

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI .	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	19
A. LATAR BELAKANG	19
B. RUMUSAN MASALAH.....	23
C. TUJUAN PENELITIAN.....	23
D. MANFAAT PENELITIAN.....	24
E. TINJAUAN PUSTAKA	24
F. KERANGKA PEMIKIRAN	26
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	32
A. <i>Acceptance commitment therapy</i>	32
1. Tujuan ACT.....	34
2. Prinsip Dasar	34
a. Acceptance.....	34
b. Cognitive Defusion.....	34

c.	Present Moment	35
d.	Self as Context	35
e.	Values	36
f.	Committed Action.....	36
3.	Prosedur Pelaksanaan Terapi.....	36
a.	Penerimaan.....	37
b.	Memilih Arah.....	37
c.	Pelaksanaan Aksi.....	38
<i>B.</i>	<i>Mindfulness</i>	39
1.	Definisi <i>Mindfulness</i>	39
2.	Dimensi <i>Mindfulness</i>	40
a.	Observing.....	41
b.	Describing.....	41
c.	Acting with awareness	41
d.	Non-judging of inner experience	41
e.	Non-reactivity to inner experiences.....	42
<i>C.</i>	Ketenangan jiwa.....	42
1.	Pengertian Jiwa.....	42
2.	Pengertian Ketenangan Jiwa	43
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa	45
a.	Faktor agama.....	46
b.	Terpenuhinya Kebutuhan Manusia.....	47
4.	Kriteria Ketenangan Jiwa	48
a.	Sabar	48
b.	Optimis.....	48

c. Merasa dekat dengan Allah.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Ruang Lingkup Penelitian.....	50
1. Subjek dan Objek Penelitian	50
2. Lokasi Penelitian	50
C. Populasi Dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel.....	51
D. Variabel Penelitian.....	51
1. Variabel independen.....	51
2. Variabel Dependen.....	52
E. Definisi Operasional Indikator.....	52
1. Indikator <i>Mindfulness</i> Dalam ACT	52
2. Indikator Ketenangan Jiwa.....	54
F. Teknik Pengambilan Sampel.....	55
G. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Data Primer.....	56
a. Kuisisioner atau Angket	56
b. Dokumentasi	57
2. Data Skunder	57
H. Skala dan Kuesioner Penelitian.....	57
1. Skala Likert Positif.....	57
2. Skala Likert Negatif	58
I. Analisis Data	58

1.	Uji Instrumen Penelitian	59
a.	Uji Validitas	59
b.	Uji Reliabilitas	60
2.	Uji Persyaratan Analisis.....	61
a.	Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	61
b.	Uji Linearitas	61
3.	Analisis Korelasi.....	61
4.	Uji Koefisien Determinasi.....	62
5.	Uji Hipotesis Penelitian.....	62
a.	Uji F-test (simultan).....	63
b.	Uji T (Parsial)	64
J.	Hipotesis.....	64
K.	SISTEMATIKA PENULISAN.....	65
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A.	Deskripsi Umum BNN Kuantan Singingi.....	67
1.	Profil BNN Kuantan Singingi	67
2.	Visi dan Misi BNN Kabupaten Kuantan Singingi.	68
a.	Visi.....	68
b.	Misi	68
3.	Struktur Organisasi BNN Kabupaten Kuantan Singingi.....	69
B.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	69
1.	Analisis dan Pembahasan Karakteristik Responden.....	69
a.	Jenis Kelamin.....	70
b.	Usia	71
c.	Lama Bekerja.....	72

2. Uji Instrumen Penelitian.....	72
a. Uji Validitas.....	73
b. Uji Reliabilitas	75
3. Uji Persyaratan Analisis	76
a. Uji Normalitas.....	76
b. Uji Linearitas	77
4. Analisis Korelasi	78
5. Koefisien Determinasi	80
6. Uji Hipotesis.....	81
a. Uji F (Simultan).....	81
b. Uji T (Parsial)	82
C. Pembahasan Hasil Penelitian	84
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	91