

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN GURU SEKOLAH DASAR**



Oleh:

Syaiful Arif

1801621166

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Guru
Sekolah Dasar

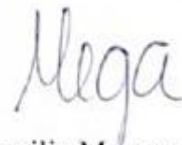
Nama Mahasiswa : Syaiful Arif
NIM : 1801621166
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 19 Juni 2025

Pembimbing I



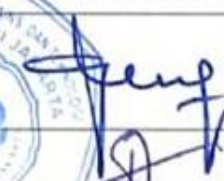
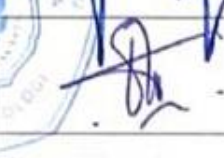
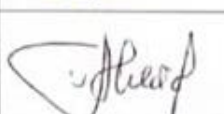
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog
NIP: 8802680018

Pembimbing II



Hermeilia Megawati, M.A..
NIP: 198805032020122010

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/2025
Ratna Dyah Suryaratri, PhD (Ketua Penguji)		01/07 - 2025
Herdiyan Maulana, PhD (Dosen Penguji 1)		01/07 - 2025
Jimny Hilda Fauzia, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji 2)		30 Juni

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Syaiful Arif

NIM : 1801621166

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 16 Juni 2025



Syaiful Arif

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Inna sholati wanusuki wamahyaya wamamati lillahi robbil alamin”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan doa. Untuk kedua kakak saya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan. Untuk teman-teman yang telah menemani kejenuhan saya dalam pengerjaan skripsi ini. Untuk diri saya sendiri yang telah berusaha dan berjuang melawan rasa malas, ketidaktahuan, kebingungan, dan segala tantangan yang ada.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



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 : Syaiful Arif
NIM : 1801621166
Fakultas/Prodi : FPsi / Psikologi
Alamat email : arifsyaiiful1005@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 :

Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan
Guru 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, 13 Agustus 2025

Penulis

(Syaiful Arif)
nama dan tanda tangan

SYAIFUL ARIF

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN GURU SEKOLAH DASAR**

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta**

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan guru sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *nonequivalent control group design*. Sampel terdiri dari 127 guru di Kabupaten Kebumen yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 60 guru dalam kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan *mindfulness*, dan 67 guru dalam kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Instrumen penelitian menggunakan skala kesejahteraan guru berdasarkan model Collie dkk. (2015). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,019 pada kelompok eksperimen dan 0,013 pada kelompok kontrol mengindikasikan bahwa pelatihan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan guru. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan guru sekolah dasar

Kata kunci: Pelatihan *Mindfulness*, Kesejahteraan Guru, Guru Sekolah Dasar

SYAIFUL ARIF

**EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING TO ENHANCE
TEACHER WELL-BEING AMONG ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS**

Thesis

***Jakarta: Psychology Study Program,
Faculty of Psychology, Jakarta State University
2025***

ABSTRACT

This research aims to test the effectiveness of mindfulness training in enhancing teacher well-being among elementary school teachers. The method used is quantitative with a quasi-experimental nonequivalent control group design. The sample consisted of 127 teachers in Kebumen Regency who were divided into two groups, namely 60 teachers in the experimental group who received mindfulness training, and 67 teachers in the control group who did not receive treatment. The research instrument used a teacher well-being scale based on the Collie et al. (2015). Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank test. The results showed a significance value of 0.019 in the experimental group and 0.013 in the control group indicating that mindfulness training had a significant effect on enhancing teacher well-being. Based on these findings, it can be concluded that mindfulness training is effective in enhancing teacher well-being among elementary school teachers

Keywords: Mindfulness Training, Teacher Well-being, Elementary School Teachers

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar dalam memberikan ilmu, saran, kritik dan dukungan kepada peneliti.
7. Ibu Hermeilia Megawati, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam memberikan ilmu, saran, kritik dan dukungan kepada peneliti.
8. Ibu Khairina Widya P.H., S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Nazir Utama A., M.A selaku dosen yang menjadi bagian tim penelitian ini yang telah memberikan bantuan besar dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing dan membantu selama menjalani proses perkuliahan.

10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan pengetahuan berharga selama peneliti menjalani perkuliahan.
11. Seluruh Staff Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses administrasi dan surat menyurat selama peneliti menjalani skripsi ini.
12. Seluruh guru sekolah dasar di Kecamatan Puring dan guru sekolah dasar di Gugus Harapan, Karangnyar yang telah berkenan menjadi partisipan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian ini.
13. Keluarga saya bapak, ibu dan kedua kakak saya yang selalu memberikan doa, bantuan dan dukungan selama ini.
14. Semua teman-teman angkatan 2021 yang telah menciptakan lingkungan yang baik dan nyaman selama perkuliahan.
15. Semua keluarga di klub sepakbola Blado FC yang selalu suportif dan memberikan lingkungan yang nyaman serta menjadikan saya bagian dari tim yang juara.
16. Semua orang disekitar saya yang telah memberikan doa, bantuan dan dukungan yang sangat positif.
17. Terakhir, klub sepakbola Arsenal yang telah menjadi kebanggaan saya sejak 2011 yang secara tidak langsung memberikan semangat besar bagi saya walaupun tidak jarang mengecewakan saya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kesejahteraan Guru	9
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Guru	9
2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Guru	10
2.1.3 Dampak Kesejahteraan Guru	11
2.2 Pelatihan <i>Mindfulness</i>	12
2.2.1 Definisi Pelatihan <i>Mindfulness</i>	12
2.2.2 Aspek-aspek Pelatihan <i>Mindfulness</i>	14
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pelatihan <i>Mindfulness</i>	14

2.2.4 Prinsip-prinsip Pelatihan <i>Mindfulness</i>	15
2.3 Dinamika Pelatihan <i>Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Guru	16
2.4 Kerangka Berpikir	17
2.5 Hipotesis	18
2.6 Penelitian yang Relevan	19
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe dan Desain Penelitian	22
3.1.1 Tipe Penelitian	22
3.1.2 Desain Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	23
3.2.1 Definisi Konseptual	23
3.2.2 Definisi Operasional	23
3.3 Partisipan Penelitian	24
3.4 Peralatan Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	25
3.4.1 Peralatan Penelitian	25
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Perencanaan Prosedur Penelitian	27
3.5.1 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	27
3.5.2 Hasil Uji Coba Prosedur Eksperimen	29
3.5.3 Prosedur Pengecekan Manipulasi	31
3.6 Teknik analisis	31
3.7 Perumusan Hipotesis	32
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Gambaran Partisipan	33
4.1.1 Gambaran Subjek Kelompok Kontrol	33
4.1.2 Gambaran Subjek Kelompok Eksperimen	36
4.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.2.1 Persiapan Penelitian	40
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	41
4.2.3 Hasil Pengecekan Manipulasi	43

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	44
4.3.1 Hasil Uji Asumsi.....	44
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis.....	46
4.4 Pembahasan	48
4.4.1 Interpretasi Hasil Uji Statistik.....	48
4.4.2 Kesesuaian dengan teori dan Penelitian Terdahulu	49
4.5 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V.....	52
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi	52
5.3 Saran.....	52
5.3.1 Dinas Pendidikan	53
5.3.2 Guru	53
5.3.3 Peneliti Selanjutnya	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	22
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen	26
Tabel 3.3 <i>Timeline</i> Penelitian.....	28
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas.....	29
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	31
Tabel 4.1 <i>Rundown</i> Pelatihan.....	42
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 4.4 <i>Ranks</i> Uji Wilcoxon.....	47
Tabel 4.5 <i>Test Statistics</i> Uji Wilcoxon.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 4.1 Persebaran Usia Kelompok Kontrol.....	34
Gambar 4.2 Persebaran Jenis Kelamin Kelompok Kontrol	34
Gambar 4.3 Persebaran Tingkat Pendidikan Terakhir Kelompok Kontrol.....	34
Gambar 4.4 Persebaran Mengajar Kelas Kelompok Kontrol.....	35
Gambar 4.5 Persebaran Status Kepegawaian Kelompok Kontrol	35
Gambar 4.6 Persebaran Asal Sekolah Kelompok Kontrol.....	35
Gambar 4.7 Persebaran Banyaknya Sekolah Diajar Kelompok Kontrol	36
Gambar 4.8 Persebaran Lama Mengajar Kelompok Kontrol.....	36
Gambar 4.9 Persebaran Gaji dan/Tunjangan Kelompok Kontrol	36
Gambar 4.10 Persebaran Usia Kelompok Eksperimen	37
Gambar 4.11 Persebaran Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen	37
Gambar 4.12 Persebaran Tingkat Pendidikan Terakhir Kelompok Eksperimen ..	38
Gambar 4.13 Persebaran Mengajar Kelas Kelompok Eksperimen	38
Gambar 4.14 Persebaran Status Kepegawaian Kelompok Eksperimen.....	38
Gambar 4.15 Persebaran Asal Sekolah Kelompok Eksperimen	39
Gambar 4.16 Persebaran Banyaknya Sekolah Diajar Kelompok Eksperimen	39
Gambar 4.17 Persebaran Lama Mengajar Kelompok Eksperimen.....	39
Gambar 4.18 Persebaran Gaji dan/Tunjangan Kelompok Eksperimen	40
Gambar 4.19 Persiapan Penelitian	41
Gambar 4.20 Prosedur Praktik <i>Sandplay Therapy</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen Kesejahteraan Guru.....	60
Lampiran 2 Hasil Analisis Data	61
Lampiran 3 Klirens Etik.....	63
Lampiran 4 Kisi - Kisi Skala Pengukuran (<i>Blueprint</i>) <i>Expert Judgement</i>	64
Lampiran 5 Skala Pengukuran Asli.....	67
Lampiran 6 Dokumentasi Pelatihan <i>Mindfulness</i>	68
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	69

