

ABSTRAK

Isma Aulia (1221040057), 2026: Pengaruh Sikap Syukur terhadap Perilaku Perawatan Diri Penuh Kesadaran pada Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).

Mindful self-care atau perawatan diri penuh kesadaran merupakan perilaku perawatan diri yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Pada Generasi Z, berbagai tekanan akademik, sosial, serta perkembangan era digital dapat memengaruhi kesehatan mental dan menurunkan kesadaran individu dalam merawat dirinya. Salah satu faktor internal yang diduga memengaruhi perilaku adalah sikap syukur. Individu yang memiliki sikap syukur cenderung lebih mampu menghargai dirinya, berpikir positif, serta menjaga keseimbangan hidupnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sikap syukur terhadap perilaku *mindful self-care* pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 81 mahasiswa aktif Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form. Pengolahan data meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi (normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sikap syukur mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 63% (51 responden) dan kategori sedang sebesar 37% (30 responden), tanpa adanya responden pada kategori rendah. Sementara itu, tingkat *mindful self-care* berada pada kategori tinggi sebesar 66,7% (54 responden) dan kategori sedang sebesar 33,3% (27 responden), serta tidak terdapat responden pada kategori rendah. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara sikap syukur terhadap perilaku *mindful self-care*. Selain itu, diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,420 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,176 menunjukkan bahwa sikap syukur memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap perilaku *mindful self-care*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: Generasi Z, Mahasiswa, *Mindful self-care*, Sikap Syukur.