

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat teoritis.....	11
2. Manfaat praktis.....	11
E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kualitas Hidup Terkait Kesehatan	15
1. Pengertian kualitas hidup terkait kesehatan	15
2. Aspek kualitas hidup terkait kesehatan	17
3. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan	19
B. Penyakit Jantung Koroner (PJK)	23
1. Pengertian penyakit jantung koroner.....	23
2. Faktor risiko penyakit jantung koroner.....	25
3. Aspek psikologis pada individu dengan penyakit jantung koroner ...	29
C. Kualitas Hidup Kesehatan Individu dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK).....	31
D. Program <i>Mindfulness</i>	33
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	33
2. Komponen <i>Mindfulness</i>	34
3. Efek <i>Mindfulness</i> terhadap fisiologis	35
4. <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>	39
5. Teknik <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>	43
E. Pengaruh Program <i>Mindfulness</i> terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK)	46
F. Kerangka Berpikir Penelitian	54
G. Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel	56
1. Variabel penelitian.....	56
2. Definisi operasional variabel.....	56
B. Partisipan Penelitian	57
1. Kriteria partisipan penelitian	57
2. Proses seleksi partisipan penelitian.....	58
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	59
1. Lembar <i>informed consent</i>	59
2. Skala pengukuran	59
3. Modul Program <i>Mindfulness</i>	63
4. Buku panduan Program <i>Mindfulness</i>	65

5. Buku kerja.....	66
6. Buku harian.....	66
7. Lembar observasi.....	66
8. Lembar evaluasi.....	66
D. Prosedur Penelitian.....	67
1. Tahap persiapan penelitian	67
2. Tahap pelaksanaan penelitian.....	68
E. Desain Penelitian	70
F. Metode Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Pelaksanaan Penelitian.....	72
1. Tahap persiapan penelitian	72
2. Tahap pelaksanaan penelitian.....	72
B. Hasil Penelitian	74
1. Data demografis partisipan.....	74
2. Hasil pengukuran	75
a. Analisis cek manipulasi.....	75
b. Analisis uji hipotesis.....	78
c. <i>Effect size</i>	79
3. Analisis tambahan	80
a. Analisis tiap komponen kualitas hidup terkait kesehatan.....	80
b. Analisis tiap komponen <i>mindfulness</i>	85
4. Pelaksanaan Program <i>Mindfulness</i>	86
5. Gambaran perkembangan partisipan	96
a. Partisipan MG	98
b. Partisipan RN.....	100
c. Partisipan AG.....	103
d. Partisipan AM	106
e. Partisipan SB.....	110
C. Pembahasan.....	113
BAB V PENUTUP	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	133
LAMPIRAN	144

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian	55
Gambar 2. Skor Rerata <i>Mindfulness</i> Partisipan	77
Gambar 3. Skor Rerata Kualitas Hidup terkait Kesehatan Partisipan	79
Gambar 4. Skor Rerata Komponen Fisik.....	80
Gambar 5. Skor Rerata Komponen Mental	81
Gambar 6. Skor Rerata Tiap Aspek dari Komponen Fisik	82
Gambar 7. Skor Rerata Tiap Aspek dari Komponen Mental.....	83
Gambar 8. Skor Rerata Tiap Komponen <i>Mindfulness</i>	85
Gambar 9. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Partisipan	96
Gambar 10. Skor <i>Mindfulness</i> Partisipan.....	97
Gambar 11. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan MG	99
Gambar 12. Skor <i>Mindfulness</i> MG.....	99
Gambar 13. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan RN	101
Gambar 14. Skor <i>Mindfulness</i> RN.....	102
Gambar 15. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan AG	104
Gambar 16. Skor <i>Mindfulness</i> AG.....	105
Gambar 17. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan AM.....	108
Gambar 18. Skor <i>Mindfulness</i> AM	108
Gambar 19. Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan SB	111
Gambar 20. Skor <i>Mindfulness</i> SB.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Short-Form-36</i> (SF-36)	61
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Kentucky Mindfulness Inventory Skill</i> (KIMS)	63
Tabel 3.	Kisi-kisi Program <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 4.	Desain Penelitian	70
Tabel 5.	Data Demografis Partisipan	75
Tabel 6.	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Skor <i>Mindfulness</i> Partisipan	76
Tabel 7.	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Skor Skala SF-36 Partisipan	78
Tabel 8.	Hasil Analisis Komponen Kualitas Hidup Terkait Kesehatan	81
Tabel 9.	Hasil Analisis Tiap Aspek dari Komponen Kualitas Hidup Terkait Kesehatan.....	84
Tabel 10.	Hasil Analisis Komponen <i>Mindfulness</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	
A. Alat Ukur Penelitian.....	144
B. Pedoman Penilaian Skala SF-36.....	154
LAMPIRAN 2	
A. Lembar <i>informed consent</i>	157
B. Buku Kerja Partisipan.....	161
C. Buku Harian Partisipan.....	179
LAMPIRAN 3	
A. Lembar Observasi Proses Program	195
B. Lembar Observasi Indikator Keberhasilan Program	197
C. Lembar Observasi Partisipan	200
D. Lembar Evaluasi	203
LAMPIRAN 4	
A. Tabulasi Data Partisipan Penelitian.....	206
B. Analisis Data Hasil Penelitian	207
C. Surat Permohonan Psikolog.....	208
LAMPIRAN 5	
A. Tabulasi Data Partisipan Penelitian.....	209
B. Analisis Data Hasil Penelitian.....	213