

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | v |
| RIWAYAT HIDUP..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| E. Kerangka Pemikiran..... | 7 |
| F. Tinjauan Pustaka..... | 12 |
| G. Analisa Data..... | 14 |
| H. Sistematika Penulisan..... | 14 |
| BAB II..... | 16 |
| KAJIAN TEORI..... | 16 |
| A. SABAR..... | 16 |
| 1. Pengertian Sabar..... | 18 |
| 2. Macam-macam Sabar..... | 21 |
| 3. Ciri-ciri Orang Sabar..... | 3 |
| 4. Sabar Menurut Al-Ghazali..... | 25 |
| 5. Manfaat Sabar..... | 33 |

| | |
|--|------------|
| B. STRES | 37 |
| 1. Pengertian Stres..... | 37 |
| 2. Faktor Penyebab Stres..... | 39 |
| 3. Gejala Stres..... | 43 |
| 4. Jenis Tingkatan dan Tahapan Stres..... | 46 |
| BAB III | 54 |
| METODOLOGI PENELITIAN | 54 |
| A. Pendekatan dan Metodologi Penelitian..... | 54 |
| B. Jenis dan Sumber Data..... | 55 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 56 |
| D. Teknik Analisa Data..... | 57 |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 59 |
| BAB IV | 60 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 60 |
| A. Hasil Penelitian..... | 60 |
| 1. Jenis Stres yang Dialami Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Sunan Gunung Djati Bandung..... | 66 |
| 2. Sikap Sabar yang Diterapkan Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Sunan Gunung Djati Bandung..... | 76 |
| 3. Manfaat Penerapan Sikap Sabar Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 UIN Sunan Gunung Djati Bandung..... | 89 |
| B. Pembahasan..... | 94 |
| BAB V | 99 |
| PENUTUP | 99 |
| A. Kesimpulan..... | 99 |
| B. Saran..... | 100 |
| DAFTAR PUSTAKA | 101 |
| LAMPIRAN | 107 |