

DAFTAR ISI

Abstrak	1
Pengantar.....	2
Metode.....	18
Hasil.....	26
Diskusi.....	37
Kesimpulan dan Saran.....	46
Daftar Pustaka.....	49
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Teori Utama	56
Lampiran B <i>Informed Consent</i>	94
Lampiran C Kelengkapan Penelitian.....	99
Lampiran D Ujicoba Skala dan Modul.....	120
Lampiran E Pelaksanaan Penelitian	160
Lampiran F Uji Hipotesis.....	173
Lampiran G Dinamika Subjek Penelitian.....	177

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Rencana Pelaksanaan Program <i>Mindfulness</i>	21
Tabel 2.Deskripsi Subjek Penelitian.....	26
Tabel 3.Skor <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian.....	27
Tabel 4.Skor Kesejahteraan Psikologis Subjek Penelitian.....	29
Tabel 5.Hasil Analisis Skor Aspek Kesejahteraan Psikologis	30
Tabel 6.Hasil Analisis Skor Aspek <i>Mindfulness</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran <i>Program Mindfulness</i>	17
Gambar 2. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis MH	32
Gambar 3. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis ME	33
Gambar 4. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis MA	33
Gambar 5. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis MD	34
Gambar 6. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis MR	35
Gambar 7. Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis MM	36