

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
a. LatarBelakang	1
b. RumusanMasalah	5
c. TujuanPenelitian	5
d. KegunaanPenelitian.....	6
e. TinjauanPustaka	6
f. KerangkaPemikiran.....	8
g. SistematikaPenulisan.....	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS	14
A. Self Healing	14
1. Self	25
2. Healing.....	27
3. Self Healing.....	31
B. Mind Healing Technique	35
1. SejarahSingkat MHT Indonesia	35
2. Gambaran Mind Healing Technique	36
3. SistemKerjaTerapi MHT	39
4. Alur-alurProsedurmelakukanTerapi	40
5. Praktik-praktikterapi.....	40
C. Stres.....	42
1. DefinisiStres.....	42
2. Faktor-faktorPenyebabatauPemicuStres (Stresor)	44
3. GejaladanDampakStres.....	48
4. TahapanStres	51
5. Metode Coping Stres	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	56
A. JenisPenelitian.....	56
B. SubyekPenelitian.....	57
C. Sumber Data.....	57
D. TeknikPengumpulan Data	58
E. TeknikPengelolaan Data	61

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	6
3.....	
A. PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
1. Gambaran stress pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi kelas D Angkatan 2016	63
2. Macam-macam Metode Self Healing melalui Mind Healing Technique.....	71
3. Proses Pelaksanaan Self Healing melalui Mind Healing Technique untuk mengatasi stress pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Kelas D Angkatan 2016 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.....	85
BAB IV PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96