

**PENGEMBANGAN PROGRAM *MINDFULNESS* BERBASIS
SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA KELAS BESAR SEKOLAH DASAR**



KRISTINA BETTY ARTATI

1108822015

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

**PENGEMBANGAN PROGRAM *MINDFULNESS* BERBASIS SEKOLAH
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA
KELAS BESAR SEKOLAH DASAR**

KRISTINA BETTY ARTATI

Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan merupakan pengembangan program *Mindfulness* berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) mengembangkan program *Mindfulness* untuk membantu siswa yang mengalami tekanan psikologis, 2) menguji kelayakan program, 3) menguji efektifitas program. Desain penelitian ini menggunakan metode *Design Based Research* (DBR) karena sistematis digunakan untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi intervensi pendidikan. Populasinya adalah siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang Bandar Lampung sebanyak 213 siswa yang sudah mengikuti *pretest* dengan instrumen SCWBS yang telah di adaptasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,30% atau 154 siswa memiliki kondisi kesejahteraan psikologis rendah, dilengkapi dengan hasil analisis presentase dua aspek kesejahteraan, diketahui *positive emotional state* sebesar 55%, dan *positive outlook* sebesar 59% hal ini mengkonfirmasi bahwa perlunya intervensi dengan program *Mindfulness* berbasis sekolah. Pengembangan program *Mindfulness* ini dilaksanakan melalui empat tahapan yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan kontruksi, siklus berulang dan refleksi. Hasil uji ahli materi pelatihan guru memperoleh skor 91%, uji ahli materi siswa memperoleh skor 95% jika di rerata maka memperoleh nilai 93%. Kemudian hasil uji ahli media memperoleh nilai 95,8 % jika direratakan hasil uji materi dan hasil uji media memperoleh nilai sebesar 94% hal ini berarti sangat layak untuk digunakan, hasil uji implementasi program menunjukkan aspek *positive emotional state* mengalami kenaikan sangat signifikan sebesar 8,96 dan aspek *positive outlook* mengalami kenaikan yaitu sebesar 8,29. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan program *Mindfulness* berbasis sekolah yang dilakukan sangat layak digunakan dan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas besar sekolah dasar.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, siswa kelas besar, program *Mindfulness* berbasis sekolah

**DEVELOPING A SCHOOL-BASED *MINDFULNESS* PROGRAM TO
IMPROVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF HIGH CLASS
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

KRISTINA BETTY ARTATI

Master of Guidance and Counseling

ABSTRACT

The research conducted was the development of a school-based *Mindfulness* program to improve the psychological well-being of the higher level of elementary school students. The objectives of this study were to 1)develop a *Mindfulness* program to help students who experienced psychological stress, 2)to test the feasibility of the program, to test the effectiveness of the program. The design of this study used the Design Based Research (DBR) method because it was systematically used 3)to design, develop, and evaluate educational interventions. To add, the population was 213 students of a higher level of elementary school at Fransiskus 1 Tanjung Karang Bandar Lampung who had taken the pretest with the adapted SCWBS instrument. Then, the results showed that 72.30% or 154 students had low psychological well-being, complemented by the results of the percentage analysis of two aspects of well-being. It was known that the positive emotional state was 55%, and the positive outlook was 59%, this confirmed the need for intervention with a school-based *Mindfulness* program. In addition, the development of this *Mindfulness* program was carried out through four stages, namely analysis and exploration, design and construction, iterative cycles and reflection. The results of the teacher training material expert test obtained a score of 91%, the student material expert test obtained a score of 95%. Then, if it those aspects were averaged, it obtained a score of 93%. Then, the results of the media expert test obtained a score of 95.8%, In other word, the average results of the material test and the results of the media test obtained a score of 94%, this means that it was very feasible to use. The results of the program implementation test showed that the positive emotional state aspect experienced a very significant increase of 8.96 and the positive outlook aspect experienced an increase of 8.29. So, it can be concluded that the development of a school-based *Mindfulness* program that was carried out

was very feasible to use and effective to improve the psychological well-being of large elementary school students.


Keywords: psychological well-being, students in large classes, school-based *Mindfulness* program


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN TESIS**

Judul : Pengembangan Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar
 Nama : Kristina Betty Artati
 No Registrasi : 1108822015
 Tanggal Ujian : 30 Desember 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


 Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
 NIP. 197309151999032003


 Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
 NIP. 197211231998022001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab)*		27/1-2025
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab)**		27/1-2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Ketua Dewan Penguji)***		24-1-2025
Prof. Dr. Awaludin Tjalla, M.Pd NIP. 196011121985031001 (Anggota Dewan Penguji 1)****		24-1-2025
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Anggota Dewan Penguji 2)****		27/1-2025

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

** Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, Universitas Negeri Jakarta

*** Ketua Dewan Penguji

**** Dosen Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
NIP. 197309151999032003

Tanggal: 23 Januari 2025

Pembimbing II



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 197211231998022001

Tanggal: 23 Januari 2025

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.

NIP. 197911292008121002

(Ketua)¹



.....
(tanda tangan)

27 Januari 2025

.....
(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD.

NIP. 197309151999032003

(Koordinator Prodi)²



.....
(tanda tangan)

23 Januari 2025

.....
(tanggal)

Nama : Kristina Betty Artati

No Registrasi : 1108822015

Tanggal Lulus : 30 Desember 2024

Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta





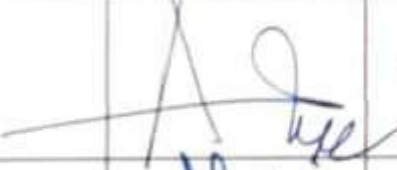

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah Untuk
Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar
Sekolah Dasar


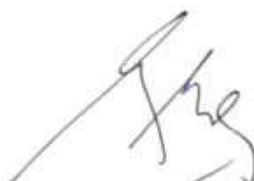
Nama : Kristina Betty Artati

No Registrasi : 1108822015

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling UNJ

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. NIP 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		23 Januari 2015
2.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. NIP 197309151999032003 (Pembimbing I)		23 Januari 2015
3.	Dr. Susi Fitri, M.si., Kons. NIP 197211231998022001 (Pembimbing II)		23 Januari 2015
4.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP 197908192005012002 (Ketua Penguji)		29 Januari 2015
5.	Prof. Dr. Awaludin Tjalla, M.Pd NIP 196011121985031001 (Penguji I)		23/01-2015
6.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP 197911292008121002 (Penguji II)		27 Januari 2015

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN TESIS**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
<p>Pembimbing I</p>  <p><u>Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD</u> NIP. 197309151999032003 Tanggal : 23 Desember 2024</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p><u>Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.</u> NIP. 197211231998022001 Tanggal: 23 Desember 2024</p>
<p>Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling</p>  <p><u>Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD</u> NIP. 197309151999032003 Tanggal: 23 Desember 2024</p>	
<p>Nama : Kristina Betty Artati NIM : 1108822015 Angkatan : 2022</p>	

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Kristina Betty Artati
NIM : 1108822015
Tempat/Tanggal Lahir : Kota Gajah, 08 Oktober 1987
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar” merupakan karya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Desember 2024

Yang menyatakan,



Kristina Betty Artati

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kristina Betty Artati

No Registrasi : 1108822015

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut:

1. Artati, K. B., Eka Wahyuni, & Susi Fitri. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program *Mindfulness* Berbasis Sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 953–970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>
2. Desiminasi SCHOOL-BASED *MINDFULNESS* IMPROVED PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN LARGE PRIMARY SCHOOL CLASS STUDENTS: Literature Review

Jakarta, 20 Desember 2024



Kristina Betty Artati

NIM. 1108822015



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kristina Betty Artati
NIM : 1108822015
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : kristinasusterfsgm@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGEMBANGAN PROGRAM MINDFULNESS BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS BESAR SEKOLAH DASAR**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 Maret 2025

Penulis


Kristina Betty Artati

KATA PENGANTAR

“Semua Untuk Kemuliaan Tuhan Dan Keselamatan Jiwa Kita”

Salam Fransiskus Berjiwa Besar

Segala Puji syukur bagi Tuhan yang Maha Kasih atas segala berkat yang melimpah sehingga peneliti telah menyelesaikan tesis penelitian yang berjudul “PENGEMBANGAN PROGRAM *MINDFULNESS* BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS BESAR SEKOLAH DASAR”. Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti dalam menyusun tesis ini hingga selesai, terutama kepada dosen pembimbing yang penulis hormati dan sayangi Dr. Eka Wahyuni, S.Pd, MAAPD dan Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., yang telah memberikan motivasi dan saran kepada penulis sejak awal penulisan proposal hingga tesis selesai.

Pada kesempatan kali ini, peneliti juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

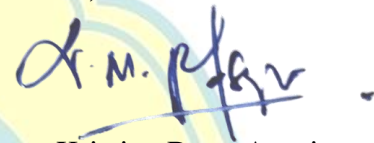
1. Bapak Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, yang telah berkenan mengizinkan peneliti melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling dan juga sebagai dosen pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan, dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
3. Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan, dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
4. Bapak dan ibu dosen pengajar program studi bimbingan dan konseling di pasca UNJ yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti

selama mengikuti perkuliahannya.

5. Sr. M. Aquina FSGM, selaku pemimpin Provinsi Indonesia Suster-Suster Fransiskan Santo Georgius Martir dan para Suster Dewan Provinsi yang telah memberi kesempatan dan mempercayakan tugas perutusan studi lanjut bagi peneliti demi menunjang profesionalitas dan kualitas pelayanan dalam karya pendidikan.
6. Para suster komunitas Fransiskus Tanjung Karang Bandar Lampung, terima kasih telah memberikan dukungan, doa, perhatian dan pengertian bagi penulis, untuk melaksanakan perutusan studi lanjut ini.
7. Para suster komunitas Fransiskus Kampung Ambon Jakarta, terima kasih telah memberikan dukungan, doa dan perhatian serta tempat tinggal yang nyaman bagi penulis ketika melaksanakan studi di Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak Juster Donal Sinaga, M.Pd., yang telah dengan tulus hati mendukung, membantu dan memotivasi peneliti dari awal memulai studi lanjut S2 BK sampai akhir peneliti menyelesaikan tesis, yang senantiasa memberikan masukan dan menjadi penguji ahli adaptasi instrumen, dan uji materi produk. Masukan yang diberikan sangat membantu peneliti untuk memperbaiki penelitian.
9. Bapak Dr. Gendon Barus terima kasih telah mendukung peneliti dengan memberikan penilaian uji media dan memberikan masukan yang membangun.
10. Kepada Sekretariat Magister Bimbingan dan Konseling UNJ yang telah membantu proses kelancaran pengumpulan berkas-berkas peneliti, dan para petugas kebersihan di ruang Magister Bimbingan dan Konseling UNJ yang selalu memberikan ruang yang bersih dan nyaman bagi penulis saat-saat menyelesaikan penulisan tesis.
11. Teman-Teman S2 BK Angkatan 2022 terima kasih atas segala bantuannya selama kita bersama, semoga silaturahmi kita tidak pernah putus.
12. Bapak Ibu guru beserta para siswa kelas besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang terima kasih telah banyak terlibat dan membantu penulis dalam penelitian serta menyelesaikan studi S2 BK selama ini.
13. Keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan dan doa-doa dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan dan jasa baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan dari Allah sang sumber kebaikan. Peneliti menyadari dalam penyelesaian tesis ini masih banyak kekurangan, maka dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca untuk perbaikan tesis ini. Kiranya isi tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua terlebih dalam Ilmu Pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Jakarta, 20 Desember 2024



Kristina Betty Artati

NIM.1108822015



DAFTAR ISI

COVER
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	
PANITIA UJIAN TESIS.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN	
UNTUK UJIAN TESIS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN	
YUDISIUM MAGISTER	v
ABSTRAK	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	viii
PERNYATAAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR DIAGRAM	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Identifikasi Masalah	30
C. Batasan Masalah.....	31
D. Rumusan Masalah	31
E. Tujuan Penelitian.....	31
F. Manfaat Penelitian.....	32
1. Manfaat Teoritis.....	32
2. Manfaat Praktis	32
G. Kebaruan Penelitian	33

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR.....	34
A. Kajian Pustaka.....	34
1. Kesejahteraan psikologis Siswa Sekolah Dasar	34
2. Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar	36
3. <i>Mindfulness</i> Bagi Siswa Sekolah Dasar	41
B. Penelitian yang relevan	64
C. Kerangka Berpikir.....	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	71
A. Tempat dan Waktu Penelitian	71
1. Tempat Penelitian	71
2. Waktu Penelitian	71
B. Sampel Penelitian.....	72
C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional Variabel.....	73
1. Variabel Penelitian.....	73
2. Definisi Oprasional Variabel	73
D. Metode Dan Desain Penelitian.....	76
1. Metode Penelitian	76
2. Desain Penelitian	76
3. Tujuan Design Based Research (DBR)	77
E. Teknik Pengumpulan Data	80
1. Kuesioner/Angket	80
2. Wawancara.....	81
3. Analisis Dokumen.....	81
F. Penyusunan Instrumen Penelitian	82
G. Uji Coba Instrumen.....	88
H. Langkah-langkah Penelitian.....	92
I. Teknik Analisis Data.....	119
J. Pengujian Hipotesis Statistik	122

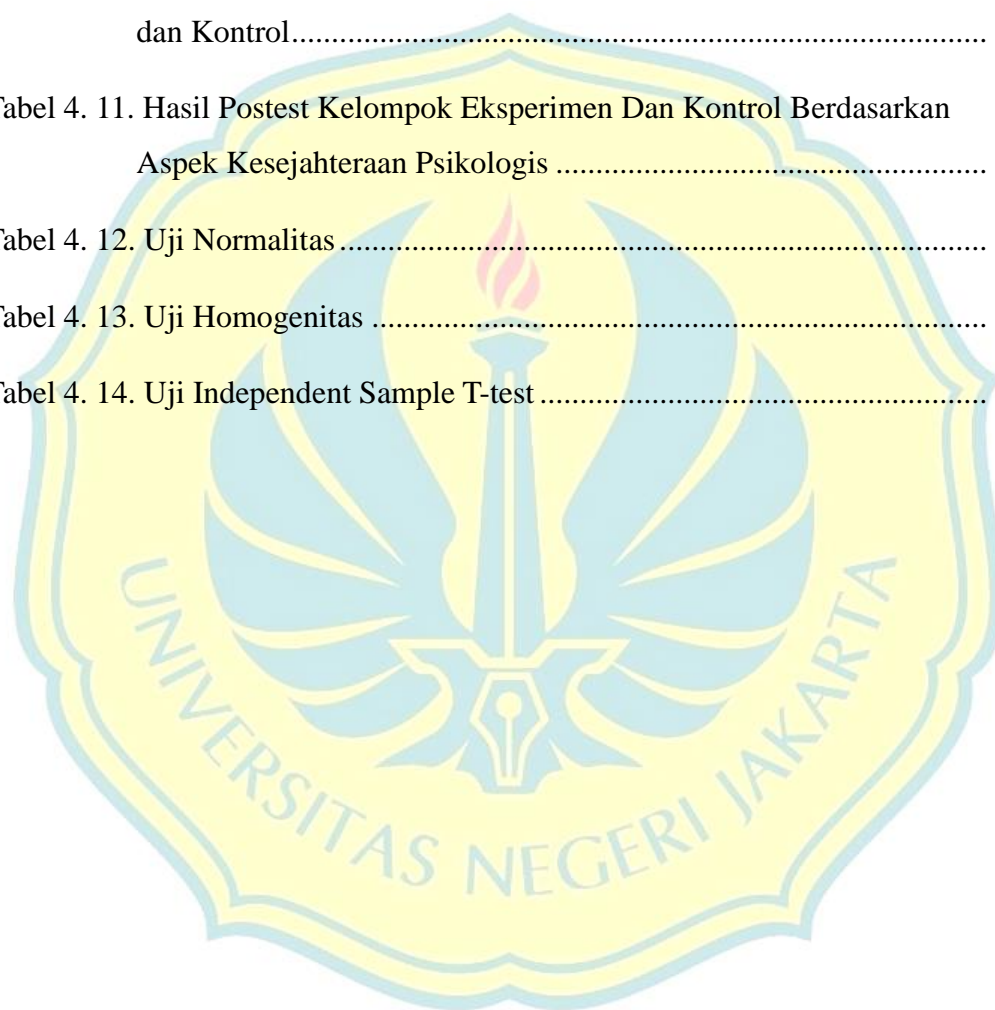
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	124
A. HASIL.....	124
1. Analisis dan Eksplorasi.....	124
2. Desain dan Konstruksi.....	138
3. Siklus berulang dalam pengujian dan penyempurnaan rancangan.....	147
4. Tahap keempat refleksi untuk menghasilkan prinsip-prinsip desain dan implementasi.....	196
B. PEMBAHASAN.....	211
C. KETERBATASAN.....	219
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	220
A. KESIMPULAN.....	220
B. IMPLIKASI.....	221
C. REKOMENDASI.....	222
Daftar Pustaka.....	223
Lampiran.....	230



DAFTAR TABEL

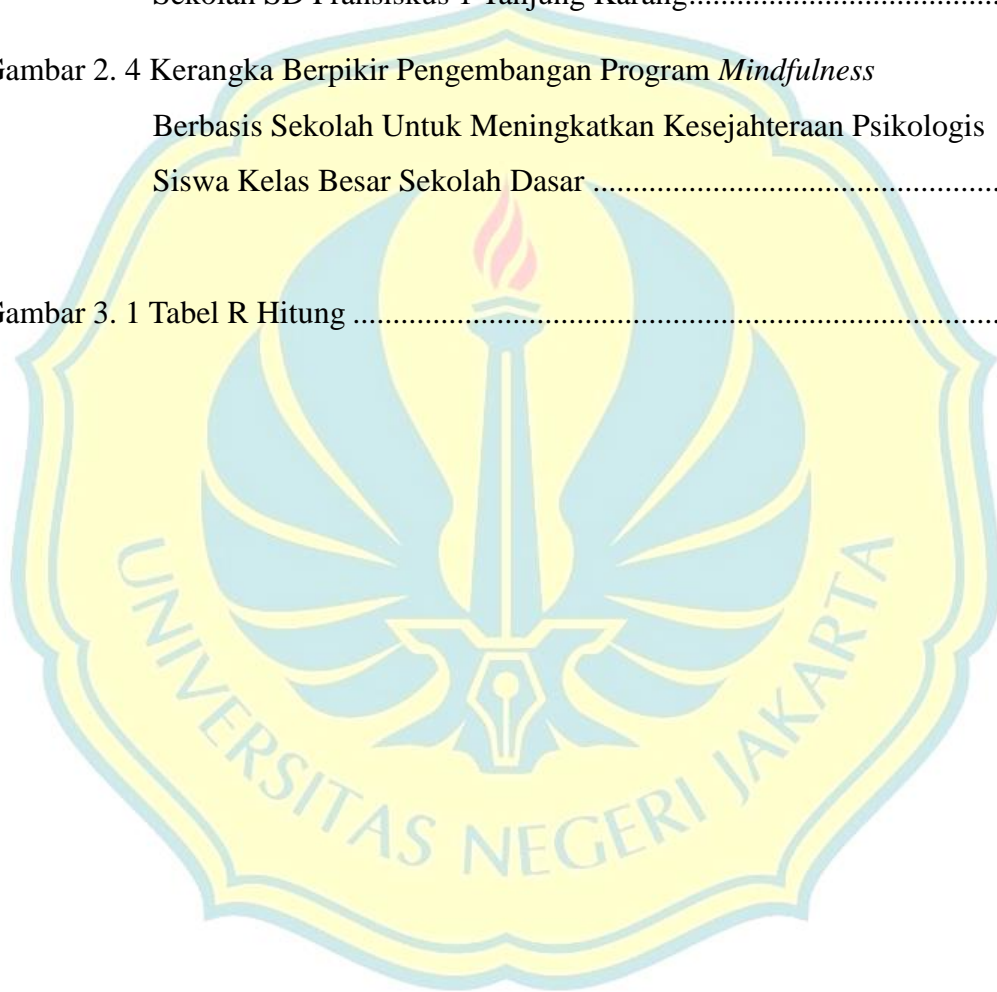
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	72
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen SCWBS	83
Tabel 3. 3 Indikator Skala	83
Tabel 3. 4 Indikator Instrumen	85
Tabel 3. 5 Skala Respon Instrumen SCWBS	87
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen SCWBS.....	89
Tabel 3. 7 Interpretasi Reliabilitas	91
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas Instrumen SCWBS.....	91
Tabel 3. 9 Prosedur Tahapan Pelaksanaan Pelatihan <i>Mindfulness</i>	100
Tabel 3. 10 Sosialisasi Program <i>Mindfulness</i> Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Kepada Orang Tua Murid.....	103
Tabel 3. 11 Tahapan Pelaksanaan Program <i>Mindfulness</i> Bagi Siswa Kelas Besar	104
Tabel 3. 12 Paradigma quasi experiment	116
Tabel 3. 13 Klasifikasi Tingkat Kesejahteraan Psikologis	119
Tabel 3. 14 Pilihan Jawaban.....	120
Tabel 3. 15 Skala Persentase Penilaian	121
Tabel 4. 1. Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	131
Tabel 4. 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang Bandar Lampung	131
Tabel 4. 3 Tingkat Skor Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang Bandar Lampung	131
Tabel 4. 4. Kerangka Awal Program <i>Mindfulness</i> Berbasis Sekolah	140
Tabel 4. 5. Kerangka Final Program <i>Mindfulness</i> Berbasis Sekolah	143
Tabel 4. 6. Hasil Validasi Ahli Materi dan Ahli Media	151

Tabel 4. 7. Gambaran Program Sebelum dan Setelah Perbaikan	152
Tabel 4. 8. Skor Pretest Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol dan Eksperimen	188
Tabel 4. 9. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Berdasarkan Aspek Kesejahteraan Psikologis	189
Tabel 4. 10. Skor Posttest kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	191
Tabel 4. 11. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Berdasarkan Aspek Kesejahteraan Psikologis	192
Tabel 4. 12. Uji Normalitas	194
Tabel 4. 13. Uji Homogenitas	195
Tabel 4. 14. Uji Independent Sample T-test	196



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Program <i>Mindfulness</i> Teknik Pause Breathe Smile.	46
Gambar 2. 2. Konsep Model Kesejahteraan Maori, Te Whare Tapa Wha	46
Gambar 2. 3. Fokus Pengembangan Program <i>Mindfulness</i> Berbasis Sekolah SD Fransiskus 1 Tanjung Karang.....	51
Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir Pengembangan Program <i>Mindfulness</i> Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar	70
Gambar 3. 1 Tabel R Hitung	90



DAFTAR DIAGRAM

Bagan 3. 1. Kerangka Design Based Research	78
Diagram 4. 1. Gambaran Kondisi Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang	132
Diagram 4. 2. Presentase Item Pada Aspek Positive Emotional State Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang	133
Diagram 4. 3. Rata-Rata Presentase Pada Aspek Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang	133
Diagram 4. 4. Presentase Item Pada Aspek Positive Outlook Siswa Kelas Besar SD Fransiskus 1 Tanjung Karang	133



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	231
Lampiran 2. Surat penerimaan Izin Penelitian.....	232
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	233
Lampiran 4. Hasil Judgement Ahli.....	235
Lampiran 5. Skala yang sudah diadaptasi.....	241
Lampiran 6. Panduan wawancara.....	242
Lampiran 7. Panduan observasi.....	243
Lampiran 8 Prosedur Tahapan Pelaksanaan Pelatihan <i>Mindfulness</i> Bagi Guru.....	245
Lampiran 9 Tahapan Pelaksanaan Program <i>Mindfulness</i> Bagi Siswa Kelas Besar.....	247
Lampiran 10 Data Demografi.....	252
Lampiran 11 Surat Permohonan Uji Ahli Materi.....	254
Lampiran 12 Surat Permohonan Uji Ahli Media.....	255
Lampiran 13 Lembar Uji Kelayakan Materi.....	256
Lampiran 14 Hasil Uji Ahli Materi Siswa.....	261
Lampiran 15 Lembar Uji Kelayakan Media.....	265
Lampiran 16 Curriculum Vitae Dosen Uji Ahli Media dan Uji Ahli Materi.....	269
Lampiran 17 Hasil Pengolahan data study pendahuluan.....	282
Lampiran 18 Hasil Skoring Uji Ahli Materi.....	284
Lampiran 19 Hasil Pretest kelas eksperimen dan kelas kontrol.....	285
Lampiran 20 Hasil Postest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	288
Lampiran 21 Hasil Uji Normalitas.....	291
Lampiran 22 Hasil Uji Homogenitas.....	292
Lampiran 23 Hasil <i>Independent T-test</i>	293
Lampiran 24 Skor <i>Pretest</i> Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	294
Lampiran 25 Tabel 4.8 Skor Postest kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	300