

DAFTAR ISI

ABSTRAK

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PEDOMAN PENGGUNAAN

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI..... i

DAFTAR GAMBAR..... iii

DAFTAR TABEL iv

BAB 1 PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Penelitian 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian..... 6

D. Manfaat Penelitian..... 6

E. Tinjauan Pustaka 7

F. Kerangka Berpikir..... 8

G. Langkah-langkah Penelitian 11

BAB II LANDASAN TEORI 16

A. Meditasi 16

1. Definisi Meditasi..... 16

2. Meditasi Dalam Islam..... 22

3. Fungsi dan Tujuan Meditasi 26

4. Manfaat Meditasi 30

5. Meditasi dalam Budaya Nusantara 35

B. Was-Was 39

1.	Was-was dalam Perspektif Islam	39
2.	Was-Was Dalam Perspektif Psikologi	42
3.	Was-Was Dalam Perspektif Tasawuf	48
4.	Jenis Was-Was	50
5.	Karakter Was-Was Pada Masyarakat Modern	53
6.	Solusi Terhadap Rasa Was-Was	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		58
A.	Lokasi Penelitian	58
B.	Metode Penelitian	58
C.	Jenis Data	59
D.	Sumber Data	59
E.	Teknik Pengumpulan Data	60
F.	Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		66
A.	Profil Bumi Dega Sunda Academy	66
B.	Metode Meditasi Sunda di Bumi Dega Sunda Academy	70
1.	Definisi <i>Menekung</i>	72
2.	Manfaat <i>Menekung</i>	75
3.	Tata Cara Melakukan <i>Menekung</i>	80
C.	Implikasi Meditasi Sunda Terhadap Was-Was	85
BAB V PENUTUP.....		99
A.	Kesimpulan.....	99
B.	Saran	102
DAFTAR PUSTAKA		103
LAMPIRAN.....		109
RIWAYAT HIDUP		118