

## ABSTRAK

**Syifa Hujjatuna Rahmah:** “Metode Pernafasan Illahiah dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Milenial (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016)”

Perkembangan Ilmu, pengetahuan, sains dan teknologi, yang semakin hari semakin pesat, merupakan dampak dari globalisasi. Globalisasi melahirkan beragam fenomena menarik yang terjadi di dalam lapisan masyarakat. Yang ditandai dengan gaya hidup masyarakat sekarang yang serba instan, mulai dari cara berpakaian, cara berfikir, hingga pola makan yang serba instan sangat di gandrungi oleh masyarakat saat ini. Proses globalisasi juga ditandai dengan lahirnya generasi milenial. Menjadi generasi milenial bukan hal yang mudah terdapat banyak tantangan yang dialami oleh para generasi milenial mulai dari masalah persaingan pekerjaan, hubungan sosial, dan lingkungan tempat tinggal. Menurut sebuah riset dikatakan bahwa generasi milenial adalah generasi yang memiliki kesehatan fisik dan psikis terburuk dari generasi sebelumnya. yang diakibatkan oleh gaya hidup yang kurang baik hingga kesehatan mental dimana generasi milenial rentan mengalami stres dan depresi. Oleh karena itu generasi milenial membutuhkan sebuah metode untuk menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental. Metode pernafas Illahiah merupakan sebuah metode penyembuhan yang menggunakan teknik olah pernafasan didalamnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai metode pernafasan Illahiah, cara mengaplikasikannya, teknik-teknik yang digunakan, dan pengaruh dari metode pernafasan Illahiah dalam mengatasi stress pada mahasiswa milenial. Untuk mendapatkan data yang lebih mendalam terkait dengan metode pernafasan sebagai penyembuhan maka penulis meneliti melalui skripsi yang berjudul “*Metode Pernafasan Illahiah Dalam Mengatasi Stress Mahasiswa Milenial*” studi kasus pada mahasiswa milenial jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan menekankan pada kekuatan analisis data pada sumber-sumber data yang ada, sehingga hasil penelitian tidak berupa angka-angka melainkan berupa interpretasi dan kata-kata. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis pada penelitian kali ini adalah menggunakan teknik lapangan dengan menggunakan study kasus yang merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, organisasi, atau suatu kelompok, dalam suatu program kegiatan dan sebagainya dalam waktu tertentu.

Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa metode pernafasan efektif dalam mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa milenial, dan teknik yang digunakan dalam penanganan stres adalah teknik pernafasan dada, karena dalam pernafasan dada, energi yang dihasilkan tubuh yang dirasakan melalui dada, terasa menenangkan, sehingga mampu memberikan efek relaksasi kepada siapa pun yang mempraktikannya.

**Kata Kunci:** Metode, Pernafasan Illahiah, Stres, Mahasiswa, Milenial

## KATA PENGANTAR

Tiada untaian kata yang lebih indah selain kata Alhamdulillahillobbil'amin, dan segala puji dan syukur selalu terpanjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dalam keadaan sehat jasmani dan rohani mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat mencapai gelar akademis di jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Shalawat beriring salam tak lupa selalu tucurah limpahkan kepada junjungan alam Baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan cahaya kebenaran dan memberikan petunjuk kepada umat manusia, dengan akhlak dan budi pekertinya hingga membawa umat manusia kedalam peradaban yang lebih baik, serta kepada keluarga, para sahabat, tabi'in, dan para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman. Karena berkat perjuangan beliau kita dapat menikmati manisnya Iman dan Islam.

Dengan melalui proses yang panjang dan melalui berbagai rintangan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *Metode Pernafasan Illahiah dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa Milenial*. Hal ini tidak lepas dari peranan dan dorongan orang-orang terkasih yang ada di sekitar penulis. Sudilah kirannya penulis memnucapkan rasa terimakasih yang sangat dalam kepada yang tercinta dan terkasih. Karena tak ada kata yang pantas selain ungkapan terimakasih kepada:

1. Mamah dan Papah, malaikat tanpa sayapku curahan kasih dan sayang yang begitu dalam tanpa pamrih yang membuat penulis mampu berdiri tegap hingga saat ini.

2. Kekasih halalku, Imam Akhir Abdullah, lelaki hebat yang telah memberikan cinta, support, dan yang selalu membimbing penulis didunia dan semoga sampai kepada surga-Nya kelak.
3. Saudaraku teteh, aa, uwa dan adiku yang telah memberikan dukungan dan kritikan kasih, kepada penulis, sebagai cambuk agar penulis menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

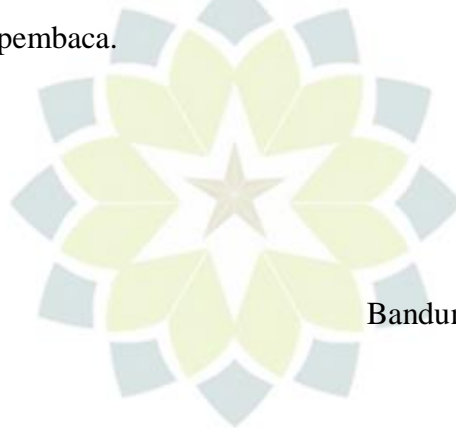
Tak lupa penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga skripsi ini dapat selesai. Antara lain:

1. Prof. Dr. H. Mahmud, M. Si., selaku rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Usuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Drs. H. Hasan Mud'is, M. Ag., selaku ketua Jurusan Tasawuf Pikoterapi, dan kepada Drs. Mukhtar Gojali, M. Ag., selaku sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi.
2. Ayi Rahman, M. Ag., selaku pembimbing akademik I, dan Dr. Medina Chodijah, M. Psi., selaku dosen pembimbing II, yang dengan sabar membimbing skripsi penulis hingga selesai, dan tak lupa kepada seluruh dosen dan staf di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.
3. Saudara tak sekandungku Siti Nur Ismayanti, Siti Nuroh, Yeny Yuliana Sani, Siti Nuraisyah, dan Sutirah, yang telah menemani dan memberikan warna terindah dalam kehidupan penulis dibangku kuliah.
4. Sahabat-sahabat terkasih dan seperjuanganku Siti Dede Maesaroh, Sri Wahyuni, Sopiayah Maptuh, Winda Nurul Alfiani, yang telah banyak mensupport penulis, dan melewati suka dan duka bersama.
5. Para koresponden terutama pak fajar selaku trainer olah pernafasan yang telah mau menerima dan memberikan banyak wawasan kepada penulis
6. Teman-teman TP-F yang telah menjadi teman terbaik selama ini, yang tak bisa disebutkan satu persatu.

7. Teman KKN 314 yang telah melewati masa terindah walaupun hanya satu bulan kebersamaan kita.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan sumbangsuhnya kepada penulis sehingga selesainya skripsi ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.

Penulis amat menyadari bahwa masih banyak keskurangan dalam penulisan skripsi ini yang perlu disempurnakan, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kepada pembaca.



Bandung, 8 Juli 2019

UIN

Syifa Hujjatuna Rahmah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG