

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan Pembimbing Skripsi	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Moto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentitas Skripsi	v
Abstraksi	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Metode Penelitian.....	8
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	8
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	9
3. Jenis dan Sumber Data.....	10
4. Tahap-Tahap Penelitian.....	12
5. Teknik Pengumpulan Data.....	12
6. Teknik Analisis Data.....	14
7. Teknik Keabsahan Data.....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik.....	18
1. Bimbingan Konseling Islam.....	18
a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	18
b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	20
c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	21
d. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam.....	22
e. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam.....	29
f. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam.....	34
2. Terapi Relaksasi.....	35
a. Pengertian Terapi Relaksasi.....	35
b. Langkah-Langkah Terapi Relaksasi.....	39
c. Proses Terapi Relaksasi.....	42
3. Stres.....	44
a. Pengertian Stres.....	44
b. Ciri-ciri Stres.....	46
c. Faktor Penyebab Stres.....	47
4. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Menangani Stres.....	52

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	53
BAB III PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	57
1. Lokasi Penelitian.....	57
2. Deskripsi Konselor.....	59
3. Deskripsi Klien.....	60
4. Deskripsi Masalah.....	65
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	67
1. Deskripsi Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	67
2. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	69
3. Deskripsi Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	82
BAB IV ANALISIS DATA	
A. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	85
B. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	87
C. Analisis Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Wonocolo Surabaya.....	90
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	95
Daftar Pustaka	
Biodata Penulis	
Lampiran	