

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Bab I Pendahuluan	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah	9
Tujuan Penelitian	9
Manfaat Penelitian	10
Bab II Tinjauan Teoritis	11
Optimisme	11
Definisi Optimisme	11
Dimensi Optimisme	13
Manfaat Optimisme	14
Ciri-Ciri Optimisme	14

Langkah-Langkah Optimisme	14
Optimisme dalam Perspektif Islam	15
Regulasi Diri	16
Definisi Regulasi Diri	16
Teori Regulasi Diri	18
Komponen Regulasi Diri	19
Aspek-Aspek Regulasi Diri	19
Tahapan Regulasi Diri	22
Bentuk-Bentuk Regulasi Diri	23
Kegagalan dalam Regulasi Diri	23
Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	24
Kecemasan Karier	25
Definisi Kecemasan	26
Aspek-Aspek Kecemasan	27
Jenis-Jenis Kecemasan	28
Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan	29
Faktor-Faktor Kecemasan	30
Definisi Karier	31
Definisi Kecemasan Karier	31
Kecemasan Karier dalam Perspektif Islam	32
Perkembangan Masa Dewasa Awal	33
Definisi Masa Dewasa Awal	33
Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal	33

Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	34
Profil UIN Sunan Gunung Djati Bandung	34
Kerangka Berpikir	38
Hipotesis Penelitian	43
Bab III Metode Penelitian	44
Desain Penelitian	44
Rancangan Penelitian	44
Variabel Penelitian	44
Subjek Penelitian	46
Populasi dan Sampel	46
Teknik Sampling	47
Waktu dan Tempat Penelitian	49
Prosedur Penelitian	49
Instrumen Penelitian	49
Analisis Statistik	56
Bab IV Hasil dan Pembahasan	59
Hasil Penelitian	59
Pembahasan	69
Bab V Simpulan dan Saran	79
Simpulan	79
Saran	80
Daftar Pustaka	82
Lampiran-Lampiran	90

