

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
E. Kerangka Berpikir.....	6
F. Hipotesis Penelitian	12
G. Hasil Penelitian Terdahulu	12
BAB II	17
TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Sikap Syukur.....	17
1. Definisi Syukur.....	17

2. Konsep Dasar Syukur dalam Islam	19
3. Aspek Syukur	21
4. Dimensi Syukur	22
5. Faktor- Faktor Syukur	24
6. Dampak Syukur	25
B. <i>Mindful self-care</i>	27
1. Definisi Self- Care	27
2. Definisi Mindfulness	28
3. Definisi Mindful Self- Care	28
4. Dimensi Mindful Self- Care	29
5. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Mindful Self- Care	30
6. Dampak Mindful Self- Care	32
C. Generasi Z	33
1. Definisi Generasi Z	33
2. Karakteristik Generasi Z	33
3. Masalah Mental Generasi Z	34
D. Hubungan Sikap Syukur dengan <i>Mindful self-care</i>	36
BAB III	38
METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	38
B. Jenis Data dan Sumber Data	39
C. Teknik Pengumpulan Data	41
D. Teknik Analisis Data	63
BAB IV	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70

A. Deskripsi Data.....	70
1. Profil Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.....	70
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	73
B. Pengujian Hipotesis Penelitian	75
1. Gambaran Empiris Variabel Penelitian.....	75
2. Uji Asumsi	78
3. Uji Hipotesis	80
C. Pembahasan Hasil Penelitian	81
1. Tingkatan Sikap Syukur Pada Mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung	82
2. Tingkatan Perilaku Perawatan Diri Penuh Kesadaran Pada Mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.....	84
3. Pengaruh Antara Sikap Syukur Terhadap Perilaku perawatan diri penuh kesadaran Pada Mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.....	87
BAB V.....	90
PENUTUP.....	90
A. Simpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	97
RIWAYAT HIDUP.....	125