

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....	1
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA ..	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Pembatasan Masalah.....	13
C. Rumusan masalah .....	14
D. Tujuan penelitian .....	14
E. Signifikasi penelitian .....	14
F. Kebaruan Penelitian .....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. Hakikat <i>Mindful Self-care</i> .....	17
1. Pengertian <i>Mindful Self-care</i> .....	17
2. Tujuan dan Manfaat <i>Mindful Self-care</i> .....	21
3. Aspek-aspek <i>Mindful Self-care</i> .....	22
4. Langkah-langkah <i>Mindful Self-care</i> .....	28
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mindful Self-care</i> .....	31
6. Strategi untuk Meningkatkan <i>Mindful self-care</i> .....	33
B. Hakikat <i>Self-help</i> .....	34
1. Pengertian <i>Self-help</i> .....	34
2. Tujuan <i>Self-help</i> .....	35
3. Karakteristik <i>Self-help</i> .....	36
4. Jenis <i>Self-help</i> .....	37
5. Manfaat <i>Self-help</i> .....	38
C. Hakikat <i>Self-help Book</i> .....	39
1. Pengertian <i>Self-help Book</i> .....	39

2. Manfaat <i>Self-help Book</i> .....	41
3. Tema <i>Self-help Book</i> .....	41
4. Ketentuan dalam Penulisan Buku Bantuan Diri ( <i>Self-help Book</i> ) .....	43
D. Urgensi <i>Mindful self-care</i> dengan <i>Self-help Book</i> bagi Mahasiswa .....	47
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	49
F. Kerangka Berpikir .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>56</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
1. Tempat Penelitian .....	56
2. Waktu Penelitian .....	56
B. Desain Penelitian .....	57
C. Teknik Pengumpulan Data .....	58
D. Langkah-langkah Penelitian .....	59
E. Penyusunan Instrumen .....	66
1. Tahap-tahap penyusunan instrumen .....	66
2. Uji Validitas Instrumen .....	68
3. Uji Reliabilitas Instrumen .....	70
F. Teknik Analisis Data .....	70
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>73</b>
A. Kerangka Model Teoritis .....	73
1. Analisis dan Eksplorasi .....	73
2. Desain dan konstruk ( <i>Design and Construction</i> ) .....	83
B. Hasil Analisis Uji Coba .....	89
C. Keterbatasan Penelitian .....	102
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> .....	<b>104</b>
A. Simpulan .....	104
B. Implikasi .....	105
C. Rekomendasi .....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>113</b>