

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
F. Asumsi Penelitian	7
G. Hipotesis Penelitian.....	8
H. Definisi Istilah.....	8
I. Kajian Penelitian Terdahulu	11
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Tinjauan tentang Sholat Tahajud sebagai Relaksasi.....	15
1. Pengertian Sholat Tahajud sebagai Relaksasi.....	15
2. Waktu Pelaksanaan Sholat Tahajud sebagai Relaksasi.....	20
3. Keutamaan Gerakan Sholat Tahajud sebagai Relaksasi	21

4. Syarat Utama Sholat Tahajud sebagai Relaksasi	26
B. Tinjauan tentang Stress	28
1. Pengertian Stress	28
2. Faktor-Faktor Stress	31
3. Stress dalam Perspektif Islam.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	39
C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Pengumpulan Data	41
E. Analisis Data	47
BAB IV DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data	47
1. Profil Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1	47
2. Data Hasil Angket	48
3. Data Hasil Observasi	60
4. Data Hasil Wawancara.....	61
B. Pembuktian Hipotesis	65
C. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	95