

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
PRAKATA .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
الملخص.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah .....	14
C. Rumusan Masalah .....	14
D. Tujuan Penelitian .....	14
E. Manfaat Penelitian .....	15
F. Hipotesis Penelitian.....	16
G. Penegasan Istilah.....	17
H. Penelitian Terdahulu .....	23

I. Sistematika Pembahasan .....	30
---------------------------------	----

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Remaja.....	32
1. Pengertian Remaja .....	32
2. Ciri-ciri Remaja.....	34
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....	37
B. Stres.....	38
1. Pengertian Stres.....	38
2. Aspek-aspek Stres .....	43
3. Penyebab Stres .....	49
4. Faktor Penyebab Stres.....	50
5. Gejala Stres .....	52
C. Terapi Shalat Tahajud .....	52
1. Pengertian Shalat Tahajud.....	52
2. Waktu pelaksanaan Shalat Tahajud .....	57
3. Tata-tata Cara Shalat Tahajud.....	58
4. Manfaat Shalat Tahajud .....	60
D. Hubungan Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja .....	61
E. Kerangka Konseptual .....	67

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	68
1. Pendekatan Penelitian .....	68
2. Jenis Penelitian.....	69
3. Desain Penelitian.....	70
B. Variabel Penelitian .....	71
1. Variabel Bebas .....	72
2. Variabel Terikat .....	72
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	72

1. Populasi .....	72
2. Sampel.....	73
3. Teknik Sampling .....	74
D. Kisi-kisi Instrument.....	75
E. Instrumen Penelitian.....	79
F. Data dan Sumber Data .....	83
1. Data .....	83
2. Sumber Data.....	83
G. Teknik Pengumpulan Data .....	84
1. Langkah-langkah Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	85
2. Jadwal Waktu Pengumpulan Data .....	87
H. Analisis Data .....	89
1. Uji Instrumen .....	90
2. Uji Asumsi Dasar .....	93
3. Uji Hipotesis .....	95

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	98
1. Letak Geografis .....	98
B. Deskripsi Data.....	100
1. Uji Instrumen .....	100
2. Uji Asumsi Dasar .....	107
C. Uji Hipotesis .....	110
1. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	110
2. Uji Beda <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> dari Kelompok Eksperimen.....	113
3. Presentase Tingkat Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres.....	115

#### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Pembahasan Rumusan Masalah I.....	119
B. Pembahasan Rumusan Masalah II.....	121

## **BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	124
B. Saran.....	125

## **DAFTAR PUSTAKA**