

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dan diajukan pada Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Sera

Serang, 02 November 2022



METERAI
KEMERL
181370001

Lailatul Fadilah
NIM: 181370001

ABSTRAK

Nama: **Lailatul Fadilah**, NIM: **181370001**, Judul Skripsi “**Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**”. Jurusan Ilmu Hadis, Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 1443 H/ 2022 M.

Pada masa modern ini, fenomena stres semakin marak ditemui, sehingga fenomena stres ini kemudian menjadi suatu hal yang sulit dihindari dari kehidupan sehari-hari. Mekanisme stres dapat dikatakan terjadi jika terjadinya ketidakseimbangan dalam diri yang mengganggu kondisi tubuh akibat dari tekanan yang diakibatkan oleh *stressor* melampaui kemampuan daya tahan yang dimiliki individu sehingga akhirnya memberikan persepsi bahwa tubuh sudah diujung batas kemampuan menanggung beban tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah : 1). Bagaimana stres dalam perspektif hadis? 2). Bagaimana pemaknaan mengenai hadis-hadis tentang stres?

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui makna atau pengertian stres dalam perspektif hadis. 2). Mengetahui bagaimana pemaknaan mengenai hadis-hadis tentang stres.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, teknik pengumpulan datanya menggunakan metode yang akan menghasilkan berupa data deskriptif, yaitu kata-kata yang tertulis atau data berupa lisan dan juga perilaku yang kemudian diamati.

Stress dalam perspektif hadis merupakan rangkuman berbagai gejala yang dialami saat mengalami stres meliputi kelelahan yang panjang, kesedihan terus menerus, kekhawatiran tentang sesuatu yang belum tentu terjadi, gangguan atau penyakit terhadap tubuh seperti mengalami sakit kepala dan insomnia, demam serta gangguan pada pencernaan, bahkan resiko hipertensi dan juga kesulitan dalam menjalani sesuatu. Sesuai dengan Hadis Riwayat Shahih Bukhari No. 5641.

Hadis-Hadis mengenai stres merupakan suatu kajian tematik yang dimaknai dengan gejala-gejala umum terjadinya stres, meliputi gejala umum stres, gejala demam dan kerusakan hati manusia. Adapun respon-respon ketika mengalami atau akan mengalami stres, meliputi bersabar, meminta perlindungan dari hal-hal negatif, meminta kondisi yang baik, senantiasa menjaga kesehatan, memohon do'a saat terpuruk, mengelola amarah, menenangkan diri dengan membaca Al-Qur'an, do'a ketenangan jiwa, mengingat Allah, dan berdo'a saat gundah. Lalu stres merupakan bagian dari ujian, meliputi stres sebagai ujian, ujian sebagai bagian rahmat Allah dan berikhtiar atas ujian.

Kata kunci : Stres, Gejala, Hadis-hadis

ABSTRACT

Name: **Lailatul Fadilah**, NIM: **181370001**, Thesis Title "**Stress in the Perspective of Hadith (Thematic Hadith Studies)**". Department of Hadith Science, Ushuluddin and Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 1443 H / 2022 AD.

In this modern era, the phenomenon of stress is increasingly common, so that the phenomenon of stress then becomes something that is difficult to avoid in everyday life. The mechanism of stress can be said to occur if there is an imbalance within oneself which disrupts the body's condition as a result of the pressure caused by the stressor exceeding the individual's endurance ability so that it finally gives the perception that the body is at the end of its ability to bear the burden.

Based on the background above, the formulation of the problem in this thesis are: 1). How is stress in the perspective of hadith? 2). What is the meaning of the hadiths about stress?

Based on the formulation of the problem above, the objectives of this study are: 1). To find out the meaning or understanding of stress in the perspective of hadith. 2). Knowing how the meaning of the hadiths about stress.

In this study the authors used a qualitative research method, the data collection technique used a method that would produce descriptive data, namely written words or oral data and also behavior which was then observed.

Stress in the perspective of hadith is a summary of the various symptoms experienced when experiencing stress including long fatigue, continuous sadness, worry about something that may not necessarily happen, disorders or diseases of the body such as experiencing headaches and insomnia, fever and digestive disorders, even the risk of hypertension and also difficulty in doing something. In accordance with the Hadith History of Sahih Bukhari No. 5641.

The hadiths regarding stress are a thematic study which is interpreted by the general symptoms of stress, including general symptoms of stress, symptoms of fever and damage to the human heart. The responses when experiencing or about to experience stress include being patient, asking for protection from negative things, asking for good conditions, always maintaining health, asking for prayer when you are down, managing anger, calming yourself down by reading the Qur'an , pray for peace of mind, remember Allah, and pray when you are upset. Then stress is part of the test, including stress as a test, test as part of God's grace and endeavoring for the test.

Keywords: Stress, Symptoms, Hadiths

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Pelafalan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B/b	Be
ت	Ta	T/t	Te
ث	Sa	Š/š	Tse (dengan titik di atas)
ج	Jim	J/j/G/g	Jim
ح	Ha	H/h	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D/d	De
ذ	Zal	Ž/ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R/r	Er
ز	Zai	Z/z	Zet
س	Sin	S/s	Es
ش	Syin	Sh/sh	Es dan ye
ص	Sad	Ş/ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ/ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ/ṭ	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z/z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	A'in	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	Ġ/ġ	Ge
ف	Fa	F/f	Ef
ق	Qaf	Q/q	Ki
ك	Kaf	K/k	Ka
ل	Lam	L/l	El
م	Mim	M/m	Em
ن	Nun	N/n	En
و	Wau	W/w	We
ه	Ha	H/h	Ha
ء	Hamzah	‘	A
ي	Ya	Y/y	Ya

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monofthom dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

Contoh:

Kataba : كَتَبَ Su'ila : سَأَلَ

Yazhabu: يَذْهَبُ

b. Vocal rangkap

Vocal sarngkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda dan huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
وَ	Fathah dan wau	Au	A dan u

Contoh :

Kaifa : كَيْفَ

Walau : وَلَوْ

Syai'un : شَيْئٌ

c. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf translitersainya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
أَ	Fathah dan alif	Ā/ā	A dan garis diatas
إِ	Kasrah dan ya	Ī/ī	I dan garis di atas
أُ	Dammah wau	Ū/ū	U dan garis di atas

3. Ta marbutoh (ة)

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

- a. Ta marbutoh hidup ta marbutoh yang hidup atau mendapat harakat *fathah, kasrah* dan *dammah* transliterasinya adalah /t/.

Contoh :

Minal jinnati wannās : من الجنة والناس

- b. Ta marbutoh mati ta marbutoh yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/.

Contoh:

Khair al-bariyyah : خير البرية

- c. Jika pada suatu kata yang akhir katanya ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan ha (h) contoh:

as-Sunnah an-Nabawiyah : السنة النبوية

tetapi bisa di satukan, maka ditulis: as-sunnatun nabawiyah.

4. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dalam sebuah tanda, (ّ) tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :

As-sunnah an-nabawiyah : السنة النبوية

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (ال), yaitu: al. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu

dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariah.

a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

As-sunnah an-nabawiyah : السنة النبوية

b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh : خير البرية

Khair al-bariyah :

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qomariah kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung

6. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab Latin bahwa hamzah di transliterasikan dengan apostrof. Namun hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, dia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

7. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fiil, isim maupun huruf, di tulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau

harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara. Bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

8. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut bukan huruf awal kata sandang.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Daftar Singkatan Penting:

Ed	= Editor
H	= Tahun Hijriah
M	= Tahun Masehi
H.R.	= Hadis Riwayat
K.H.	= Kiyai Haji
No	= Nomor
P	= Page (halaman)
Pp	= Multi page (lebih dari satu halaman)
Q.S.	= Alquran Surat
r.a	= Radhiyallahu ‘anhu
SAW	= Shallallau alaihi wasallam
SWT	= Subhanahu wata’ala
terj.	= Terjemah
tp.	= Tanpa Penerbit
tt	= Tanpa Tempat
tth	= Tanpa Tahun
W	= Wafat



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
“SULTAN MAULANA HASANUDDIN” BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Lailatul Fadilah
NIM: 181370001

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Adab
UIN “SMH” Banten
Di-
Serang,

Assalamu’alaikum Wr. Wb

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi atas **Nama Lailatul Fadilah, NIM : 181370001**, dengan Judul Skripsi ***Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)***, dapat diajukan dalam sidang *munaqasah* pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Serang, 02 November 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc., M.A

NIP. 197202021999031004

Ahmad Habibi Syahid, M.A., M.Pd

NIP. 199001292019031009

LEMBARAN PERSETUJUAN MUNAQOSYAH
STRES DALAM PERSPEKTIF HADIS

(Studi Hadis Tematik)

Oleh:

Lailatul Fadilah
NIM : 181370001

Menyetujui:

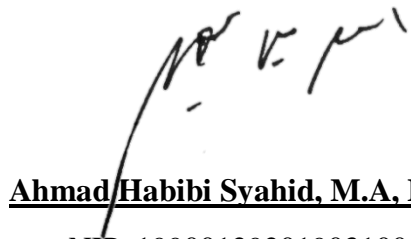
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc., M.A

NIP. 19720202 199903 1 004



Ahmad/Habibi Syahid, M.A., M.Pd

NIP. 199001292019031009

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Ushuluddin dan Adab

Ketua Jurusan

Ilmu Hadis



Dr. Mohamad Hudaeri, M. Ag.

NIP. 19710903 199903 1 007



Muhammad Alif, S.Ag., M.Si

NIP. 19690406 200501 1 005

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Lailatul Fadilah**, NIM: **181370001**, judul skripsi “**Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**”. Telah di ajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 22 November 2022 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 22 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Mohamad Hudaeri, M. Ag.

NIP. 19710903 199903 1 007

Sekretaris Merangkap Anggota



Reza Hudan Lisalam, M. Ag

NIP. 19930402 202012 1 006

Anggota

Penguji I



Dr. Sholahuddin Al-Ayubi, S. Ag., M. A

NIP. 19730420 199903 1 001

Penguji II



Muhammad Alif, S. Ag., M. Si

NIP. 19690406 200501 1 005

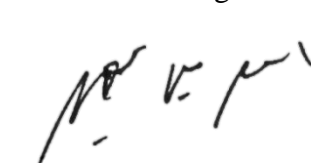
Pembimbing I



Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc., M. A

NIP. 19720202 199903 1 004

Pembimbing II



Ahmad Habibi Syahid, M. A., M. Pd

NIP. 19900129 201903 1 009

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah saya bersyukur skripsi ini telah selesai dan berjalan dengan lancar, terima kasih kepada Allah SWT, dengan mengucapkan syukur

Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

Orang tua Tercinta

Bapak Endang Suja'I dan Ibu Akmaliah

Setiap langkah penulisan skripsi ini tidak pernah berhenti memberikan do'a, dukungan semangat, motivasi dan arahan.

Jazaakumullah

MOTTO

“Tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan, yang ada hanyalah kurangnya kemauan. Tidak ada herbal yang tidak berharga, yang ada hanyalah kurangnya pengetahuan.”

-Ibnu Sina-

RIWAYAT HIDUP

Penulis, Lailatul Fadilah lahir di Tangerang pada tanggal 27 Oktober tahun 2000, saat ini penulis berusia 22 tahun. Penulis merupakan anak keempat dari pasangan Ayah bernama Endang Suja'I dan Ibu bernama Akmaliah. Pendidikan formal yang telah di selesaikan oleh penulis diantaranya; Sekolah Dasar Negeri (SDN) Cikasungka IV lulus pada tahun 2012, SMP Negeri Solear 6 lulus pada tahun 2015, SMA Negeri 1 Maja lulus pada tahun 2018, dan kemudian melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis lulusan 2022.

Selama kuliah penulis aktif mengikuti organisasi Internal dan Eksternal, Organisasi Internal meliputi; Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Hadis 2018 sebagai Kominfo, DEMA Fakultas Ushuluddin dan Adab 2019 sebagai Eksternal, DEMA Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020 sebagai Kementerian Pemberdayaan Perempuan, dan SEMA Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021 sebagai Komisi Advokasi.

Organisasi Eksternal meliputi; Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon (Fakultas) Ushuluddin 2019 sebagai Bendahara Umum, PMII Rayon Ushuluddin 2020 sebagai Ketua KOPRI, PMII Komisariat UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021 sebagai Sekretaris Umum KOPRI, dan Forum Mahasiswa Ushuluddin Se-Indonesia (FORMADINA) Wilayah Jakarta-Banten 2021 sebagai Sekretaris Umum Wilayah.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah yang mana Allah telah memberikan nikmat sehat dan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan manusia hingga akhir zaman.

Alhamdulillah atas pertolongan Allah SWT dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Stres Dalam Perspektif Hadis (Studi Living Hadis pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)*", yang disusun untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Fakultas Ushuluddin dan Adab, Jurusan Ilmu Hadis, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Skripsi ini tidak dapat di selesaikan tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd sebagai Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Muhammad Alif, S.Ag., M.Si sebagai Ketua Jurusan Ilmu Hadis UIN SMH Banten yang telah mendidik dan membina penulis.
4. Bapak Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc., M.A selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan masukan, pengarahan, bimbingan dan dorongan moril kepada penulis guna menyelesaikan tugas ini.

5. Bapak Ahmad habibi Syahid, M.A., M.Pd selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan pengajaran dan pembelajaran selama menjadi Mahasiswa Ilmu Hadis, sehingga mengantarkan penulis dalam menelusuri jalan menuju kedewasaan dan pematangan dalam berfikir dan menulis.
7. Pengurus Perpustakaan umum, *Iran Corner*, serta staf akademik dan karyawan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten juga Perpustakaan Daerah Provinsi Banten, yang telah memberikan pelayanan dan kebutuhan penulis saat kuliah dan penyelesaian skripsi ini.
8. Orangtua Tercinta yang amat sangat penulis sayangi, Bapak Endang Suja'I dan Ibu Akmaliah yang tidak henti-hentinya selalu memberikan do'a, dukungan, semangat, motivasi serta arahan dalam setiap langkah penulis.
9. Untuk Saudara Tercinta, A Oji Sonhaji, Teh Dede Mariam, A Hariri, Teh Dimah Alawiyah dan Neng Asropah yang telah memberikan do'a dan dukungan yang tiada hentinya kepada penulis.
10. Keluarga, kerabat lainnya yang telah memberikan do'a dan dukungan.
11. Para Sahabat *Wacana Comeback* Akbar, Nia, Maltupah, dan Dimas yang memberikan semangat dan selalu meluangkan waktu untuk menemani penulis.
12. Para Sahabat Ika Fajriah, Dewi Sartika dan Miftahuddin yang selalu menemani penulis selama 4 tahun dan selalu memberikan motivasi serta do'anya.

13. Tuan pemilik NIM 181320107 yang telah memberikan secercah cahaya disaat penulis mulai meredup, yang menjadi salah satu tempat untuk penulis menjadi sosok yang utuh tanpa harus membangun pribadi yang lain, serta menjadi batu loncat penulis untuk mengejar mimpi yang lebih besar dan tetap bertumbuh.
14. Para Sahabat, teman-teman seperjuangan di Ilmu Hadis khususnya angkatan 2018. Dan tak lupa kepada teman-teman dekat penulis Aifah, Holis, Mia, Nufus, Fatma, Alpi, Sri, Uswah, Lili, Ayu, Okta dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang selama empat tahun lebih ini menemani penulis dalam masa-masa sulit saat kuliah sekaligus orang yang telah membantu kelancaran penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta tidak ketinggalan siapa saja yang telah memberikan semangat, motivasi, masukan dan dorongan dalam menyelesaikan penyusunan ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
15. Kepada Nagib Romadhony (Kak Nara) yang gantengnya tidak seberapa itu, yang sebetulnya tidak memiliki hal baik apapun yang patut dicontoh oleh penulis, namun (sangat) memotivasi penulis untuk tetap menyelesaikan kewajiban penulis selama kuliah karena selalu memberikan susu kotak coklat selama 4 tahun kepada penulis.
16. Kepada Bapak Taqdir Aliansyahana Ridwan, S.Pd (Stadz Jek), selaku selebtwet yang belum juga mendapatkan centang biru dan kepala suku #SobatSakit dan #BincangAkhlak yang sebenarnya akhlaknya tidak terdeteksi alias sering membuat warga naik darah dan yang sudah memberikan penulis mood baik untuk mengerjakan skripsi karena tweet lucunya dan banyak memotivasi penulis agar tidak menjadi beban istri seperti beliau.
17. Kepada warga Stadz Jek #SobatSakit dan #BincangAkhlak yang

akhlaknya tidak seberapa, yang membantu penulis memberikan semangat untuk terus hidup walau tetap istiqomah menjadi beban keluarga.

18. Kepada Min Yoongi (Mas Agustd), selaku mood booster penulis selama pengerjaan skripsi, dan terima kasih inspirasinya sehingga penulis memiliki tekad untuk melanjutkan pendidikan lebih tinggi lagi.
19. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thnk me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.

Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya

Serang, 03 November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	1
ABSTRAK	2
ABSTRACT.....	3
PEDOMAN TRANSLITERASI	4
NOTA DINAS.....	11
LEMBARAN PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	12
PENGESAHAN.....	13
PERSEMBAHAN	14
MOTTO	15
RIWAYAT HIDUP	16
KATA PENGANTAR.....	17
DAFTAR ISI.....	21
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Sistematika Penulisan	Error! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG STRES...Error! Bookmark not defined.

- A. Pengertian Stres**Error! Bookmark not defined.**
- B. Respon-Respon Stres**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Eustress.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Distress.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Tingkatan Stres**Error! Bookmark not defined.**

BAB III HADIS-HADIS TENTANG STRESError! Bookmark not defined.

- A. Gejala-Gejala Stres**Error! Bookmark not defined.**
- B. Respon Ketika Stres.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Stres Bagian dari Ujian.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV PEMAKNAAN HADIS-HADIS TENTANG STRES...Error! Bookmark not defined.

- A. Gejala-gejala Stres**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Gejala Umum Stres**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Gejala Demam.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Kerusakan Hati Manusia**Error! Bookmark not defined.**
- B. Respon Ketika Stres.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Bersabar.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Meminta Perlindungan dari Hal-Hal Negatif**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Meminta Kondisi yang Baik**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Senantiasa Menjaga Kesehatan**Error! Bookmark not defined.**
 - 5. Membaca Do'a saat Terpuruk**Error! Bookmark not defined.**
 - 6. Mengelola Amarah.....**Error! Bookmark not defined.**

7. Menenangkan Diri dengan Membaca Al-Qur'an	Error! Bookmark not defined.
8. Do'a Ketenangan Jiwa	Error! Bookmark not defined.
9. Senantiasa Mengingat Allah.....	Error! Bookmark not defined.
10. Berdo'a saat Gundah	Error! Bookmark not defined.
C. Stres Bagian dari Ujian	Error! Bookmark not defined.
1. Stres sebagai Ujian	Error! Bookmark not defined.
2. Ujian Sebagai Bagian dari Rahmat Allah .	Error! Bookmark not defined.
3. Berikhtiar Atas Ujian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	<u>82</u>