

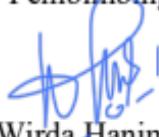
**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *COUNSELOR SELF-EFFICACY*
PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN DI KECAMATAN CENGKARENG
KOTA JAKARTA BARAT**



**NADIYATULHAQI RASYIDAH
1108822013**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing 1  Dr. Karsih, M.Pd. NIP : 197909052010122002	Pembimbing 2  Dra. Wirda Hanim, M.Psi NIP : 196203101986022001
Mengetahui, Koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD NIP : 197309151999032003	
Nama : Nadiyahulhaqi Rasyidah No. Registrasi : 1108822013 Angkatan : 2022	

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *self-compassion* dengan *counselor self-efficacy* pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang guru BK dari 26 SMK di wilayah Kecamatan Cengkareng, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh (*total sampling*), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian ($N = 50$). Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen psikologis terstandar dan teradaptasi, yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *mindfulness*, *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion*, dan *Counselor Activity Self-Efficacy Scales* (CASES) untuk mengukur *counselor self-efficacy*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* guru BK mayoritas berada pada kategori tinggi (54%) hingga sangat tinggi (28%). Tingkat *self-compassion* mayoritas berada pada kategori sedang (76%), dan tingkat *counselor self-efficacy* mayoritas berada pada kategori tinggi (68%). Namun demikian, hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda menunjukkan temuan yang tidak signifikan. Secara parsial, variabel *mindfulness* tidak berhubungan signifikan terhadap *counselor self-efficacy* ($t = 0,512; p = 0,611 > 0,05$), dan variabel *self-compassion* juga tidak berhubungan signifikan secara parsial ($t = 0,796; p = 0,430 > 0,05$). Secara simultan (bersama-sama), *mindfulness* dan *self-compassion* juga tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *counselor self-efficacy* pada sampel guru BK SMK di Kecamatan Cengkareng ($F = 2,247; p = 0,117 > 0,05$). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kombinasi faktor psikologis internal tersebut belum mampu memberikan hubungan linier yang signifikan terhadap keyakinan diri profesional konselor dalam lingkup keterbatasan jumlah sampel yang diteliti.

Kata Kunci: *Counselor Self-Efficacy*, *Mindfulness*, *Self-Compassion*, Guru Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mindfulness and self-compassion with counselor self-efficacy in Guidance and Counseling (BK) Teachers of Vocational High Schools (SMK) in Cengkareng District, West Jakarta City. The research approach used is quantitative correlation. The population in this study amounted to 50 BK teachers from 26 SMK in the Cengkareng District area, with the sampling technique using saturated sampling (total sampling), so that all members of the population were used as research samples ($N = 50$). Data collection was carried out using three standardized and adapted psychological instruments, namely the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) to measure mindfulness, Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion, and Counselor Activity Self-Efficacy Scales (CASES) to measure counselor self-efficacy. The results of descriptive analysis show that the level of mindfulness of the majority of BK teachers is in the high (54%) to very high (28%) category. The majority of self-compassion levels were in the moderate category (76%), and the majority of counselor self-efficacy levels were in the high category (68%). However, the results of hypothesis testing using multiple linear regression analysis showed insignificant findings. Partially, the mindfulness variable was not significantly related to counselor self-efficacy ($t=0.512$; $p=0.611>0.05$), and the self-compassion variable was also not significantly related partially ($t=0.796$; $p=0.430>0.05$). Simultaneously (together), mindfulness and self-compassion also did not have a significant relationship to counselor self-efficacy in the sample of SMK guidance and counseling teachers in Cengkareng District ($F=2.247$; $p=0.117>0.05$). The results of this study indicate that the combination of internal psychological factors has not been able to provide a significant linear relationship to counselor professional self-efficacy within the scope of the limited number of samples studied.

Keywords: *Counselor Self-Efficacy, Mindfulness, Self-Compassion, Guidance and Counseling Teachers.*



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

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 : Nadiyahulhaqi Rasyidah

NIM : 1108822013

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling

Alamat email : nadiyahulhaqi27@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Antara *Mindfulness* dan *Self-Compassion* dengan *Counselor Self-Efficacy* pada Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan di Kecamatan Cengkareng Kota Jakarta Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 25 Juli 2026

Penulis

(Nadiyahulhaqi Rasyidah)

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadiyahulhaqi Rasyidah
NIM : 1108822013
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 27 Mei 1997
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dan *Self-Compassion* dengan *Counselor Self-Efficacy* pada Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan di Kecamatan Cengkareng Kota Jakarta Barat” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

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

Jakarta, 25 Juli 2026

Yang menyatakan,



Nadiyahulhaqi Rasyidah

NIM. 1108822013

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadiyahulhaqi Rasyidah

No. Registrasi : 1108822013

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut.
Rasyidah, N., dkk (2026). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Self-Efficacy among Vocational High School Guidance Teachers in Cengkareng. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 13(2).

Jakarta, 27 Juli 2026



Nadiyahulhaqi Rasyidah

NIM. 1108822013

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur Peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, Peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul Hubungan *Mindfulness* dan *Self Compassion* dengan *Counselor Self Effication* pada Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan di Kecamatan Cengkareng Kota Jakarta Barat ini dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD, selaku Ketua Program Studi Magister (S2) Bimbingan dan Konseling atas segala arahan selama masa perkuliahan.
2. Dr. Karsih, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Utama, yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan kearifan telah memberikan bimbingan, masukan, serta motivasi yang sangat berharga hingga tesis ini dapat diselesaikan.
3. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang senantiasa memberikan arahan, koreksi, dan diskusi yang membangun dalam penyempurnaan tesis ini.
4. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, peneliti berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Tangerang, 20 Juli 2026

Peneliti,

Nadiyatulhaqi Rasyidah

NIM. 1108822013

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATAN UNTUK UJIAN TESIS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Pembatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pertanyaan Penelitian atau Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 <i>State of The Art</i>	Error! Bookmark not defined.
1.6 <i>Road Map</i> Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 <i>Counselor Self Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Dimensi <i>Counselor Self Efficacy</i> (CSE).....	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Komponen-Komponen <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.

2.4 Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Counselor Self-Efficacy</i> (CSE).....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Counselor Self-Efficacy</i> (CSE)	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hubungan <i>Mindfulness</i> dan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Counselor Self-Efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.5 Sampel dan Teknik Pengumpulan Sampel...	Error! Bookmark not defined.
3.6 Penyusunan Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Self-Compassion Scale (SCS).....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 <i>Counselor Activity Self-Efficacy Scales</i> (CASES)	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 Analisis Inferensial.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.4 Interpretasi Hasil	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 <i>Mindfulness</i> Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 <i>Self Compassion</i> (Welas Asih Diri) Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.

4.1.3 <i>Counselor Self Efficacy</i> Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Linearitas	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Uji Signifikansi Parsial (Uji t)	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Uji Signifikansi Simultan (Uji F)	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	Error! Bookmark not defined.
4.4 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.4.1 Hubungan <i>Mindfulness</i> dan <i>Counselor Self Efficacy</i> Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.
4.4.2 Hubungan <i>Self Compassion</i> dan <i>Counselor Self Efficacy</i> Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.
4.4.3 Hubungan <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Counselor Self Efficacy</i> Guru BK SMK Kecamatan Cengkareng	Error! Bookmark not defined.
4.5 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Uji Reliabilitas Mindfulness	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Self Compassion Scale	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Counselor Activity Self Efficacy Scale	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Instrumen FFMQ.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Pengukuran dan Skoring	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9 Kisi-Kisi Instrumen Self-Compassion Scale (SCS)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 10 Kisi-Kisi Instrumen Counselor Activity Self-Efficacy Scale (CASES)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 11 Pearson Product Moment.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Kategorisasi Skoring FFMQ menurut Baer (2006)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Kategorisasi Hasil Instrumen FFMQ	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Self Compassion menurut Neff (K. D. Neff, 2003)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Kategorisasi Hasil Instrumen SCS.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Counselor Self Efficacy	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Kategorisasi Counselor Activity Self-Efficacy (CASES).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Ringkasan Hasil Uji Linearitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Ringkasan Hasil Uji t (Parsial).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Hasil Uji F (Simultan).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pengisian Instrumen FFMQ	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Hasil Pengisian Instrumen SCS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Hasil Pengisian Instrumen CASES.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Uji Validasi Mindfulness.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Uji Validitas Self Compassion Scale..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Uji Validitas Counselor Activity Self Efficacy Scale	Error!
	Bookmark not defined.
Lampiran 7 Uji Normalitas dan Uji Linearitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Uji Linearitas Mindfulness dan CASES	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Uji Linearitas SCS dan CASES.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Instrumen FFMQ	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Instrumen SCS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Instrumen CASES.....	Error! Bookmark not defined.

