

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	I
HALAMAN PERNYATAAN.....	II
HALAMAN PERSEMBAHAN	III
HALAMAN MOTO.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR BAGAN.....	X
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	XI
<i>ABSTRACT</i>	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	13
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. Kesejahteraan Subjektif.....	17
1. Definisi Kesejahteraan Subjektif.....	17
2. Aspek – aspek Kesejahteraan Subjektif.....	18
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif.....	20
B. <i>Mindfulness</i>	23
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	23
2. Komponen <i>Mindfulness</i>	26
3. Aspek – aspek <i>Mindfulness</i>	27

4. Fondasi Sikap dalam Berlatih <i>Mindfulness</i>	28
C. Modul “Program Guru Bahagia”.....	32
D. Guru Honorer SLB.....	36
E. Dinamika <i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Subjektif.....	42
F. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Identifikasi Variabel.....	48
B. Definisi Operasional.....	48
C. Partisipan Penelitian.....	49
D. Instrumen Penelitian.....	50
E. Desain Penelitian.....	57
F. Analisis Data.....	58
G. Pelaksanaan Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	59
A. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	59
B. Deskripsi Data Penelitian.....	61
C. Hasil Penelitian.....	63
1. Cek Manipulasi.....	63
2. Uji Hipotesis.....	65
3. <i>Follow Up</i>	66
4. Hasil Observasi.....	67
D. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	47
---------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	14
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif.....	51
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala KIMS.....	53
Tabel 4. Kisi – kisi Modul “Program Guru Bahagia”.....	54
Tabel 5. Pelaksanaan Penelitian.....	58
Tabel 6. Data Demografis Partisipan Penelitian.....	60
Tabel 7. Tabel Hasil Skrining Partisipan.....	61
Tabel 8. Statistik Deskriptif Skor Skala Kesejahteraan Subjektif	62
Tabel 9. Statistik Deskriptif Skor Skala <i>Mindfulness</i>	63
Tabel 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skor <i>Mindfulness</i>	64
Tabel 11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skor Kesejahteraan Subjektif.....	65
Tabel 12. Hasil <i>Posttest</i> 1 dan <i>Posttest</i> 2 (<i>Follow up</i>) Skor <i>Mindfulness</i>	66
Tabel 13. Hasil <i>Posttest</i> 1 dan <i>Posttest</i> 2 (<i>Follow up</i>) Skor Kesejahteraan Subjektif...67	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur.....	81
Lampiran 2. Indikator Keberhasilan Intervensi.....	89
Lampiran 3. Panduan Observasi Program Pelatihan <i>Mindfulness</i>	93
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 5. Uji Deskriptif Variabel Kesejahteraan Subjektif.....	104
Lampiran 6. Uji <i>Mann Whitney U-Test</i> Variabel Kesejahteraan Subjektif.....	105
Lampiran 7. Uji <i>Wilcoxon Sign-Rank Test</i> Variabel Kesejahteraan Subjektif.....	106
Lampiran 8. Uji Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i>	108
Lampiran 9. Uji <i>Mann Whitney</i> Variabel <i>Mindfulness</i>	109
Lampiran 10. Uji <i>Wilcoxon Sign-Rank Test</i> Variabel <i>Mindfulness</i>	110