



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN	III
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	IV
HALAMAN MOTTO	V
HALAMAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
ABSTRAK	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. <i>Latar Belakang</i>	1
B. <i>Rumusan Masalah</i>	8
C. <i>Tujuan</i>	8
D. <i>Manfaat Penelitian</i>	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Kajian Pustaka</i>	9
B. <i>Hipotesis</i>	38
C. <i>Kerangka Konsep Berpikir</i>	39
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN	40



A. <i>Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel</i>	40
B. <i>Partisipan Penelitian</i>	41
C. <i>Desain Eksperimen</i>	42
D. <i>Perlakuan</i>	42
E. <i>Instrumen Penelitian</i>	45
F. <i>Prosedur Penelitian</i>	48
G. <i>Metode Analisis dan Interpretasi Data</i>	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN	51
A. <i>Deskripsi Partisipan Penelitian</i>	51
B. <i>Hasil Penelitian</i>	52
C. <i>Pembahasan</i>	79
BAB V	91
A. <i>Kesimpulan</i>	91
B. <i>Saran</i>	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	101



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	39
Gambar 2. Desain Eksperimen.....	42
Gambar 3. Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen	54
Gambar 4. Data Posttest dan Follow up Kelompok Eksperimen.....	57
Gambar 5. Grafik Perubahan Aspek Kecemasan Kelompok Eksperimen	58
Gambar 6. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan AM.....	59
Gambar 7. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan AM.....	59
Gambar 8. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan CA	62
Gambar 9. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan CA	62
Gambar 10. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan MA.....	64
Gambar 11. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan MA.....	65
Gambar 12. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan AD	67
Gambar 13. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan AD	68
Gambar 14. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan SK	69
Gambar 15. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan SK.....	70
Gambar 16. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan ZS	72
Gambar 17. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan ZS	72
Gambar 18. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan YB.....	75
Gambar 19. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan YB	75
Gambar 20. Grafik Perubahan Skor BAI Partisipan NA	77
Gambar 21. Grafik Perubahan Skor Tiap Aspek Kecemasan Partisipan NA	77



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aspek Kecemasan	11
Tabel 2. Kisi-kisi modul Program MBSR.....	43
Tabel 3. Blueprint skala BAI	45
Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan	46
Tabel 5. Data Demografis dan Skor BAI Partisipan Penelitian	51
Tabel 6. Statistik Deskriptif Skor BAI.....	53
Tabel 7. <i>Gain scores</i> Skala BAI.....	53
Tabel 8. Tabel <i>Posttest</i> dan <i>Follow up</i> Skor Kecemasan Kelompok Eksperimen.	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	102
Lampiran 2	109
Lampiran 3	120
Lampiran 4	141
Lampiran 5	166