

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teoritis	9
1. <i>Well-being</i>	9
2. <i>Wellness</i>	10
3. <i>Wellness Lifestyle</i>	11
4. <i>Mahasiswa</i>	18
B. Landasan Teori	20
C. Kerangka Teori	21
D. Kerangka Penelitian	22
E. Hipotesis	22
F. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan rancangan penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23



C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
H. Teknik Pengumpulan Data	29
I. Jalannya Penelitian	31
J. Etika Penelitian	33
K. Analisis Data	34
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
<i>Lampiran 1</i>	71
<i>Lampiran 2</i>	73
<i>Lampiran 3</i>	74
<i>Lampiran 4</i>	75
<i>Lampiran 5</i>	81
<i>Lampiran 6</i>	82
<i>Lampiran 7</i>	83