

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
Halaman pengesahan	ii
Prakata	iii
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
Intisari	xiii
Abstract	xiv
BAB I. PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah dan Perumusan Masalah	1
1. Latar belakang masalah	1
2. Perumusan masalah	12
B. Keaslian Penelitian	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat penelitian	14
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Kualitas Kepribadian	16
1. Pengertian kualitas kepribadian	17
2. Kemampuan mengelola stres	19



3. Kemampuan pemecahan masalah	24
4. Meditasi sebagai metode peningkatan kualitas kepribadian. . .	27
B. Konsep <i>Rasa</i> menurut Suryomentaram, perspektif psikologi . . .	33
1. Pengertian <i>rasa</i>	37
2. Struktur, dinamika, dan pertumbuhan kepribadian	
berdasarkan konsep <i>rasa</i>	40
3. Konsep jiwa sehat	49
C. Kesejahteraan psikologis	54
D. Kualitas kepribadian dalam tinjauan konsep <i>rasa</i>	58
E. Landasan teori	60
F. Hipotesis	61
G. Bagan rancangan penelitian	62
BAB III. METODE PENELITIAN	64
A. Subjek Penelitian	64
B. Identifikasi Variabel dan Gejala Penelitian	65
C. Definisi Operasional Variabel dan Gejala Penelitian	65
D. Alat Pengumpul Data	68
E. Analisis Data	75

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Analisis Data Kuantitatif	77
B. Hasil Analisis Data Kualitatif	80
1. Penyesuaian diri	80
2. Pemaknaan hidup	82
3. Tujuan hidup	83
4. Persepsi subjek tentang kebahagiaan	84
C. Pembahasan	88
1. Kesejahteraan psikologis ditinjau dari kualitas kepribadian .	88
2. Peranan ketangguhan terhadap kesejahteraan psikologis ...	91
3. Peranan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis. ...	92
4. Peranan keunggulan terhadap kesejahteraan psikologis	94
5. Peranan empati terhadap kesejahteraan psikologis	95
6. Mawas diri dan kepribadian tangguh, optimis, unggul ...	
unggul dan empatik	98
7. Keterbatasan penelitian	111
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran	115
RINGKASAN	118
DAFTAR PUSTAKA	178
DAFTAR ISTILAH	186
LAMPIRAN-LAMPIRAN	187