

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan studi kasus.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat penelitian	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep dasar remaja	6
1. Definisi	6
2. Batasan remaja.....	7
3. Ciri-ciri remaja	8
4. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	10
5. Tipe kepribadian remaja	12
6. Tugas remaja	13
B. Overthinking	14
1. Definisi	14
2. Gejala Overthinking	16
3. Dampak Overthinking	17
4. Cara mengukur overthinking.....	18
C. Minfulnesss terapi	19
1. Definisi	19
2. Tujuan minfulnesss therapy.....	20
3. Manfaat Minfulness terapi.....	20
4. Konsep minfulnesss terapi.....	21
5. Aspek-aspek minfulnesss terapi	22
6. Teknik Minfulnesss Terapi.....	23
BAB III.....	29
METODE STUDI KASUS	29
A. Desain studi kasus	29
B. Subjek penelitian.....	29

C. Fokus studi	30
D. Definisi oprasional	30
E. Instrumen Studi Kasus	31
F. Tempat dan waktu studi kasus	32
G. Metode pengumpulan data	33
H. Pelaksanaan kegiatan Terapi Mindfulness	35
I. Analisis Data	36
J. Pengumpulan Data	36
K. Mereduksi Data	38
L. Etika Penelitian	41
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian	43
B. Gambaran umum responden.....	43
C. Hasil Penelitian	45
D. Pembahasan.....	50
E. Keterbatasan penelitian	54
BAB V	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi oprasional	30
Tabel 3.2 pelaksanaan kegiatan terapi mindfulness	35
Tabel 3.3 kuesioner A data demografi	38
Tabel 3.4 kuesioner overthinking.....	39
Tabel 4.1 karakteristik responden	43
Tabel 4.2 hasil penelitian sebelum di lakukan terapi mindfulness pada Nn. R,D,A dan Nn.I	47
Tabel 4.3 hasil penerapan terapi mindfulness pada remaja.....	48
Tabel 4.4 perbandingan sebelum dan sesudah di lakukan penerapan terapi mindfulness pada remaja.....	49

LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar surat perizinan

Lampiran 2 kuesioner A data demografi responden

Lampiran 3 jawaban kuesioner A data demografi responden.....

Lampiran 4 kuesioner overthinking

Lampiran 5 formulir bimbingan KTI