



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU
SD DI MASA PANDEMI COVID-19**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
FADILLA BUNGA AQILA
46117010151

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2021**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU
SD DI MASA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program
sarjana (S1) pada program studi psikologi**

MERCU BUANA

Oleh :

FADILLA BUNGA AQILA

46117010151

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2021

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Peranan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Guru SD di Masa Pandemi Covid-19
Nama : Fadilla Bunga Aqila
NIM : 46117010151
Program Studi : Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Depok, 15 September 2021



Fadilla Bunga Aqila

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Peranan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Guru SD di Masa Pandemi Covid-19
Nama : Fadilla Bunga Aqila
NIM : 46117010151
Program Studi : S1 Psikologi
Tanggal Sidang : 15 September 2021

Pembimbing



Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog

PSI 07210005



Please Scan QR Code Verify

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Peranan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Guru SD di Masa Pandemi Covid-19**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 15 September 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

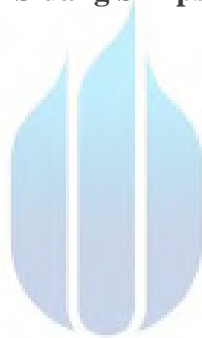
Jakarta, 15 September 2021

Sidang Skripsi

Penguji 1



Popi Avati, M.Psi., Psikolog




Penguji 2



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

PSI 07210005



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan hambanya rahmat dan karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “ Peranan Mindfulness terhadap Kesejahteraan Guru SD di Masa Pandemi Covid-19.” Shalawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan tugas akhir ini atas izin Allah, penulis banyak menerima bantuan juga dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Sehingga pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Mercu Buana dan jajaran yang senantiasa mendukung juga memberikan yang terbaik untuk mahasiswa didiknya.
2. Dr, Dearly, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing tugas akhir yang selalu sabar dan tidak pernah lelah memberikan ilmunya juga memberikan dukungan penuh serta percaya akan kemampuan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih sudah memahami terhadap kekurangan penulis dan selalu menjawab setiap pertanyaan penulis dengan sabar . Semoga kesabaran ibu dan setiap ilmu yang ibu berikan kepada penulis menjadi ladang amal jariyah untuk ibu.
3. Ahmad Naufalul Umam, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu penulis dalam setiap kesulitan yang penulis rasakan dan mendukung penulis untuk selalu semangat menyelesaikan tugas akhir ini. Kepada Yenny, M.Psi., selaku dosen *reviewer* yang telah bersedia untuk memberikan penilaian dan masukannya untuk tugas akhir ini. Serta Popi Avati, M.Psi., Psikolog dan Dhani Irmawan M.Sc selaku ketua sidang dan dosen penguji yang sudah bersedia mendengarkan dan menilai hasil penelitian yang dilakukan.
4. Keluarga penulis, yang selalu memberikan dukungan ketika penulis merasa ingin menyerah dan percaya akan kemampuan penulis saat

penulis sudah tidak percaya diri lagi bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Almarhum Daddy Anton tersayang semoga kita bisa beretemu di surganya Allah SWT. Kepada Papa Yudi dan Mama Senta terima kasih atas doa serta selalu percaya dan mendukung apapun keputusan yang penulis ambil. Kepada adik-adik Aqeel, Keo, Kayra terima kasih telah membantu dan mau memahami setiap kesulitan yang penulis alami. Terima kasih kepada saudara-saudara penulis juga yang membantu penulis untuk mencari responden dan menenangkan penulis ketika penulis merasa takut.

5. Kepada Putra, Rizka, Malau, Sidik, Rahma dan Yuli yang telah mau meluangkan waktunya untuk mengajarkan penulis serta membantu penulis untuk menyusun laporan ini secara baik dan benar. Serta teman-teman kelompok bimbingan penulis yaitu Kak anti dan Meldy terima kasih atas segala bantuannya dan juga semangatnya sehingga kita dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Terima kasih kepada para responden yang membantu penulis untuk bersedia mengisi kuesioner
7. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu-persatu dikarenakan keterbatasan penulis. Semoga segala bantuan yang kalian berikan Allah balas dengan segala kebaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. oleh karena itu, bila ada kritik dan saran akan penulis terima agar bisa menjadi pelajaran dan menjadikan penulis lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi semua pihak.

Depok, Agustus 2021

Penulis

Daftar Isi

LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORI, PENELITIAN TERDAHULU, KERANGKA PEMIKIRAN, HIPOTESIS	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Kesejahteraan Guru (<i>Teacher's well-being</i>)	11
2.1.1.1 Definisi Kesejahteraan Guru (<i>Teacher's well-being</i>)	11
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Guru (<i>Teacher's well-being</i>)	13
2.1.1.3 Faktor-faktor Kesejahteraan Guru (<i>Teacher's well-being</i>)	14
2.1.2 <i>Mindfulness</i>	15
2.1.2.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	15
2.1.2.2 Faktor-Faktor <i>Mindfulness</i>	16
2.1.2.3 Dimensi <i>Mindfulness</i>	18
2.2 Penelitian Terdahulu	19
2.3 Kerangka Berpikir	23
2.3.1 Dinamika Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Guru	23
2.4 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.2.1 Populasi Penelitian	27
3.2.2 Sampel Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional, dan Instrumen Penelitian	27
3.3.1 Definisi Operasional	27
3.3.1.1 <i>Mindfulness</i>	27
3.3.1.2 Kesejahteraan Guru (<i>Teacher Well-being</i>)	28
3.4 Instrumen Penelitian	28

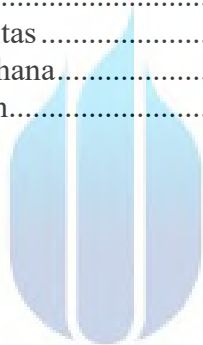
3.4.1 Skala <i>Mindfulness</i>	28
3.4.2 Skala Kesejahteraan Guru (<i>Teacher's well-being scale</i>)	30
3.5 Pengumpulan Data	31
3.6 Uji Instrumen Penelitian	32
3.6.1 Uji Validitas	32
3.6.1.1 Hasil Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	32
3.6.1.2 Hasil Uji Validitas kesejahteraan guru	33
3.6.2 Uji Realiabilitas	34
3.7 Analisis Data	34
3.7.1 Analisis Statistik Deskriptif	34
3.7.2 Analisis Statistik Inferensial	35
3.8 Uji Asumsi Klasik	35
3.8.1 Uji Normalitas	35
3.8.2 Uji Linieritas	35
3.8.3 Uji Homogenitas	35
3.8.4 Uji Multikolonieritas	35
3.8.5 Uji Hipotesis	36
3.8.5.1 Regresi Linier Sederhana	36
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Data Penelitian	37
4.2 Profil Responden	37
4.2.1 Jenis Kelamin	37
4.2.2 Usia	38
4.2.3 Masa Kerja	39
4.2.4 Tingkat Pendidikan	40
4.3 Analisa Deskriptif	40
4.3.1 Kesejahteraan Guru (<i>Teachers Well-being Scale</i>)	41
4.3.2 <i>Mindfulness (Five Facet Mindfulness Questionnaire)</i>	42
4.4 Uji Asumsi Klasik	42
4.4.1 Uji Normalitas	42
4.4.2 Uji Linieritas	43
4.4.3 Uji Homogenitas	44
4.4.4 Uji Multikolonieritas	44
4.4.5 Uji Homoskeditas	45
4.5 Uji Hipotesa	45
4.5.1 Analisa Regresi Sederhana	45
4.5.2 Matrix Correlation	46
4.6 Pembahasan	48
BAB V	51
KESIMPULAN & SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Limitasi	51
5.3 Saran	51
5.3.1 Saran Teoritis	52
5.3.2 Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	53

LAMPIRAN.....	58
Lampiran 1 Hasil Expert Judgment FFMQ dan TWBS	58
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	59
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reabilialitas.....	77
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi Klasik	93
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	100



Daftar Tabel

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu.....	19
Tabel 3.1 Skor Skala <i>Mindfulness</i>	29
Tabel 3.2 Blueprint <i>Skala Mindfulness</i>	29
Tabel 3.3 Blueprint <i>Skala Kesejahteraan Guru</i>	31
Tabel 3.4 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i> Setelah Revisi	33
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin.....	34
Tabel 4.2 Demografi Usia	37
Tabel 4.3 Demografi Masa Kerja.....	38
Tabel 4.4 Demografi Tingkat Pendidikan.....	39
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik.....	40
Tabel 4.6 Uji Normalitas	41
Tabel 4.7 Uji Linearitas	42
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	43
Tabel 4.9 Uji Multikolonieritas	44
Tabel 4.10 Uji Regresi Sederhana.....	45
Tabel 4.11 Matrix Correlation.....	46



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka berpikir	25
Gambar 4.1 Grafik Jenis Kelamin.....	38
Gambar 4.2 Grafik Usia	38
Gambar 4.3 Grafik Masa Kerja.....	39
Gambar 4.4 Grafik Tingkat Pendidikan.....	40
Gambar 4.5 Box Plot Dua Alat Ukur.....	43

