

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa modern ini, fenomena stres semakin marak ditemui, sehingga fenomena stres ini kemudian menjadi suatu hal yang sulit dihindari dari kehidupan sehari-hari. Fenomena stres ini terjadi karena banyaknya tuntutan yang diterima namun diri tidak mampu merealisasikan hal tersebut. Yang akhirnya bermuara pada keputusasaan juga keletihan yang tidak ada habisnya.¹

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. Jadi, secara sederhananya apabila tubuh dapat menahan beban tersebut maka diasumsikan tubuh masih mampu menanggung namun apabila tekanan tersebut sudah melampaui kemampuan batas tubuh maka tubuh akan merespon dengan menghasilkan gejala-gejala stres.²

¹ Sugiarti A. Musabiq & Isqi Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa”, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 20 (2018): 75.

² Musradinur, “Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi”, *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No.2 (Juli, 2016), p. 192.

Fenomena tersebut tidak terlepas untuk ditemukan dikalangan mahasiswa. Pada tingkatan universitas unsur penting saat menjadi mahasiswa adalah kualitasnya. Dengan menguasai soft skill, hard skill dan juga penguasaan akademik. Sehingga dengan penguasaan tersebut maka mahasiswa memiliki bekal untuk terjun ke lingkungan sosial dan dunia pekerjaan. Namun agar dapat mencapai hal tersebut maka mahasiswa harus melewati proses yang panjang mulai dari rutinitas akademik seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas, melakukan pengabdian kepada masyarakat, ujian, penelitian serta skripsi yang menjadi syarat kelulusan.³

Stres adalah cara tubuh menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apapun. Melihat dari sifat stres yang merupakan non-spesifik ketika mengalami situasi yang tidak stabil, tingginya beban serta tuntutan dalam diri individu sebagai respon tubuh. Dihadapkan dengan kesulitan atas tuntutan, kendala dan peluang yang saling berkaitan dengan keinginan diri yang sangat mempengaruhi situasi, emosional serta proses dalam berpikir.⁴

Menurut Ibnu Sina, dampak stress yang dialami individu dapat berdampak pada psikologis serta fisiknya. Berbagai dampak yang terjadi

³ Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah dan Cholichul Hadi, "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 2, No. 1 (April, 2019), p. 9.

⁴ Zaharuddin, "Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam ditinjau dari Adversity Quotient di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang," *Jurnal Intizar*, Vol. 20, No. 2 (2015), p 285.

pada psikologis dapat mengakibatkan terjadinya banyak penyakit, sesuai dengan penelitian dari Selye mengenai dampak kerusakan dan gangguan pada fungsi fisiologis karena stress. Gangguan yang terjadi ini diawali dengan symptom yang mempunyai keterkaitan dengan faktor-faktor psikologis, terutama terjadi pada emosi negatif (kronis) contohnya cemas yang berlebih serta kemarahan. Tetapi, proses dari fisiologis juga psikologis mempunyai sinergitas akibatnya kondisi tersebut disebut dengan gangguan psikofisiologis.⁵

Islam sendiri sudah menyinggung mengenai permasalahan stres ini sendiri, stres dapat kita sederhanakan menjadi suatu ujian dari Allah, oleh karenanya wawasan pada keilmuan agama menjadi unsur yang sangat penting untuk membantu menangani permasalahan yang terjadi untuk mencapai tujuan kehidupan yang semestinya dan dilimpahi kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat. Allah SWT sudah mengutus Nabi Muhammad SAW untuk menyampaikan risalah pada hamba-Nya serta menyeru agar manusia selalu mendekatkan diri pada-Nya. Oleh karena itu, Allah SWT merupakan tempat paling tepat untuk mengadukan segala permasalahan yang dialami, mengadu hal-hal yang sudah dialami dan memohon pertolongan dari Allah SWT.⁶

⁵ Zaharuddin, "Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam p 285.

⁶ Nur A. Omar dan Wan Nasyrudin Wan Abdullah, "Pengurusan Stres Melalui Pendekatan Istighathah," *Jurnal Al-Banjari*, Vol. 17, No. 2, (Juli-Desember, 2018), p.281.

Islam adalah agama yang ramah, ramah untuk setiap permasalahan yang dialami manusia baik dari zaman para Rasul ataupun zaman modern. Selalu ada solusi untuk setiap permasalahan yang dialami oleh ummat. Karena Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber pedoman Ummat Islam tentu saja solusi untuk segala problematika sudah tertera disana, hanya tinggal bagaimana manusia tersebut mempunyai niat baik untuk berusaha mencari solusi tersebut.

Dengan tingginya presentase terjadi fenomena stres yang terjadi maka perlu adanya pemahaman serta tindakan yang tepat untuk mencegah atau menanggulangi terjadinya hal tersebut, sehingga kesehatan fisik dan mental dapat tetap terjaga. Adanya kesadaran terhadap hal tersebut sebagai salah satu bentuk meminimalisir terjadinya kasus stres dan membangun lingkungan yang memiliki suasana yang positif.

Dalam paparan diatas, penulis merasa perlu mengkaji secara lebih mendalam lagi mengenai bagaimana identifikasi permasalahan stres dan cara menanggulangnya yang ditinjau secara ke-Islaman yang terfokus pada perspektif hadis. Karena, Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber rujukan umat Islam, tentu saja akan menjadi solusi untuk setiap permasalahan yang ada. Salah satunya pembahasan mengenai permasalahan stres secara ke-Islaman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dalam penulisan skripsi ini penulis memilih untuk merumuskan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana stres dalam perspektif hadis?
2. Bagaimana pemaknaan mengenai hadis-hadis tentang stres?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis memiliki tujuan yaitu agar dapat menjawab rumusan masalah yang tertulis di atas.

Mengenai tujuan pada penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui makna atau pengertian stres dalam perspektif hadis.
- b. Mengetahui bagaimana pemaknaan mengenai hadis-hadis tentang stres.

2. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan pelaksanaan penelitian ini mendapatkan manfaat, diantaranya seperti berikut:

- a. Secara Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik).

- b. Secara Teoritis

Diharapkan pelaksanaan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti pada bidang kehadisan. Serta membantu menambah wawasan kepustakaan khususnya untuk Fakultas Ushuluddin dan Adab di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

c. Secara Akademis

Diharapkan pelaksanaan penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis sebagai syarat untuk menyelesaikan S1 (Starta 1) di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Serta diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangsih pada kajian ke-Islaman khususnya untuk kajian kehadisan.

D. Tinjauan Pustaka

Referensi tentunya sangat diperlukan penulis sebagai bahan untuk tulisan yang akan penulis teliti saat melakukan sebuah penelitian. Menghindari adanya plagiarisme dalam tulisan ini, penulis akan mengulas beberapa tulisan yang penulis rasa memiliki kesamaan tema pembahasan dengan pembahasan yang akan penulis bahas. Berikut ini diantaranya adalah:

Pertama, Skripsi dengan judul *“Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu*

Kesehatan UIN Alauddin Makassar”⁷ karya Indarwati, tahun 2018, Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Dalam penelitiannya, penulis menjelaskan tentang gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Bedanya dengan penelitian ini, penulis akan memakai metode tematik mengenai gejala-gejala stres yang kemudian dikaitkan dengan hadis yang mendukung.

Kedua, Skripsi dengan judul “*Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)*”⁸ karya Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, tahun 2016, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Dalam penelitian ini, penulis fokus pada gambaran stres dan gejalanya. Dalam penelitian ini penulis akan membahas tentang tinjauan umum mengenai stres, dan tingkatan stres.

Ketiga, Skripsi yang berjudul “*Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*”⁹ karya Dhicky Zakaria, tahun 2017, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam penelitian ini, penulis

⁷ Indarwati, “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar” (*Skripsi*, Program Sarjana, UIN Alauddin Makassar, Makasar, 2018).

⁸ Dimas Frandi Cahyo Broto, “Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” (*Skripsi*, Program Sarjana, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2016).

⁹ Dhicky Zakaria, “Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi” (*Skripsi*, Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2017).

menjelaskan tingkatan stres. Dalam penelitian ini penulis akan memfokuskan pada pemaknaan mengenai stres.

Melihat dari beberapa tinjauan pustaka yang penulis cantumkan, pada penelitian kali ini penulis akan meneliti mengenai “*Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)*”. Selain itu, melihat dari metode yang digunakan juga substansi pada isi penelitian yang penulis lakukan berbeda dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya dan juga sejauh ini peneliti tidak menemukan judul penelitian atau pembahasan yang sama dengan judul penelitian yang tengah peneliti teliti.

E. Kerangka Teori

Stres adalah penumpukan atau akumulasi respon tubuh karena terjadinya kondisi yang terlihat sulit dan serius atau berbahaya, sehingga kondisi jiwa yang tidak stabil dan tertekan mengakibatkan adanya permasalahan pada sirkulasi darah serta ketidaksempurnaan metabolisme menjadikan manusia tersebut sakit.¹⁰ Karena tekanan tersebut sehingga muncul perasaan cemas, sakit kepala, kelelahan, dan kehilangan ketenangan diri.¹¹

Stres adalah kondisi ketidakmampuan untuk menyesuaikan antara kemampuan pada diri terhadap tuntutan yang diterima seseorang, akibatnya

¹⁰ Musfirotun Yusuf, “Menanggulangi Stres Menurut Konsep Al-Qur’an” <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/200> (diakses pada 27 Desember 2021).

¹¹ Dwi Aryawan, *Gambaran Stresor*, p.5.

timbul perasaan kecemasan negatif pada diri. Kondisi stress dikorelasikan pada stabilitas mental dan psikis individu saat menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada hidupnya.¹²

Stres merupakan istilah yang digunakan untuk merangkum permasalahan seperti beban, tekanan, kelelahan, konflik, sakit, panik, *anxiety*, hilang daya, perasaan gemuruh serta kemurungan. Stres ialah situasi tegang dan menyulitkan menghasilkan adanya ketidakstabilan antara psikis serta fisik, sehingga adanya pengaruh terhadap situasi, proses berpikir serta emosi.¹³

Stres dipicu ketika individu melakukan tindakan perbandingan saat terjadinya implikasi negatif yang menyulitkan yang dibarengi dengan sumber daya juga kemampuan yang memiliki kapasitas memadai dalam menghadapi hal tersebut, ini merupakan teori penilaian kognitif. Didalam teori ini karena ketidakmampuan individu menghadapi peristiwa menyulitkan tersebut dan tidak mempunyai kemampuan memadai saat mengatasinya.¹⁴

Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا ۖ إِن نَّسِينَا ۖ أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۖ إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَيَّ

¹² Ibid.

¹³ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti dan Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*, (Semarang: Semarang University Press, 2018), p.1-2.

¹⁴ Zaharuddin, "Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam ditinjau dari Adversity Quotient di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang," *Jurnal Intizar*, Vol. 20, No. 2 (2015), p 290.

الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۖ رَزَقْنَا وَلَا نُحْمِلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاعْفِرْ لَنَا ۗ
وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (Q.S Al-Baqarah : 286)

Melihat respon yang dialami individu, maka stres dibagi jadi 2 respon, meliputi respon eustress serta respon distress. Respon eustress ialah respon menyenangkan atau respon positif ketika mengalami stres, sedangkan respon distress ialah respon tidak menyenangkan atau respon negatif ketika mengalami stres.¹⁵ Eustress adalah sebuah bentuk penerimaan atas kondisi yang dihadapi. Diri cenderung menerima, bersabar, bersyukur dan mempunyai semangat untuk semakin memperbaiki diri. Namun distress adalah sebuah bentuk penolakan atau ketidakmampuan diri untuk menerima kondisi yang sedang diri alami. Yang berkecenderungan menjadi putus asa, tidak bersyukur, bahkan dibagian terburuk adalah mengutuk keadaan dengan salah satu cara menyakiti diri sendiri ataupun bunuh diri.¹⁶

¹⁵ Musabiq dan Karimah, “Gambaran Stress” (n.d.): 76.

¹⁶ Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa”.

Distress memiliki banyak sekali dampak negatif. Tingginya tingkatan distress yang dialami, terkhususnya pada mahasiswa, akan berpengaruh pada depresi dan kecemasan, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, perasaan tak berdaya, serta keinginan untuk bunuh diri. Distress secara fisik akan menyebabkan berkurangnya nafsu makan, sakit kepala, lambung, dan berkurangnya energi dari tubuh secara persisten.¹⁷

Menurut penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, itu merupakan gambaran singkat mengenai stressor stres pada kajian ke-Islaman yang relevan ditengah kehidupan masyarakat dimasa modern ini.

Kerenanya, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih mendalam lagi mengenai Stres dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik) agar tidak ada lagi pemikiran bahwa agama kaku terhadap persoalan umat dimasa kini. Namun, untuk menunjang penelitian ini maka penulis perlu mengutip hadis yang memiliki validitas riwayat yang terpercaya, karena semakin banyak jalur sanad dalam hadis tersebut pada periwayatannya maka semakin besar juga validitas hadis tersebut untuk dijadikan pedoman hukum¹⁸

Metode tematik (*mawdu'i*) merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan topik tertentu yang memiliki tujuan, sehingga dapat disusun menyesuaikan bagaimana sebab-

¹⁷ Karimah, "Gambaran Stress."

¹⁸ Miftahul Jannah, ""Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah (Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma 'Gagal Untuk Menikah')"" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2013).

sebab kemunculannya serta pemahaman yang tertera dengan penjelasan, pengkajian dan penafsiran.¹⁹

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan keilmuan mengenai tahapan-tahapan yang sistematis dan logis mengenai pencarian data yang berkaitan dengan permasalahan tertentu, untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya akan dicari pemecahan permasalahannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian metode kualitatif merupakan metode yang akan menghasilkan berupa data deskriptif, yaitu kata-kata yang tertulis atau data berupa lisan dan juga perilaku yang kemudian diamati.²⁰

2. Sumber Data

Teknik pengumpulan data adalah tahapan yang penting saat penelitian, sebab memiliki tujuan paling penting yaitu mendapatkan data. Tanpa memiliki wawasan terhadap teknik pengumpulan data akan menyebabkan tidak terpenuhinya standar data yang telah ditetapkan.

¹⁹ Muhammad Alif, "Hadis Ditinjau dari Kuantitas Sanad", *Jurnal As-Syifa : Tafsir dan Hadis*, Vol. 01, No. 01, (Januari-Juni, 2010), p.35.

²⁰ Evi Gusliana, "Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di SMK Muhammadiyah Pringsewu", (Thesis, Program Pascasarjana IAIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2015), p.62.

Sumber data dibagi dalam dua yaitu sumber primer dan sumber sekunder.

- a. Sumber data primer merupakan sebuah sumber data yang asalnya dari sumber asli atau pertama.²¹ Melihat pada fokus dalam isi penelitian ini merupakan hadis Rasulullah SAW maka sebagai kunci pada persoalan ini, sumber primer pada penelitian ini ialah buku-buku serta kitab-kitab hadis yang berkaitan dengan isi pembahasan pada penelitian ini. Seperti pada pencarian hadis di situs online yaitu hadis digital online, ensiklopedia 9 imam, dengan memasukkan kata kunci yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini.
- b. Sumber data sekunder merupakan kebalikan dari sumber data sekunder, yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data-data tersebut pada pengumpul data.²² Sumber data sekunder ini merupakan buku penunjang disamping buku utama, sumber data sekunder ini berupa buku-buku, jurnal-jurnal serta karya ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.
- c. Analisis data merupakan suatu proses analisis dari data-data yang sudah dikumpulkan, sehingga data-data yang diperoleh dapat direduksi. Reduksi data merupakan sebuah cara untuk menyimpulkan

²¹ Nuning Indah Pratiwi, "Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi", *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*", Vol.1, No.2, (Agustus 2017), p.211.

²² Nuning Indah Pratiwi, "Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi", *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*", Vol.1, No.2, (Agustus 2017), p.212.

data, yang kemudian akan dipilah-pilah data tersebut dalam konsep tertentu, tema tertentu serta klasifikasi tertentu.²³

G. Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang menganalisis berbagai macam literatur yang ada korelasinya dengan penelitian ini, sehingga pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah dengan mendokumentasikan berbagai sumber literatur, seperti literatur buku, artikel, jurnal dan karya ilmiah yang lainnya. Setelah itu, data-data yang telah didapat akan dianalisis dengan berbagai pendekatan untuk mendapatkan pembahasan yang paling relevan dan mendalam juga komprehensif. Dalam penelitian yang dilakukan penulis, penulis menggunakan 2 pengumpulan data, yaitu:

1. Kutipan langsung, merupakan kutipan yang dilakukan sama persis dengan kutipan yang ada disumbernya dengan didasari berbagai prinsip yang ada dalam aturan kutipan langsung.²⁴
2. Kutipan tidak langsung, adalah kutipan yang diambil dari kutipan didalam buku, jurnal, artikel dan karya ilmiah lainnya yang diubah

²³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17, No. 33, (Januari-Juni 2018), p.94-95.

²⁴ Wiyanto, *Panduan Penulisan Skripsi dan Artikel Ilmiah*, (Semarang: Team Universitas Negeri Semarang: 2011), p.34.

redaksi katanya dan menambahkan pengertian yang memiliki makna yang sama.²⁵

Selain mengambil dari sumber yang disebutkan diatas, peneliti juga mengambil data dari aplikasi pencarian hadis online dengan cara:

1. Melakukan pencarian hadis dan mengumpulkan hadis-hadis yang sudah didapatkan kedalam satu file.
2. Melakukan cara pengkodean atau pengklasifikasian hadis-hadis terkait sesuai dengan temanya.
3. Melakukan pengecekan kembali terhadap hadis-hadis yang sudah dikumpulkan dari aplikasi pencarian hadis online terhadap kitab induk yang ada di internet.
4. Melakukan pencatatan terhadap informasi hadis yang dilakukan pengecekan kembali seperti nama-nama kitabnya, halaman, jilid, nama pengarang serta penerbitnya.

H. Sistematika Penulisan

Agar fokus dalam penelitian ini berarah tepat serta meminimalisir perluasan obyek penelitian sesuai dengan judul, maka dilakukan perincian bab perbab dalam penyusunannya, seperti berikut:

Bab Pertama, adalah Pendahuluan, berisi mengenai gambaran secara global yang meliputi; Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan

²⁵ Wiyanto, *Panduan Penulisan Skripsi*, p.38.

dan Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Teori, Metode Penelitian, Pengumpulan Data dan Sistematika Penelitian. Bab ini merupakan pengantar dari bahasan yang akan dikaji.

Bab Kedua, yang membahas tinjauan umum tentang stres, meliputi; Pengertian Stres, Respon-Respon Stres serta Tingkatan Stres.

Bab Ketiga, pada bab ini akan berisi mengenai hadis-hadis tentang stres, meliputi; Gejala-Gejala Stres, Respon Ketika Stres dan Stres Bagian dari Ujian.

Bab Keempat, merupakan pembahasan mengenai Pemaknaan Hadis-Hadis tentang Stres, meliputi; Pemaknaan Gejala-Gejala Umum tentang Stres meliputi; Gejala Umum Stres, Gejala Demam dan Kerusakan Hati Manusia, Pemaknaan Respon-Respon Ketika Stres, meliputi; Bersabar, Meminta Perlindungan dari Hal-Hal Negatif, Meminta Kondisi yang Baik, Senantiasa Menjaga Kesehatan, Membaca Do'a saat Terpuruk, Mengelola Amarah, Menenangkan Diri dengan Membaca Al-Qur'an, Do'a Ketenangan Jiwa, Senantiasa Mengingat Allah dan Berdo'a saat Gundah, Pemaknaan Stres Bagian dari Ujian, meliputi Stres sebagai Ujian, Ujian sebagai Bagian Rahmat Allah dan Berikhtiar Atas Ujian.

Bab Kelima, bab ini adalah bab penutup yang kemudian berisi mengenai kesimpulan dari proses penelitian yang dilakukan penulis dan juga saran.