

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Struktur Organisasi Tesis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA <i>MINDFUL TEACHING</i> DAN KEBAHAGIAAN GURU	
A. Konsep <i>Mindful Teaching</i>	8
1. Sejarah <i>Mindfulness</i>	8
2. Definisi <i>Mindful Teaching</i>	12
B. Kebahagiaan	
1. Definisi Kebahagiaan.....	15
2. Aspek-aspek Kebahagiaan.....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	18
4. Karakteristik Orang yang Bahagia.....	22
5. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Partisipan	28
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Definisi Operasional Variabel.....	34
G. Prosedur Penelitian.....	35
H. Analisis Data.....	35
I. Proses Pelaksanaan	35
J. Pengolahan Data.....	48
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Profil Kebahagiaan Guru.....	59
1. Gambaran Kebahagiaan Guru Saat Pre-Test.....	59

2. Gambaran Kebahagiaan Guru Saat Post-Tes.....	60
B. Hasil Uji Hasil Uji Empiris dan Pembahasan Penerapan <i>Mindful teaching</i> untuk meningkatkan kebahagiaan guru SMA.....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
D. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan.....	78
B. Rekomendasi.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	84

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 3.2 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Gambar 3.3 Profil Responden Berdasarkan Usia.....	28
Gambar 3.4 Profil Responden Berdasarkan Pengalaman Mengajar	29
Gambar 3.5 Grafik Hasil Evaluasi Sesi 1.....	38
Gambar 3.6 Grafik Hasil Evaluasi Sesi 2.....	41
Gambar 3.7 Grafik Hasil Evaluasi Sesi 3.....	43
Gambar 3.8 Grafik Hasil Evaluasi Sesi 4.....	44
Gambar 3.9 Grafik Hasil Evaluasi Sesi 5.....	45
Gambar 3.10 Grafik Kepuasan Responden Setiap Sesi.....	46
Gambar 3.11 Grafik Penambahan Pengetahuan.....	47
Gambar 3.12 Grafik Kepuasan Kinerja Fasilitator.....	47
Gambar 3.12 Grafik Kepuasan Keseluruhan.....	48
Gambar 4.5 Grafik Pre Test Kebahagiaan Kelompok Eksperimen	59
Gambar 4.6 Grafik Pre Test Kebahagiaan Kelompok Kontrol.....	60
Gambar 4.7 Grafik Post Test Kebahagiaan Kelompok Eksperimen	61
Gambar 4.8 Grafik Post Test Kebahagiaan Kelompok Kontrol.....	61

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Kriteria Koefisien Reabilitas TO.....	31
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen IMP.....	32
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen OHQ.....	33
Tabel 3.4 Statistika Deskriptif	49
Tabel 3.5 Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 3.6 Hasil Homogenitas.....	51
Tabel 3.7 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i>	52
Tabel 3.8 Alokasi Waktu.....	57
Tabel 4.1 Hasil Pre test dan Post tes Kebahagiaan Guru.....	62
Tabel 4.2 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i>	63
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Mindfulness</i>	64