

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	11
C. Tujuan dan Manfaat.....	11
1. Teoretis .....	11
2. Praktis .....	12
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Program <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	14
1. <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	15
a. Definisi <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	15
b. Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> .....	18
c. Aspek <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	21
d. Sikap praktik <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	23
e. Teknik <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	26
f. Manfaat <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	31
2. Terapi Kelompok .....	33
B. Kecemasan.....	35
1. Definisi kecemasan .....	35
2. Faktor penyebab kecemasan .....	38
3. Aspek kecemasan.....	44
4. Kriteria kecemasan .....	45
C. Penyakit Jantung Koroner (PJK) .....	46
1. Definisi PJK.....	46
2. Faktor penyebab PJK .....	48
3. Aspek psikologis pada individu dengan PJK.....	53
D. Kecemasan pada individu dengan PJK.....	55
E. Program MBSR untuk menurunkan kecemasan individu PJK..	58
F. Kerangka Penelitian.....	65
G. Hipotesis Penelitian .....	67

BAB III METODE PENELITIAN.....	68
A. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	68
1. Variabel penelitian .....	68
2. Definisi operasional variabel .....	68
B. Partisipan penelitian .....	70
1. Kriteria partisipan penelitian .....	70
2. Pemilihan partisipan penelitian.....	71
C. Metode Pengumpulan Data .....	73
1. Metode pelaksanaan intervensi .....	73
2. Instrumen pengumpulan data .....	75
D. Rancangan Pelaksanaan Penelitian.....	79
1. Persiapan penelitian .....	79
2. Pelaksanaan penelitian .....	81
E. Desain Penelitian .....	81
F. Metode Analisis Data .....	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	84
A. Pelaksanaan Penelitian .....	84
1. Persiapan penelitian .....	84
a. Uji coba modul.....	84
b. Pemilihan fasilitator dan observer.....	85
c. Pemilihan partisipan.....	86
d. Pemberian lembar <i>informed consent</i> .....	89
e. Pelaksanaan penelitian .....	90
B. Deskripsi Partisipan.....	91
Data partisipan .....	91
C. Hasil Penelitian.....	92
1. Pengukuran skor skala stres sebagai cek manipulasi.....	92
2. Uji Hipotesis .....	94
3. <i>Effect Size</i> .....	96
4. <i>Follow up</i> .....	96
a. Kondisi stres.....	97
b. Kondisi kecemasan.....	98
5. Analisis Aspek Kecemasan dan Stres .....	99
6. Dinamika Psikologis Partisipan Penelitian .....	102
a. Partisipan SG.....	102
b. Partisipan KS.....	108
c. Partisipan SR.....	114
d. Partisipan RK .....	120
e. Partisipan BY .....	125

D. Pembahasan .....	131
BAB V PENUTUP.....	145
A. Kesimpulan .....	145
B. Saran .....	147
Daftar Pustaka .....	151
Lampiran .....	154