

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	17
C. Tujuan Penelitian .....	17
D. Manfaat Penelitian .....	17
E. Keaslian Penelitian .....	17
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>21</b>
A. Kesejahteraan Subjektif .....	21
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif .....	21
2. Aspek Kesejahteraan Subjektif .....	23
3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif .....	24
4. Manfaat Kesejahteraan Subjektif .....	28
B. Pelatihan <i>Mindfulness</i> .....	30
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	30
2. Sikap dasar <i>Mindfulness</i> .....	33
3. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	35
4. Keefektifan <i>Pelatihan Mindfulness</i> .....	36
5. Prinsip-prinsip pelatihan.....	38
C. Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) .....	38
D. Pengaruh Pelatihan <i>Mindfulness</i> untuk meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) .....	43
E. Kerangka Penelitian .....	51
F. Hipotesis Penelitian .....	55
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>56</b>



A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	56
B. Partisipan Penelitian .....	57
C. Instrumen Penelitian .....	57
D. Desain Penelitian .....	62
E. Prosedur Penelitian .....	63
F. Intervensi .....	65
G. Analisis Data .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Deskripsi Subjek & Lokasi Penelitian .....	70
B. Pelaksanaan Penelitian .....	76
C. Hasil Penelitian .....	79
1. Deskripsi Partisipan Penelitian .....	79
2. Uji Hipotesis .....	81
D. Pembahasan .....	83
E. Evaluasi .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif .....	59
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala <i>Mindfulness</i> .....	60
Tabel 3. Gambaran Pelatihan Eksperimen & Kontrol .....	63
Tabel 4. Keterangan .....	66
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kepuasan Hidup pada Proses Skrining .....	77
Tabel 6. Deskriptif Data Responden Penelitian .....	80
Tabel 7. Ringkasan Uji Hipotesis .....	81
Tabel 8. Uji Lanjutan Selisih Rerata Skor dan Sumbangan Efektif .....	82

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 1. Evaluasi Materi Pelatihan dari responden.....	90
Grafik 2. Evaluasi Fasilitas Pelatihan .....	91
Grafik 3. Evaluasi Peserta Pelatihan .....	92

## DAFTAR BAGAN

Bagan1. Kerangka Penelitian.....	54
----------------------------------	----