

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
RIWAYAT HIDUP.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Kegunaan Penelitian.....	3
E. Kajian Pustaka.....	4
F. Kerangka Pemikiran.....	7
G. Sistematika Penulisan.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Sejarah Puasa.....	11
B. Puasa Menurut Agama-Agama Besar di Dunia.....	12
C. Definisi Kesehatan Mental.....	22
D. Karakteristik Mental yang Sehat dan Tidak Sehat.....	24
E. Gangguan Mental Dan Penyakit Mental.....	26
F. Hubungan Puasa dengan Kesehatan Mental.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	33
B. Sumber Data.....	35

C. Teknik Pengumpulan Data.....	35
D. Teknik Analisis Data.....	37
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Vihara Karuna Mukti Bandung.....	40
1. Letak Geografis dan Wilayah Vihara Karuna Mukti Bandung.....	40
2. Profil Vihara Karuna Mukti Bandung.....	41
3. Kegiatan Keagamaan di Vihara Karuna Mukti.....	43
B. Sejarah Puasa dalam Agama Buddha.....	47
C. Praktik Puasa dalam Agama Budha di Vihara Karuna Mukti Bandung.....	50
D. Implikasi Puasa dalam Agama Buddha terhadap Kesehatan Mental.....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

