

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
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	10
1. Pendekatan dan jenis penelitian	10
2. Sasaran dan lokasi penelitian	11
3. Subjek penelitian.....	11
4. Tahap-tahap penelitian.....	12
5. Jenis dan sumber data	15
6. Teknik pengumpulan data.....	17
7. Teknik analisis data	19

8. Teknik keabsahan data	20
G. Sistematika Pembahasan	22
: BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN STRESS	
A. Bimbingan Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif dan Stress.....	24
1. Bimbingan dan Konseling Islam.....	24
a. Pengertian bimbingan dan konseling Islam	24
b. Tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam	28
c. Asas-asas bimbingan dan konseling Islam	30
d. Unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam	35
e. Langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam	37
2. Terapi Rasional Emotif.....	38
a. Pengertian terapi rasional emotif.....	38
b. Tujuan terapi rasional emotif	40
c. Ciri-ciri terapi rasional emotif	42
d. Teknik-teknik terapi rasional emotif	43
e. Proses terapi rasional emotif	44
f. Fungsi dan peran terapi rasional emotif	45
3. Stress	47
a. Pengertian stress.....	47
b. Faktor-faktor penyebab stress	49
c. Cara mengatasi stress	53
B. Penelitian Daahulu yang Relevan	59

BAB II : BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN STRESS

A. Bimbingan Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif dan Stress.....	24
1. Bimbingan dan Konseling Islam.....	24
a. Pengertian bimbingan dan konseling Islam	24
b. Tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam	28
c. Asas-asas bimbingan dan konseling Islam	30
d. Unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam	35
e. Langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam	37
2. Terapi Rasional Emotif.....	38
a. Pengertian terapi rasional emotif.....	38
b. Tujuan terapi rasional emotif	40
c. Ciri-ciri terapi rasional emotif	42
d. Teknik-teknik terapi rasional emotif	43
e. Proses terapi rasional emotif	44
f. Fungsi dan peran terapi rasional emotif	45
3. Stress	47
a. Pengertian stress.....	47
b. Faktor-faktor penyebab stress	49
c. Cara mengatasi stress	53
B. Penelitian Daahulu yang Relevan	59

BAB III : LAPORAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI STRESS

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	63
2. Deskripsi Konselor	68
3. Deskripsi Konseli.....	69

4. Deskripsi masalah	72
B. Deskripsi Hasil Penelitian	75
1. Deskripsi gejala stress yang dialami seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang	75
2. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani stress yang dialami seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang	78
3. Hasil dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani stress yang dialami seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang	91

BAB IV

: ANALISIS DATA

- A. Analisis data tentang keadaan seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang 94
- B. Analisis data tentang proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani stress yang dialami seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang 96
- C. Analisis data tentang hasil proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani stress yang dialami seorang remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang 104

BAB V

: PENUTUP

A. Simpulan	107
B. Saran	108

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN