

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	4
F. Kerangka Pemikiran	8
G. Metode Penelitian	10
H. Sistematika Penulisan	11
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. SELF HEALING	13
1. Pengertian <i>Self Healing</i>	13
B. MENTAL	15
1. Pengertian Mental dan Kesehatannya	15
C. GENERASI Z	18
1. Pengertian Generasi Z dan Karakteristiknya	18

2.	Mental Generasi Z.....	21
3.	Gangguan Mental yang Sering Dialami Generasi Z	21
D.	Hadis.....	36
1.	Pengertian Hadis	36
2.	Fungsi Hadis	41
E.	Metode Syarah Hadis	48
1.	Pengertian Syarah Hadis	48
F.	Macam-Macam Metode Syarah Hadis.....	49
1.	Metode Ijmali (global)	49
2.	Metode Tahlili.....	49
3.	Metode Muqaran (komparatif).....	50
BAB III.....		49
HADIS-HADIS TENTANG SELF HEALING		49
1.	Konsep Husnudzon Sebagai Bentuk <i>Self Healing</i>.....	50
2.	Shalat Sebagai Media Penyelesaian Masalah.....	65
3.	Sholat Sebagai Penyejuk Hati.....	75
4.	Self Healing Dengan Cara Menyelamatkan Diri.....	82
1.	Lima Perkara yang Menyilaukan Kegagalan	89
2.	Cara Praktis Menghilangkan Stress	91
BAB IV.....		93
PENUTUP.....		93
A.	Kesimpulan.....	93
B.	Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....		95
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....		102