

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN

MOTTO

| | |
|-----------------------------|-----------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Latarbelakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Masalah | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| E. Kajian Pustaka..... | 6 |
| F. Kerangka Pemikiran | 7 |
| G. Langkah-langkah Penelitian..... | 9 |
| H. Sistematika Penulisan | 12 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Metode Pernafasan Illahiah..... | 13 |
| 1. Definisi Pernafasan Illahiah | 13 |
| 2. Alat Pernafasan..... | 15 |
| 3. Metode Pernafasan Illahiah | 18 |
| 4. Manfaat Pernafasan Illahiah..... | 19 |

| | |
|---|----|
| B. Stres | 21 |
| 1. Pengertian Stres | 22 |
| 2. Penggolongan Stres..... | 25 |
| 3. Sumber Stres..... | 26 |
| 4. Tanda dan Gejala Stres | 30 |
| 5. Tahapan Stres | 35 |
| 6. Dampak Stres Terhadap Individu | 37 |
| 7. Cara Mengatasi dan Mengelola Stres | 40 |
| C. Mahasiswa Milenial..... | 41 |
| 1. Pengertian Mahasiswa Milenial..... | 41 |
| 2. Karakteristik Mahasiswa Milenial | 44 |

BAB III METODELOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian..... | 47 |
| B. Jenis dan Sumber Data..... | 48 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 49 |
| D. Teknik Analisis Data | 51 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 53 |
| 1. Latar Belakang Didirikan Jurusan Tasawuf Psikoterapi..... | 53 |
| 2. Visi, Misi, dan Tujuan | 53 |
| 3. Alamat Penelitian | 54 |
| B. Identitas Subjek | 54 |
| C. Stres Mahasiswa Milenial | 55 |
| 1. Pemicu Stres Mahasiswa Milenial..... | 55 |
| 2. Gejala-gejala Stres Mahasiswa Milenial..... | 59 |
| 3. Tahapan Stres Mahasiswa Milenial | 63 |
| D. Metode Pernafasan Illahiah..... | 66 |
| A. Latar Belakang Mengikuti Pernafasan Illahiah | 67 |
| B. Teknik-Teknik Pernafasan Illahiah..... | 71 |
| C. Metode Pernafasan Illahiah Dalam Mengatasi Stres Milenial | 81 |

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 86
B. Saran 86

DAFTAR PUSTAKA 88

LAMPIRAN 91

RIWAYAT HIDUP PENULIS..... 95



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| A. Tabel 2.1 Gejala-Gejala Stres | 32 |
| B. Table 4.1 Identitas Subjek | 54 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| A. Gambar 1.1 Kerangka Berfikir | 9 |
| B. Gambar 2.1 Sistem Pernafasan Manusia | 14 |
| C. Gambar 2.2 Tanda dan Gejala Stres..... | 30 |
| D. Gambar 2.3Phase Demographic Groups | 42 |
| E. Gambar 2.4 Urban Middle Class Milenials Characteristics | 44 |





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG