

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	12
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. <i>Strength Model of Self Control</i>	
1. Diri (<i>Self</i>)	16
2. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	17
3. <i>Ego Depletion</i>	18
B. Latihan <i>Mindfulness</i>	30
1. Sejarah latihan <i>Mindfulness</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	33
3. Aplikasi Latihan <i>Mindfulness</i>	35
4. Tujuan dan Manfaat Latihan <i>Mindfulness</i>	36
C. Kerangka Konsep	39
1. Hubungan Konseptual	39
2. Hubungan dalam Penelitian Eksperimen	40
3. Hubungan Neurosains	41
4. Dinamika Hubungan pada Praktisi Pemula <i>Mindfulness</i> ..	44
D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	46
1. Variabel Penelitian	46
2. Definisi Operasional	46
B. Subjek Penelitian	47
C. Instrumen / Materi dalam Penelitian	48
1. Panduan Observasi	48
2. Lembar Persetujuan (<i>informed consent</i>)	49
3. Lembar kerja untuk peserta / <i>workbook</i>	49
4. Lembar catatan di rumah	49
5. Lembar evaluasi partisipan	49
6. Modul <i>mindfulness</i> untuk mahasiswa	49
7. Peralatan audio visual	50
8. Skala <i>Ego Depletion</i>	50
9. Skala Pengukuran <i>Mindfulness</i> KIMS (<i>Kentucky Inventory Mindfulness Scale</i>)	50
D. Validitas dan Reliabilitas	51
1. Skala <i>Ego Depletion</i>	51
2. KIMS (<i>Kentucky Inventory Mindfulness Scale</i>)	51



E.	Desain Penelitian	52
F.	Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	55
G.	Menyiapkan Modul Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> Untuk Mahasiswa	59
H.	Persiapan Fasilitator, Ko Fasilitator dan Observer	60
I.	Pelaksanaan Penelitian	61
J.	Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Subjek	64
B.	Deskripsi Data Penelitian	65
C.	Hasil	65
1.	Uji Hipotesis	65
2.	Cek Manipulasi	70
3.	Hasil Observasi	72
4.	Dinamika Kelompok	73
5.	Dinamika Subjek Penelitian	75
D.	Pembahasan	88
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	95
B.	Saran	95
DAFTAR PUSTAKA		97
LAMPIRAN.....		108