

DAFTAR ISI

<u>ABSTRAK</u>	i
<u>DAFTAR ISI</u>	ii
<u>BAB I</u>	1
<u>PENDAHULUAN</u>	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
<u>1. Secara Teoritis / Akademik</u>	4
<u>2. Secara Praktis</u>	4
E. Kerangka Berfikir.....	4
F. Hipotesis.....	6
G. Hasil Penelitian Terdahulu	7
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Tazkiyatun Nafs	11
1. Pengertian Tazkiyatun Nafs.....	11
2. Pemikiran Awal Tentang Tazkiyatun Nafs	14
3. Unsur-unsur dari Tazkiyatun Nafs	16
4. Dalil Al-Qur'an Tentang Tazkiyatun Nafs	18
5. Urgensi Tazkiyatun Nafs	19
6. Tujuan Tazkiyatun Nafs.....	20
7. Proses Tazkiyatun Nafs	22
B. Stres.....	24
1. Pengertian Stres.....	24
2. Mekanisme Stres	27
3. Faktor Stres	27
4. Jenis – jenis Stres.....	29
5. Cara Mengatasi Stres.....	29

C. Pandemi Covid-19.....	30
1. Awal mula Indonesia mengalami masa Pandemi Covid-19	30
2. Dampak Negatif Pandemi Covid-19 di Indonesia	30
3. Kaitan Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress	31
4. Cara Mengelola Stres di masa Pandemi Covid-19.....	32
5. Proses Tazkiyatun Nafs dalam Menurunkan Tingkat Stres	37
BAB III.....	39
METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Metodologi Penelitian.....	39
1. Pendekatan Penelitian	39
2. Metode Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Jenis dan Sumber Data.....	41
1. Jenis Data	41
2. Sumber Data Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Kuesioner	42
2. Dokumentasi	50
E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	55
G. Tempat dan Waktu Penelitian	56
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN	57
A. Deskripsi Data	57
1. Latar Belakang Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi	57
2. Visi, Misi dan Tujuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.....	58
3. Profil Lulusan dan Capaian Pembelajaran Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.....	59
B. Deskripsi Subjek Penelitian	60
C. Analisis Deskripsi Data Penelitian	61
1. Analisis deskripsi data penelitian variabel tazkiyatun nafs.....	62
2. Analisis Deskripsi Variabel Tingkat Stres	63
D. Uji Normalitas	64

E. Uji Linearitas.....	65
F. Uji Koefisien Korelasi.....	66
G. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V	71
PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73

