

## **DAFTAR ISI**

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah dalam Karya Tulis Ilmiah .....	7
C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah .....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
1. Konsep Dasar Bencana .....	10
a. Definisi Bencana .....	10
b. Tahapan dalam Siklus Bencana.....	11
c. Penyebab Bencana.....	13
d. Jenis-Jenis Bencana .....	14
e. Dampak Bencana.....	18
f. Dampak Bencana pada Berbagai Usia .....	18
2. Konsep Dasar Resiliensi .....	23
a. Definisi Resiliensi .....	23
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	24
c. Aspek Resiliensi .....	27

d.	Karakteristik Individu yang Memiliki Resiliensi .....	28
e.	Konsep yang Mendasari Resiliensi .....	31
f.	Tujuan Resiliensi .....	33
g.	Manfaat Resiliensi .....	33
h.	Fungsi Resiliensi .....	34
i.	Tahapan Resiliensi .....	34
j.	Indikasi dan Kontraindikasi .....	36
3.	Konsep Dasar <i>Mindfulness</i> .....	36
a.	Definisi <i>Mindfulness</i> .....	36
b.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	37
c.	Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> .....	38
d.	Tujuan <i>Mindfulness</i> .....	39
e.	Manfaat <i>Mindfulness</i> .....	40
f.	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Mindfulness</i> .....	40
g.	Pelaksanaan <i>Mindfulness</i> .....	43
B.	Kerangka Teori .....	45
<b>BAB III</b>	<b>METODEOLOGI .....</b>	<b>49</b>
A.	Rancangan Studi Kasus .....	49
B.	Subjek/Partisipan/Kasus .....	49
1.	Subjek atau Partisipan .....	49
2.	Teknik Pengumpulan Sample .....	50
3.	Jumlah Partisipan/Kasus .....	50
C.	Definisi Operasional .....	50
D.	Instrumen Studi Kasus .....	51
E.	Tempat dan Waktu .....	51
1.	Tempat .....	51
2.	Waktu .....	51
F.	Metode Pengumpulan Data .....	52
G.	Analisa Data .....	54
H.	Pengumpulan Data .....	55
I.	Etika Studi Kasus .....	56

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Penelitian Studi Kasus .....	59
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Evaluasi Kemampuan <i>Mindfulness</i> .....	45
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	50
Tabel 3.2 Waktu .....	52
Tabel 3.3 Kegiatan Studi Kasus .....	53
Tabel 4.1 Karakteristik Usia .....	60
Tabel 4.2 Karakteristik Pekerjaan .....	60
Tabel 4.3 Karakteristik Penghasilan .....	61
Tabel 4.4 Karakteristik Bencana Yang Dialami .....	61
Tabel 4.5 Lama kejadian Bencana .....	62
Tabel 4.6 Kemampuan Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Mindfulness</i> .....	62
Tabel 4.7 Tingkat Resiliensi Sebelum dan Sesudah Mendapatkan <i>Mindfulness</i> ...	63

## **DAFTAR SKEMA**

Skema Kerangka Teori .....	48
----------------------------	----

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Perizinan

Lampiran 2 Lembar Penjelasan

Lampiran 3 Lembar Persetujuan

Lampiran 4 Kuesioner A Karakteristik

Lampiran 5 Kuesioner B

Lampiran 6 Kuesioner C Skala Kemampuan

Lampiran 7 Booklet Langkah-langkah *Mindfulness*

Lampiran 8 Lembar Konsul atau Formulir Bimbingan

Lampiran 9 Dokumentasi