

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	56
Tabel 3. 2 <i>Model Reeves Design Based Research</i>	57
Tabel 3. 3 Skala Kategorisasi Jawaban Kuesionel <i>Mindful Self-care</i> (MSCS)	68
Tabel 3. 4 Revisi Butir Item Pernyataan Hasil dari Uji Validasi Instrumen.....	69
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	70
Tabel 3. 6 Pilihan Jawaban.....	71
Tabel 3. 7 Skala Persentase Penilaian	72
Grafik 4. 1 Tingkat <i>Mindful Self-care</i> pada Mahasiswa	79
Grafik 4. 2 Asesmen Kebutuhan Mengenai <i>Self-help Book</i>	81
Tabel 4. 3 Strategi SWOT.....	82
Tabel 4. 4 Sesi Pembahasan dan Bab-bab dalam <i>Self-help book</i>	86
Tabel 4. 5 Kisi-kisi Instrumen untuk Uji Kelayakan	90
Tabel 4. 6 Hasil Validasi Uji Ahli Media	92
Tabel 4. 7 Hasil Validasi Uji Ahli Materi	93
Tabel 4. 8 Hasil Validasi Uji Keterbacaan.....	94
Tabel 4. 9 Saran dan Masukan Dosen Ahli Materi	95