

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGHANTAR .....	iiix
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<i>Abstract</i> .....	xii
BAB I. PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	9
C. Tujuan dan Manfaat .....	10
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kesejahteraan Subjektif .....	12
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif.....	12
2. Komponen Kesejahteraan Subjektif.....	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif .....	18
B. Penyakit Jantung Koroner .....	22
1. Pengertian Penyakit Jantung Koroner .....	22
2. Faktor yang Mempengaruhi Penyakit Jantung Koroner.....	23
3. Masalah Psikososial pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner .....	29
C. Kesejahteraan Subjektif Individu dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK) .....	32
D. Program <i>Mindfulness</i> .....	35
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	35
2. Komponen <i>Mindfulness</i> .....	38
3. Dampak <i>Mindfulness</i> pada Neurofisiologis.....	39
4. <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	42
5. <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> sebagai Intervensi Kelompok .....	47
6. Teknik <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	48

E. Pengaruh Program <i>Mindfulness</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK) .....	52
F. Kerangka Berpikir Penelitian .....	57
G. Hipotesis Penelitian .....	59
BAB III. METODE PENELITIAN .....	60
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	60
1. Variabel Penelitian .....	60
2. Definisi Operasional Variabel .....	60
B. Partisipan Penelitian .....	61
C. Metode Pengumpulan Data .....	62
1. Rancangan Pelaksanaan Intervensi .....	62
2. Alat Pengumpulan Data .....	65
D. Prosedur Penelitian .....	71
1. Persiapan Penelitian .....	71
2. Pelaksanaan Intervensi .....	74
3. Tindak Lanjut .....	74
E. Desain Penelitian .....	75
F. Analisis Data .....	76
1. Analisis Data Uji Coba Modul .....	76
2. Analisis Data Uji Hipotesis .....	76
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	77
A. Pelaksanaan Penelitian .....	77
1. Tahap Persiapan .....	77
a. Proses <i>Professional Judgement</i> terhadap Modul .....	77
b. Pemilihan fasilitator dan observer .....	79
c. Uji coba modul Program <i>Mindfulness</i> .....	79
2. Tahap Pelaksanaan .....	80
a. Pemilihan partisipan penelitian .....	80
b. Pelaksanaan penelitian .....	81
B. Hasil Penelitian .....	81
1. Deskripsi Partisipan .....	81
2. <i>Manipulation Check</i> .....	85
3. Hasil Uji Hipotesis .....	86

4. Tindak Lanjut .....	86
5. Analisis Tambahan .....	89
6. Hasil Observasi Program <i>Mindfulness</i> .....	91
7. Gambaran Perkembangan Partisipan.....	93
C. Pembahasan.....	105
D. Evaluasi Penelitian .....	114
BAB V. PENUTUP .....	1177
A. Kesimpulan .....	1177
B. Saran .....	1177
DAFTAR PUSTAKA .....	119
LAMPIRAN .....	130

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Peneliti .....	58
Gambar 2. Rancangan Desain Peneliti .....	75
Gambar 3. Perkembangan Kesejahteraan Subjektif dan Komponen Kesejahteraan Subjektif DN .....	93
Gambar 4. Perkembangan <i>Mindfulness</i> DN .....	94
Gambar 5. Perkembangan Kesejahteraan Subjektif dan Komponen Kesejahteraan Subjektif SS .....	96
Gambar 6. Perkembangan <i>Mindfulness</i> SS .....	97
Gambar 7. Perkembangan Kesejahteraan Subjektif dan Komponen Kesejahteraan Subjektif SP .....	98
Gambar 8. Perkembangan <i>Mindfulness</i> SP .....	100
Gambar 9. Perkembangan Kesejahteraan Subjektif dan Komponen Kesejahteraan Subjektif MR .....	101
Gambar 10. Perkembangan <i>Mindfulness</i> MR .....	102
Gambar 11. Perkembangan Kesejahteraan Subjektif dan Komponen Kesejahteraan Subjektif DR .....	103
Gambar 12. Perkembangan <i>Mindfulness</i> DR .....	104

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komponen Kesejahteraan Subjektif .....	17
Tabel 2. Kisi-kisi Program <i>Mindfulness</i> .....	64
Tabel 3. Data Demografis Partisipan .....	82
Tabel 4. Skor <i>Mindfulness Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	83
Tabel 5. Data Skor Mentah Komponen Kesejahteraan Subjektif <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	84
Tabel 6. Data Skor Terstandarisasi Komponen Kesejahteraan Subjektif <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	84
Tabel 7. Skor Total Kesejahteraan Subjektif Terstandarisasi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	85
Tabel 8. Skor <i>Mindfulness</i> Tindak Lanjut.....	87
Tabel 9. Data Skor Mentah dan Terstandarisasi Komponen Kesejahteraan Subjektif Tindak Lanjut .....	88
Tabel 10. Skor Total Kesejahteraan Subjektif Terstandarisasi Tindak Lanjut .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Code of Conduct</i> .....	131
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	132
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	135
Lampiran 4. Skala <i>Mindfulness</i> .....	141
Lampiran 5. Skala Kesejahteraan Subjektif .....	143
Lampiran 6. Hasil <i>Professional Judgement</i> .....	146
Lampiran 7. Analisis Statistik Data Partisipan .....	147
Lampiran 8. Uji <i>Wilcoxon Sign-Rank Test Mindfulness</i> .....	148
Lampiran 9. Uji <i>Wilcoxon Sign-Rank Test</i> Kesejahteraan Subjektif .....	150
Lampiran 10. Uji <i>Wilcoxon Sign-Rank Test</i> Aspek <i>Mindfulness</i> .....	152
Lampiran 11. Buku Harian .....	155