

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	14
1.4 Rumusan Masalah	14
1.5 Tujuan Penelitian	14
1.6 Manfaat Penelitian	15
1.6.1 Manfaat Teoritis	15
1.6.2 Manfaat Praktis	15
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 <i>Emering Adulthood</i>	16
2.1.1 Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	16
2.1.2 Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	16
2.1.3 Tugas Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	17

2.2	<i>Psychological Well-Being</i>	18
2.2.1	Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	18
2.2.2	Aspek-aspek <i>Psychological Well-Being</i>	19
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	21
2.3	<i>Mindfulness</i>	23
2.3.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	23
2.3.2	Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	24
2.3.3	Proses yang Terjadi dalam <i>Mindfulness</i>	25
2.4	Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	28
2.5	Kerangka Konseptual	34
2.6	Hipotesis	35
BAB III		36
METODE PENELITIAN		36
3.1	Tipe Penelitian	36
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
3.2.1	Variabel Bebas (Variabel X)	37
3.2.2	Variabel Terikat (Variabel Y).....	37
Gambar 3.1 Hubungan antara Variabel X dan Variabel Y		37
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.3.1	Definisi Operasional Variabel Bebas.....	38
3.3.2	Definisi Operasional Variabel Terikat	39
3.4	Subjek Penelitian	41
3.4.1	Populasi	41
3.4.2	Teknik Sampling	42
3.5	Teknik Pengumpulan Data	43
3.5.1	Instrumen Penelitian Variabel Bebas (<i>Mindfulness</i>)	44
3.5.2	Instrumen Penelitian Variabel Terikat (<i>Psychological Well-Being</i>)	45
3.6	Validitas dan Reliabilitas	47

3.6.1	Validitas	47
3.6.2	Reliabilitas	48
3.7	Analisis Data	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	51
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	51
4.2	Pelaksanaan Penelitian	53
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	53
4.2.2	Pengambilan Data	53
4.3	Hasil Penelitian	54
4.3.1	Analisis Statistik Deskriptif.....	54
4.3.2	Analisis Deskriptif Berdasarkan Norma.....	55
4.3.3	Hasil Uji Asumsi	57
4.3.2.1	Uji Normalitas Residual	57
4.3.2.2	Uji Linearitas.....	58
4.3.2.3	Homogenitas Varians (Homoskedastisitas)	59
4.3.4	Hasil Uji Regresi Linear	60
4.4	Pembahasan	62
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Saran.....	67
5.2.1	Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	67
5.2.2	Saran untuk Kebutuhan Praktis	67
Daftar Pustaka	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i> (FFMQ)	45
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i> (PWBS)	46
Tabel 4.1 Profil Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4.2 Profil Subjek Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.3 Profil Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
Tabel 4.4 Profil Subjek Berdasarkan Provinsi Tempat Tinggal	52
Tabel 4.5 Tabel Analisis Deskriptif	54
Tabel 4.6 Tabel Rumus Acuan	56
Tabel 4.7 Tabel Norma pada Variabel <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 4.8 Tabel Norma pada Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	56
Tabel 4.6 Tabel Rumus Acuan	56
Tabel 4.7 Tabel Norma pada Variabel <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 4.8 Tabel Norma pada Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	566
Tabel 4.9 Model Fit Measures.....	60
Tabel 4.10 Model Coefficient	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.1 Hubungan antara Variabel X dan Variabel Y	37
Gambar 4.1 Grafik <i>Q-Q Plot</i>	57
Gambar 4.2 Scatterplots <i>Mindfulness</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	58
Gambar 4.3 Grafik <i>Residual Plot</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	75
Lampiran 2. Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>.....	76
Lampiran 3. Kuisisioner Penelitian	77
Lampiran 4. Kalkulasi <i>G*Power</i>.....	87
Lampiran 5. Reliabilitas Alat Ukur.....	88
Lampiran 6. Hasil Analisis Deskripif	91
Lampiran 7. Hasil Uji Regresi	93
Lampiran 8. Skor Kasar Subjek Penelitian.....	98