

DAFTAR ISI

HAL PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Mahasiswa.....	8
1. Pengertian	8
2. Ciri-ciri mahasiswa.....	8

3.	Fungsi mahasiswa	9
4.	Faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa	10
B.	Terapi <i>Mindfulness</i>	10
1.	Pengertian	10
2.	Aspek-aspek <i>mindfulness</i>	11
3.	Teknik <i>mindfulness</i>	12
4.	Manfaat <i>mindfulness</i>	16
5.	Pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap penurunan kecemasan	16
C.	Kecemasan	17
1.	Pengertian	17
2.	Jenis-jenis kecemasan	18
3.	Gejala kecemasan	19
4.	Faktor penyebab kecemasan	19
5.	Tingkat kecemasan	20
6.	Dampak kecemasan	24
7.	Penatalaksanaan kecemasan	25
D.	Kerangka Teori.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	31
B.	Batasan Jurnal	32
C.	Batasan Waktu Publikasi.....	32
D.	Kata Kunci	32

E. Kriteria Inklusi dan Eklusi	33
F. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kata Kunci Studi Literatur	33
Tabel 3. 2 Format PICOS dalam Literature Review	34
Tabel 3. 3 Penilaian Critical Appraisal	39
Tabel 4. 1 Hasil Literature Review	41
Tabel 4. 2 Karakteristik Tahun Publikasi.....	45
Tabel 4. 3 Karakteristik Desain Penelitian.....	45
Tabel 4. 4 Karakteristik Analisi Data.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Duduk di atas Bantal Kecil.....	14
Gambar 2. 2 Pilihan Posisi Tangan saat Meditasi.....	14
Gambar 2. 3 Kerangka Teori (Chi et al, (2018), Fariza, (2021)).....	30
Gambar 3. 1 Diagram Flow Literature Review Berdasarkan PRISMA.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	59
Lampiran 2 JBI Critical Appraisal	60
Lampiran 3 Hasil Uji Plagiarisme.....	70
Lampiran 4 Lembar Konsultasi	71
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup	74