

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Halaman <i>Motto</i>	iv
Halaman Persembahan.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran.....	xi
Abstrak.....	xii
Pendahuluan.....	1
Metode	7
Variabel dan Instrumen	8
Kondisi <i>mindful</i>	8
Meditasi <i>mindfulness</i>	9
Kondisi istirahat.....	10
Hambatan dalam meditasi	10
Partisipan.....	11
Prosedur.....	13
Analisis Data EEG	15
Analisis Data Statistik	16
Hasil	18
Uji Asumsi.....	19
Uji Manipulasi.....	19
Uji Hipotesis.....	20
Hipotesis 1	20
Hipotesis 2	21
Diskusi	25
Kesimpulan	31
<i>Saran</i>	31

Daftar Gambar

Gambar 1. Grafik representasi daya (μV^2) gelombang (a) <i>alpha</i> dan <i>theta</i> dalam kondisi kontrol dan meditasi dan (b) <i>alpha</i> dalam kondisi kontrol dan <i>mindful</i> pada area <i>frontal</i> otak, serta (c) <i>alpha</i> , <i>beta</i> , <i>delta</i> , dan <i>theta</i> dalam kondisi istirahat dan meditasi pada area <i>frontal</i> dan <i>prefrontal</i> otak.....	5
Gambar 2. Desain Eksperimen-Kuasi Sama-Subjek dengan Moderasi	8
Gambar 3. Kanal EEG untuk area DLPFC dan ACC/OFC (Yang dkk., 2017).....	8
Gambar 4. Notasi fungsi tahapan regresi linear	17
Gambar 5. Interaksi antar variabel digambarkan dengan (a) diagram konsep dan (b) diagram statistik yang dimodifikasi dari Montoya (2017).....	17
Gambar 6. Alur proses reduksi sampel data	18
Gambar 7. Model Proses <i>Mindfulness</i> dalam Meditasi <i>Focused Attention</i> (FA) oleh Vago dan Silbersweig (2012).....	28

Daftar Tabel

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Toronto Mindfulness Scale</i> (TMS)	9
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Determinants of Meditation Practice Inventory-Revised</i> (DMPI-R)	11
Tabel 3. Klasifikasi Tingkatan Perilaku Minum dari Kuantitas dan Frekuensi Konsumsi Alkohol oleh Baker dkk. (2002)	12
Tabel 4. Statistik Deskriptif Data Demografi Partisipan	12
Tabel 5. Statistik Deskriptif Data Analisis Hipotesis (<i>N</i> , <i>Mean</i> , dan <i>SD</i>)	18
Tabel 6. Statistik Deskriptif Hasil Survei Skala TMS Faktor <i>Decentering</i>	20
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 1 Menggunakan RM ANOVA	21
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2 Pada Daya Absolut Gelombang <i>Alpha</i> (AA) Sebagai Variabel Dependen	21
Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 2 Pada Daya Absolut Gelombang <i>Theta</i> (TA) Sebagai Variabel Dependen	22
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 2 Pada Kondisi <i>Mindful</i> yang Diukur dengan Skala TMS Sebagai Variabel Dependen	24

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Naskah Meditasi <i>Mindfulness</i>	40
Lampiran 2. Skala TMS	41
Lampiran 3. Skala DMPI-R	42
Lampiran 4. <i>Blueprint translation & back-translation</i> skala DMPI-R.....	43
Lampiran 5. Hasil uji validitas konten skala DMPI-R dengan CVI & Perbaikan Aitem	47
Lampiran 6. Hasil uji reliabilitas skala DMPI-R	49
Lampiran 7. Lembar Informasi Partisipan	50
Lampiran 8. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	54
Lampiran 9. Data Demografis Partisipan	56
Lampiran 10. <i>Debrief</i> Penelitian.....	57
Lampiran 11. Poster rekrutmen partisipan penelitian	58
Lampiran 12. Rumus fungsi <i>log transformation</i>	59
Lampiran 13. Tabel hasil uji asumsi	60
Lampiran 14. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	61