

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern saat ini, isu kesehatan mental menjadi perhatian penting, terutama di kalangan Generasi Z, yaitu kelompok yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa generasi ini lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional dibandingkan generasi sebelumnya karena beban akademik yang tinggi, tekanan sosial, serta tuntutan untuk selalu produktif di era digital (Roies et al., 2024:366-369). Kegiatan ini meliputi berbagai upaya seperti menerapkan gaya hidup sehat melalui pola makan teratur dan olahraga konsisten, memenuhi kebutuhan istirahat, serta mencari dukungan dari tenaga profesional maupun lingkungan sosial saat diperlukan. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan *mindful self-care* atau perawatan diri penuh kesadaran yang dilakukan dengan kesadaran penuh untuk menjaga kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual (C. P. Cook-Cottone & Guyker, 2018:161).

Beberapa bentuk *mindful self-care* dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh, misalnya melalui pengaturan pola makan yang baik dan memastikan terpenuhinya kebutuhan cairan tubuh melalui kebiasaan rutin minum air putih. Selain itu, *mindful self-care* juga bisa diwujudkan melalui kegiatan sederhana yang memberikan ketenangan, seperti merapikan rumah sambil menikmati alunan musik. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merawat dirinya, sehingga tidak semua aktivitas positif memberikan dampak yang sama bagi setiap orang. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menyadari dan menilai kembali apakah kebutuhan fisik, mental, serta emosionalnya telah terpenuhi dengan baik (Faiza et al., 2024:153).

Salah satu faktor internal yang diyakini memengaruhi praktik *mindful self-care* adalah sikap syukur. Syukur dipahami sebagai bentuk pengakuan dan apresiasi atas berbagai nikmat, baik fisik maupun nonfisik, yang diterima individu dalam kehidupannya (Akmal & Masyhuri, 2018:15). Watkins menjelaskan

bahwa individu yang bersyukur memiliki tiga karakteristik utama, yaitu *sense of abundance* (merasakan hidupnya berlimpah), *simple pleasure* (menghargai hal-hal kecil), dan *appreciation of others* (mengapresiasi kontribusi orang lain) (Rachmadi et al., 2019:115). Pada umumnya, Individu yang bersyukur cenderung mengekspresikan apresiasi terhadap pengalaman positif dalam hidupnya.

Dalam perspektif psikologi Islam, sikap syukur dianggap sebagai salah satu aspek yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni ilmu, hal ihwal, dan amal (Al-Ghazali, 2013:99). Individu yang bersyukur cenderung lebih sadar, tenang, dan mampu menghargai diri sendiri, yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku *mindful self-care*. Rasa syukur berkaitan erat dengan segala emosi positif, seperti contohnya meningkatnya kepuasan hidup, perasaan bahagia, kemampuan untuk lebih mudah memaafkan orang lain, serta berkurangnya kecenderungan merasa kesepian, dan kemudahan untuk mengendalikan amarah. Sebaliknya, rendahnya sikap syukur berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif, seperti kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan kesulitan dalam mengelola emosi.

Bentuk *mindful self-care* pada mahasiswa dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas, seperti menjaga pola tidur yang teratur, mengatur waktu antara belajar dan istirahat, melakukan aktivitas fisik, serta membangun hubungan sosial yang suportif di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan refleksi diri, manajemen emosi, serta mengatur batasan terhadap tuntutan akademik sebagai bentuk perawatan diri yang dilakukan secara sadar.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi psikologis individu. Penelitian oleh Rahma Febriani dan Ade Chita Harahap (2024) menunjukkan bahwa sikap syukur berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Penelitian oleh Rahmia Mursid dkk. (2024) juga menemukan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Niluh Nanda (2023) menunjukkan bahwa sikap syukur berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*.

Di sisi lain, penelitian mengenai *mindful self-care* menunjukkan bahwa perilaku tersebut penting dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa. Penelitian oleh Anisa Zahra (2022), Fitriyani dan Wahyuni (2023), serta Kadek Yeni Junitariani dkk. (2025) menunjukkan bahwa tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji kedua variabel secara terpisah, sehingga hubungan antara sikap syukur dan perilaku *mindful self-care* belum banyak diteliti secara langsung.

Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai bagian dari Generasi Z berada dalam lingkungan akademik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas dan psikologi. Mahasiswa dituntut untuk mampu memahami konsep-konsep keislaman sekaligus menginternalisasikannya dalam praktik kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, sebagian mahasiswa masih mengalami tekanan akademik, tuntutan perkuliahan yang padat, dinamika relasi sosial, serta ketidakstabilan emosional yang berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Selain itu, Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dituntut untuk menunjukkan kepekaan spiritual dan moral, namun tidak semua memiliki kemampuan *mindful self-care* yang memadai untuk menjaga kesejahteraan dirinya. Kondisi ini memperlihatkan perlunya kajian mengenai bagaimana sikap syukur berperan dalam memengaruhi perilaku *mindful self-care* mahasiswa di lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Wawancara ini bertujuan untuk melihat bagaimana sikap syukur dan praktik *mindful self-care* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para mahasiswa.

Responden pertama, F (21 tahun), mengungkapkan bahwa dirinya merasa hidupnya dipenuhi banyak nikmat, sehingga ia berusaha menjaga tubuh dan pikirannya dengan lebih sadar. Ia menyebutkan, “Kalau saya ingat banyak kebaikan yang Allah kasih, rasanya saya juga harus jagain diri sendiri,” sambil menjelaskan kebiasaannya menjaga pola tidur, makan teratur, dan memberi jeda

istirahat ketika merasa jenuh. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tingkat syukur yang tinggi mendorong konsistensi dalam praktik *mindful self-care*.

Responden berikutnya, LRS (20 tahun), menempatkan dirinya pada kategori moderat. Ia mengaku cukup sering bersyukur, tetapi belum sepenuhnya konsisten dalam menerapkan *self-care*. Tuntutan kuliah dan aktivitas yang padat membuatnya sering mengabaikan kebutuhan fisik maupun mental. Ia menyatakan, “Saya tahu harus jaga diri, tapi kadang kalah sama capek dan tugas.” Kondisi ini menggambarkan bahwa sikap syukur sedang tidak selalu berbanding lurus dengan *self-care* yang stabil.

Sementara itu, responden Z (21 tahun) menunjukkan kecenderungan paling rendah pada kedua variabel. Ia mengakui jarang merefleksikan nikmat yang diterima dan lebih mudah fokus pada tekanan serta masalah sehari-hari. Hal ini berdampak pada kebiasaan hidupnya, seperti pola tidur tidak teratur, jarang berolahraga, dan sulit mengatur emosi. Ia mengatakan, “Kadang saya lupa bersyukur karena yang dipikirin itu-itu aja, jadi ngurus diri juga sering keteteran.”

Temuan awal ini mengindikasikan adanya potensi hubungan antara sikap syukur dan perilaku *mindful self-care*, meskipun variasi tingkat syukur mahasiswa berkaitan dengan perbedaan perilaku *mindful self-care* yang mereka jalankan. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan guna membuktikan secara ilmiah apakah sikap syukur benar-benar berpengaruh terhadap perilaku *mindful self-care* pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini akan dilakukan pada Generasi Z yang menghadapi berbagai tekanan psikologis di kehidupan sehari-hari, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konsep syukur terhadap perilaku *mindful self-care*. Oleh karena itu, penulis memilih judul skripsi: **“Pengaruh Sikap Syukur Terhadap Perilaku Perawatan Diri Penuh Kesadaran Pada Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**.

B. Rumusan Masalah

Dalam kajian permasalahan penelitian ini, dirumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat sikap syukur pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana tingkat perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh signifikan antara sikap syukur terhadap perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat sikap syukur pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkatan perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk menganalisis pengaruh signifikan antara sikap syukur terhadap perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikann kontribusi bagi pengembangan kajian keilmuan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi,

terutama yang berkaitan dengan keterkaitan antara konsep syukur dan perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada Generasi Z Program Studi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai integrasi antara aspek spiritual dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Generasi Z, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dalam meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya rasa syukur sebagai fondasi dalam praktik perawatan diri penuh kesadaran dan menjaga kesehatan mental.
- b. Bagi tenaga pendidik, konselor, dan praktisi psikologi/ psikoterapi islam, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam menyusun program pembinaan mental yang menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis.
- c. Bagi peneliti setelahnya, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan studi lanjutan yang lebih mendalam terkait peran konsep tasawuf dalam peningkatan kesejahteraan psikologis.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari pengamatan bahwa kondisi psikologis individu sangat memengaruhi keseimbangan dan performa dalam menjalani aktivitasnya. Pada era modern, kesehatan mental menjadi isu yang krusial, terutama di kalangan generasi muda. Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap teknologi, namun memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap tekanan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Gen Z lebih mudah mengalami stres, kecemasan, burnout, serta berbagai bentuk gangguan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Meskipun mereka memiliki akses luas terhadap informasi mengenai kesehatan mental, penerapan strategi perawatan diri atau *self-care* dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk

menggali faktor-faktor internal yang dapat memotivasi perilaku *mindful self-care* atau perawatan diri penuh kesadaran pada kalangan mahasiswa Generasi Z.

Watkins dkk. (2003) mengemukakan bahwa rasa syukur yaitu perilaku menghargai berbagai aspek dalam kehidupan sebagai bentuk anugerah, serta kesadaran akan pentingnya mengekspresikan apresiasi terhadap hal-hal tersebut. Watkins menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur umumnya menunjukkan tiga aspek utama. Pertama, *sense of abundance* atau perasaan berkelimpahan, yaitu ketika seseorang menyadari bahwa hidupnya dipenuhi dengan berbagai anugerah sehingga tidak mudah merasa dirugikan atau kehilangan hal-hal baik yang menurutnya layak diterima. Kedua, *simple pleasure* atau kemampuan untuk menghargai kebahagiaan sederhana, di mana individu mampu merasakan dan mensyukuri hal-hal kecil yang membawa kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, *appreciation of others* atau sikap menghargai orang lain, yakni kesadaran untuk mengakui kontribusi dan peran orang lain dalam hidupnya serta mengekspresikan rasa terima kasih atas hal tersebut (Fatmala et al., 2022:10).

Dalam Islam, konsep syukur dibahas dalam Al-Qur'an dan hadits. Kata syukur dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 75 kali dalam Al-Qur'an (Madany, 2015:7). Perbedaan antara konsep syukur dengan paradigma Barat terletak pada spesifikasi penerima syukur (Rachmadi et al., 2019:115). Bersyukur tidak hanya dilihat sebagai tindakan horizontal terhadap sesama manusia, namun juga dilihat sebagai tindakan vertikal sehingga memiliki aspek spiritual yang berarti bersyukur kepada Tuhan, Allah SWT.

Syukur terdiri atas tiga unsur utama, yakni pengetahuan, keadaan batin, dan tindakan nyata. Unsur pengetahuan berarti kesadaran bahwa segala kenikmatan yang diterima berasal sepenuhnya dari Allah, Dzat yang Maha Pemberi nikmat. Unsur keadaan mencerminkan perasaan bahagia dan gembira atas karunia yang telah diterima. Sementara itu, unsur perbuatan diwujudkan melalui tindakan yang sesuai dengan kehendak dan tujuan dari Allah sebagai pemberi nikmat. Bentuk amal ini dapat dilakukan melalui hati, lisan, maupun anggota tubuh. Syukur

dengan hati ditunjukkan melalui niat untuk berbuat kebaikan dan menjaga keikhlasan tanpa memperlihatkannya kepada makhluk lain.

Dalam kaitannya dengan lisan, rasa syukur diwujudkan melalui pengakuan atas kekurangan diri di hadapan Allah Ta'ala dengan mengucapkan puji-pujian sebagai bentuk ungkapan syukur. Sedangkan dalam hubungannya dengan anggota tubuh, rasa syukur tercermin melalui pemanfaatan nikmat yang diberikan Allah dengan menjalankan berbagai bentuk ketaatan kepada-Nya sebagai Dzat yang telah menganugerahkan berbagai kenikmatan, serta berupaya menjaga agar nikmat tersebut tidak disalahgunakan untuk melakukan perbuatan yang dilarang atau maksiat (Asysyaikh & M.Jamaluddin Alqasimi, 1975:918).

Sikap syukur tidak hanya tercermin dalam perasaan atau ucapan, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui penerapan sikap dan perbuatan konkret dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk nyata dari rasa syukur adalah dengan merawat dan menjaga diri sebagai bentuk penghargaan atas berbagai nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT (Imam Al-Ghazali, 2013:99) Dalam konteks ini, perilaku *mindful self-care* menjadi manifestasi dari kesadaran diri atas pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual yang merupakan karunia Tuhan. Individu yang memiliki sikap syukur cenderung lebih sadar akan keberhargaan dirinya, sehingga merasa bertanggung jawab untuk menjaga tubuh, pikiran, dan kehidupannya secara utuh.

Perawatan diri (*self-care*) dapat diartikan sebagai kegiatan harian yang diimplementasikan individu untuk mengoptimalkan kesadaran dan perhatian terhadap kebutuhan fisik dasar dirinya. Selain itu, kebutuhan emosional juga berperan penting dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, menciptakan rutinitas yang seimbang, serta membangun lingkungan yang mendukung praktik *self-care*. *Self-care* juga dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas dan aspek kehidupan yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan seseorang, mencakup dimensi fisik, psikologis, emosional, spiritual, hingga pengelolaan waktu luang (Bloomquist et al., 2016:292).

Self-care memiliki tujuan utama untuk berperan sebagai strategi dalam peningkatan kesejahteraan pribadi, mengurangi stres, serta membantu individu

menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun personal (Fitriyani & Wahyuni, 2023:263). *Mindful self-care* memiliki peran penting bagi mahasiswa, karena dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri yang efektif untuk mencegah munculnya gangguan kesehatan mental, mengurangi risiko kelelahan akademik, serta meningkatkan produktivitas belajar dan bekerja (Cook-Cottone & Guyker, 2018:161)

Mindful self-care adalah aktivitas sehari-hari yang menuntut kesadaran serta perhatian penuh terhadap pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional individu, mencakup pembentukan rutinitas, hubungan, serta lingkungan yang mendukung terciptanya perawatan diri yang optimal. *Mindful self-care* merupakan bentuk perawatan diri yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap setiap tindakan yang bertujuan untuk merawat dan menghargai diri sendiri. Konsep ini menekankan pentingnya kehadiran penuh perhatian (*mindfulness*) dalam menjalani aktivitas perawatan diri sehari-hari. Praktik *mindful self-care* dipandang sebagai fondasi utama dalam menjaga kesejahteraan fisik maupun emosional seseorang. Melalui kesadaran penuh, individu dapat lebih memahami kebutuhan tubuh dan pikirannya, sehingga mampu menjalani hidup dengan lebih seimbang. Selain itu, *mindful self-care* memiliki kaitan erat dengan peningkatan kesehatan fisik, kestabilan emosi, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Cook-Cottone, 2015b:297)

McCusker et al. (2015) menjelaskan dalam penerapannya *mindful self-care* dapat membantu individu mencapai kestabilan fisiologis sekaligus meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Sementara itu, menurut Cook-Cottone (2015), *mindfull self-care* mencakup beberapa aspek/ domain utama, antara lain kesadaran penuh (*mindful awareness*), relaksasi yang dilakukan dengan perhatian penuh (*mindful relaxation*), serta perawatan fisik (*physical care*), belas kasih terhadap diri dan penemuan makna hidup (*self-compassion and purpose*), hubungan yang suportif (*supportive relationships*), serta struktur kehidupan yang mendukung keseimbangan diri (*supportive structure*) (Cook-Cottone, 2015a:158).

Mindful self-care memiliki berbagai manfaat bagi mahasiswa, antara lain menurunkan tekanan fisik dan psikologis serta meningkatkan ketahanan tubuh

secara keseluruhan. Selain itu, *mindful self-care* turut berperan dalam membantu individu menyeimbangkan antara tuntutan internal dan eksternal, sehingga memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosional. Dengan demikian, praktik *mindful self-care* dapat meningkatkan kualitas hidup individu dalam menjaga kesehatan diri. Apabila dilakukan secara konsisten, praktik ini dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi kesibukan akademik, menjaga relasi sosial dengan teman sebaya, mengembangkan minat dan hobi, serta menjalankan peran dan tanggung jawab dalam keluarga (Feng et al., 2019:26).

Mahasiswa sering kali belum memiliki kesadaran yang cukup mengenai pentingnya perawatan diri yang dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan kondisi diri, kurangnya kualitas tidur, jarang berolahraga, minimnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya perhatian terhadap perawatan diri, serta rendahnya intensitas komunikasi dengan teman. Sementara itu pada faktor eksternal yang memengaruhi rendahnya *mindful self-care* antara lain kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan sekitar, maupun teman sebaya. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang membuat mahasiswa lebih mudah mengalami stres dan kelelahan (Zahra & Fitriyani, 2022:213)

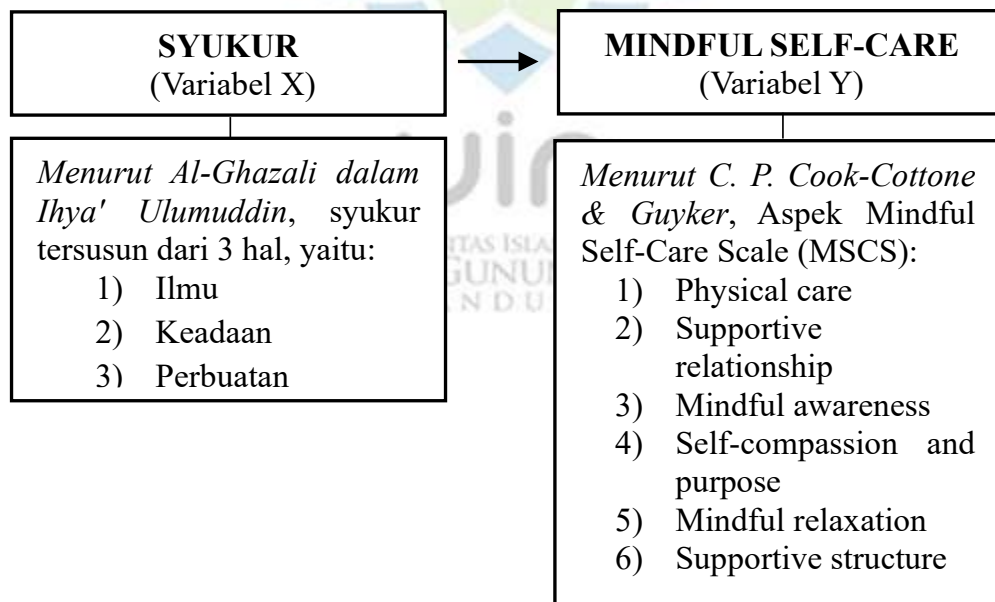
Tujuan utama dari *mindful self-care* yaitu untuk menjaga sekaligus memaksimalkan kesehatan individu. Praktik perawatan diri ini berfungsi sebagai langkah awal dalam mencegah munculnya berbagai permasalahan fisik maupun mental. *Self-care* dimulai dari kesadaran individu terhadap dirinya sendiri, yaitu dengan memahami kondisi dan perubahan yang terjadi dalam dirinya, sehingga ia mampu mengelola, menghadapi, serta menghindari berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, emosional, pikiran, maupun spiritualnya. (Zahra & Fitriyani, 2022:213).

Cook-Cottone & Guyker, mengembangkan *Mindful self-care Scale (MSCS)* yang terdiri atas enam domain utama, yaitu: (Cook-Cottone & Guyker, 2018:161)

- 1) *Physical care* (Perawatan fisik).
- 2) *Supportive relationship* (Hubungan suportif).

- 3) *Mindful awareness* (Kesadaran penuh perhatian).
- 4) *Self-compassion and purpose* (Welas asih dan tujuan).
- 5) *Mindful relaxation* (Relaksasi penuh perhatian).
- 6) *Supportive structure* (Struktur suportif).

Berdasarkan pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, syukur berarti menggunakan nikmat Allah sesuai dengan kehendak-Nya, baik melalui hati, lisan, maupun perbuatan. Individu yang mampu bersyukur akan memiliki kesadaran diri dan pengendalian emosi yang lebih baik. Dalam konteks psikologi modern, hal ini sejalan dengan konsep *mindful self-care* yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap kebutuhan diri secara fisik, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, sikap syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendorong perilaku *mindful self-care* yang lebih baik pada mahasiswa Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini dimaksudkan untuk membahas dan menguji secara empiris *Pengaruh Sikap Syukur Terhadap Perilaku Mindful self-care Pada Mahasiswa Generasi Z Di UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Utama (H_1): Terdapat pengaruh yang signifikan antara sikap syukur terhadap perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada Generasi Z Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sikap syukur terhadap perilaku perawatan diri penuh kesadaran pada Generasi Z Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai sikap syukur (*gratitude*) dan *mindful self-care* telah banyak dilakukan dalam bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental. Masing-masing variabel telah terbukti memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosi individu, khususnya pada usia remaja dan dewasa muda. Namun, kajian yang secara khusus menghubungkan antara sikap syukur dengan perilaku *self-care* masih jarang ditemukan, terlebih pada populasi Generasi Z di lingkungan kampus. Berdasarkan pengetahuan peneliti, terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki topik serupa mengenai *self-care*, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Relevansi dengan Penelitian ini
1.	Rahma Febriani & Ade Chita Harahap. (G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling	Pengaruh Gratitude dan Penerimaan Diri terhadap Psychological Well Being pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan.	Kuantitatif	Gratitude berpengaruh positif signifikan terhadap psychological well-being.	Menunjukkan bahwa syukur berkontribusi terhadap kondisi psikologis positif yang menjadi dasar <i>Mindful self-care</i> .

	<i>Jil. 8 No.2, Bulan April Tahun 2024)</i>				
2.	Rahmia Mursid, Tarmizi Thalib, & Andi Nur Aulia Saudi <i>(Jurnal Psikologi Karakter; 4 (2), 2024)</i>	Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar.	Kuantitatif	Kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis dengan kontribusi 36,2%.	Menunjukkan bahwa syukur mampu mengurangi kondisi psikologis negatif dan meningkatkan kestabilan emosi, yang berkaitan dengan self-care.
3.	Nabila & Lulu Mahram (2022)	Pengaruh Syukur terhadap Insecurities pada Remaja Usia 15–18 Tahun	Kuantitatif	Syukur memiliki hubungan positif dengan insecurities pada tingkat tertentu.	Menunjukkan bahwa syukur tidak selalu menghilangkan kondisi negatif, namun tetap memengaruhi respon psikologis individu.
4.	Niluh Nanda. S (2023)	Pengaruh Rasa Syukur dan Kecerdasan Emosional terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.	Kuantitatif	Rasa syukur berpengaruh sebesar 46% terhadap subjective well-being, serta berpengaruh secara simultan bersama kecerdasan emosional.	Menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yang menjadi dasar munculnya

					perilaku self-care.
5.	Anisa Zahra (2022)	Gambaran Tingkat <i>Mindful self-care</i> Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.	Kuantitatif	Tingkat <i>mindful self-care</i> tergolong tinggi (mean 3,8/5), aspek tertinggi mindful awareness.	Menunjukkan bahwa <i>mindful self-care</i> penting pada mahasiswa, namun belum dikaitkan dengan faktor internal seperti syukur.
6.	Nina Fitriyani & Eka Wahyuni (GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023)	Gambaran Tingkat <i>Mindful self-care</i> pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.	Kuantitatif	Pada penelitian ini menghasilkan skor sebesar 3,76 yang menunjukkan bahwa <i>mindful self-care</i> pada mahasiswa berada dalam kategori sedang.	Menunjukkan bahwa <i>mindful self-care</i> masih perlu ditingkatkan dan berpotensi dipengaruhi faktor psikologis seperti syukur.
7.	Kadek Yeni Junitariani, dkk (2025) (Jil. 6 No.1 (2026) : Prosiding STIKES Bethesda)	Gambaran Tingkat <i>Mindful self-care</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.	Kuantitatif deskriptif (cross sectional).	Sebanyak 93% mahasiswa memiliki tingkat <i>mindful self-care</i> tinggi.	Menunjukkan bahwa <i>mindful self-care</i> merupakan perilaku penting pada mahasiswa, namun belum dikaitkan dengan faktor internal seperti sikap syukur.

Berdasarkan tabel penelitian terdahulu di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis individu, baik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun dalam menurunkan kondisi negatif seperti *quarter life crisis* dan *insecurities*. Hal ini menunjukkan bahwa sikap syukur merupakan salah satu kekuatan psikologis internal yang berkontribusi terhadap pembentukan emosi positif dan kestabilan mental individu.

Di sisi lain, penelitian mengenai *mindful self-care* menunjukkan bahwa perilaku tersebut memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menandakan bahwa individu telah memiliki kesadaran untuk merawat diri. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya hanya bersifat deskriptif dan belum mengkaji faktor-faktor psikologis yang memengaruhi munculnya perilaku *mindful self-care*.

Selain itu, hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa variabel sikap syukur dan *mindful self-care* masih banyak dikaji secara terpisah. Penelitian mengenai sikap syukur lebih banyak difokuskan pada pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, *subjective well-being*, maupun kondisi emosional negatif. Sementara itu, penelitian mengenai *mindful self-care* lebih banyak berfokus pada gambaran tingkat atau deskripsi perilaku tanpa mengaitkannya dengan variabel psikologis tertentu.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kajian yang secara langsung menguji pengaruh sikap syukur terhadap perilaku *mindful self-care* masih belum banyak dilakukan, khususnya pada kelompok Generasi Z di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian yang ada sekaligus memperkaya bukti empiris dalam bidang psikologi positif, terutama terkait peran sikap syukur dalam mendorong terbentuknya perilaku *mindful self-care* pada mahasiswa Generasi Z.