

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MEDIATOR PADA GURU SEKOLAH INKLUSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Raisa Syakira

NIM 22107010018

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raisa Syakira

NIM : 22107010018

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul "Hubungan antara *Mindfulness* dan *Subjective well-being* dengan *Self-compassion* sebagai mediator pada Guru Sekolah Inklusi Daerah Istimewa Yogyakarta." adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Juni 2026

Yang menyatakan;



Raisa Syakira

NIM. 22107010018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Raisa Syakira

NIM : 22107010018

Judul Skripsi : Hubungan antara *Mindfulness* dan *Subjective well-being* dengan *Self-compassion* sebagai mediator pada Guru Sekolah Inklusi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Juni 2026

Pembimbing


Krysna Yudy Nuxantari, M.Psi., Psikolog
NIP. 19910328 202203 2 002

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3949/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MEDIATOR PADA GURU SEKOLAH INKLUSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAISA SYAKIRA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010018
Telah diujikan pada : Kamis, 02 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Kryсна Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a701b6c741a8



Penguji I

Dr. Zidni Intimawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a6f9913d2b293



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a6fc691d2b46d

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 02 Juli 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a701b6c741a8

MOTTO

AKU BELAJAR MEMAHAMI MANUSIA LEWAT PSIKOLOGI, DAN
MEMAHAMI DIRIKU LEWAT PERJUANGAN. PADA AKHIRNYA, AKU
PERCAYA BAHWA TUHAN SELALU MENULIS AKHIR YANG BAIK
BAGI MEREKA YANG TIDAK BERHENTI MENCOBA.



HALAMAN PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK KEDUA ORANGTUA
TERCINTA. KEPADA AYAH, CINTA PERTAMA SAYA YANG SELALU
SIAP MENJADI PELINDUNG DALAM SEMUA SITUASI. KEPADA BUNDA
TEMPAT MENGADU DAN BERPULANG NOMOR SATU. JUGA KEPADA
ADIK SAYA, SAHABAT SEJATI SAYA SELAMANYA



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alaim, puji dan syukur penulis curah kan atas kehadiran Allah SWT yang sudah memberikan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini selesai dan tersusun baik. Shalawat dan penulis ucapkan untuk Baginda Nabi Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafaatnya di hari kiamat nanti.

Atas kuasa-Nya tugas akhir dengan judul *“Hubungan Antara Mindfulness Dan Subjective Well-Being Dengan Self-Compassion Sebagai Mediator Pada Guru Sekolah Inklusi Daerah Istimewa Yogyakarta”*, terselesaikan untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Terima kasih penulis berikan kepada semua orang yang sudah memberikan pertolongan baik secara moral, pemikiran maupun material, berkat kebaikan kalian, terutama kepada:

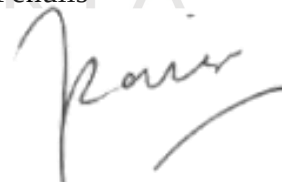
1. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan kemudahan sejak pengajuan judul skripsi hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Krysna Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, mengkoreksi, dan mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan mengarahkan dari awal masuk kuliah hingga proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si dan Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji dalam sidang skripsi ini.
5. Seluruh dosen Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan tambahan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.

6. Seluruh Staf dan Karyawan TU Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi di kampus.
7. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.
8. Kedua orang tua tercinta, ayah dan bunda yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
9. Keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
10. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Tidak ada kata yang mampu menggambarkan rasa syukur dan terima kasih penulis kepada seluruh pihak yang telah hadir dan berperan dalam perjalanan penyusunan skripsi ini. Semoga segala bantuan, doa, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin ya Rabbal 'Alamiin.

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Penulis



Raisa Syakira
22107010018

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	14
C. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis.....	14
D. Keaslian Penelitian	17
BAB II LANDASAN TEORI.....	25
A. Subjective Well-Being.....	25
1. Definisi <i>Subjective well-being</i>	25
2. Dimensi atau Komponen <i>Subjective well-being</i>	27
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Subjective well-being</i>	30
B. Self-compassion	34
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	34
2. Dimensi atau Komponen <i>Self-compassion</i>	36
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i>	39
C. Mindfulness	42
1. Definisi Mindfulness	42
2. Dimensi atau Komponen <i>Mindfulness</i>	45

D. Dinamika Hubungan Antar Variabel	49
E. Hipotesis Penelitian	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Desain Penelitian	56
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	57
1. <i>Subjective Well-being</i>	57
2. <i>Self-compassion</i>	58
3. <i>Mindfulness</i>	60
D. Populasi dan Sampel	62
1. Populasi Penelitian	62
2. Sampel Penelitian	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	63
1. <i>Mindfulness in Teaching Scale (MTS)</i>	64
2. <i>Self-compassion Scale (SCS)</i>	65
3. <i>Satisfaction with life Scale (SWLS) dan Positive and negative affect Schedule (PANAS)</i>	66
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	67
1. Uji Validitas.....	67
2. Uji Reliabilitas	69
G. Teknik Analisis Data	69
1. Analisis Deskriptif.....	70
2. Uji Asumsi Statistik.....	70
3. Analisis Mediasi	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Orientasi Kancan.....	72
B. Persiapan Penelitian.....	73
1. Persiapan Administrasi	73
2. Persiapan Alat Ukur.....	74
3. Persiapan Uji Coba Aitem	78
4. Hasil Uji Coba Aitem	79

C. Pelaksanaan Penelitian	82
D. Hasil Penelitian	84
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	84
2. Deskripsi Statistik.....	88
3. Uji Asumsi	94
4. Uji Hipotesis	107
E. Hasil Penelitian	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran.....	120
1. Bagi Guru Sekolah Inklusi	120
2. Bagi Sekolah.....	121
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN.....	xvi
1. Validitas isi alat ukur	xvi
2. Validitas isi alat ukur	xxii
3. Tabulasi data hasil uji-coba	xxx
4. Tabulasi data hasil uji-coba	xxxi
5. Tabulasi data penelitian	xxxiii
6. Uji asumsi	xliii
7. Uji asumsi	xlvi
8. Surat Izin Penelitian.....	xlix
9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	l
10. Surat/lembar kesediaan subjek penelitian/ <i>informed consent</i>	li

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Dinamika Hubungan Antarvariabel	54
Gambar 4. 1 Uji Normalitas	94
Gambar 4. 2 Uji Linearitas mindfulness dengan self compassion.....	96
Gambar 4. 3 Uji Linearitas self compassion dengan satisfaction with life.....	97
Gambar 4. 4 Uji Linearitas self compassion dengan positive and negative affect	98
Gambar 4. 5 Uji Linearitas mindfulness dengan satisfaction with life.....	99
Gambar 4. 6 Uji Linearitas mindfulness dengan positive and negative affect	100
Gambar 4. 7 Uji Multikolinearitas dengan variabel Dependen Satisfaction with Life (SWL)	102
Gambar 4. 8 Uji Multikolinearitas dengan variabel Dependen Positive and Negative Affect (PANA)	103
Gambar 4. 9 Uji Heteroskedastisitas dengan Variabel Dependen Satisfaction with Life (SWL)	105
Gambar 4. 10 Uji Heteroskedastisitas dengan Variabel Dependen Positive and Negative Affect (PANA)	106
Gambar 4. 11 Uji Mediasi oleh Satisfaction with life Scale.....	107
Gambar 4. 12 Uji Mediasi oleh Positive and negative affect Scale.....	108

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	17
Tabel 3. 1 Blueprint Mindfulness in Teaching Scale (MTS)	65
Tabel 3. 2 Blueprint Self-compassion Scale (SCS)	66
Tabel 3. 3 Blueprint Satisfaction with life Scale (SWLS) dan Positive and negative affect Schedule (PANAS).....	67
Tabel 4. 1 Informasi Data Keadaan Responden Guru Sekolah Inklusi Daerah Istimewa Yogyakarta	73
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Self-compassion Scale Sebelum Digugurkan	80
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Self-compassion Scale Setelah Digugurkan	81
Tabel 4. 4 Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin	84
Tabel 4. 5 Data demografi partisipan berdasarkan usia	85
Tabel 4. 6 Data demografi partisipan berdasarkan usia	86
Tabel 4. 7 Data demografi partisipan berdasarkan status sekolah	87
Tabel 4. 8 Data demografi partisipan berdasarkan lama mengajar	87
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik	90
Tabel 4. 10 Kategori skor self compassion	91
Tabel 4. 11 Kategori skor mindfulness	92
Tabel 4. 12 Kategori skor satisfaction with life	92
Tabel 4. 13 Kategori skor positive and negative affect.....	93
Tabel 4. 14 Rangkuman Uji Linearitas	101

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Guru sekolah inklusi menghadapi tuntutan akademik dan emosional yang tinggi dalam mendampingi siswa reguler maupun siswa berkebutuhan khusus, sehingga berpotensi memengaruhi subjective well-being. Oleh karena itu, penelitian berjudul "Self-Compassion sebagai Mediator dalam Hubungan Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta" bertujuan untuk menguji peran self-compassion sebagai mediator dalam hubungan antara mindfulness dan subjective well-being. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling terhadap 121 guru sekolah inklusi jenjang TK hingga SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta. Instrumen yang digunakan meliputi Mindfulness in Teaching Scale Indonesia (MTS-I), Self-Compassion Scale (SCS) yang dimodifikasi, Satisfaction with Life Scale (SWLS), dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Analisis data dilakukan menggunakan mediation analysis melalui modul MedMod pada perangkat lunak Jamovi dengan bootstrapping 5.000 resampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berhubungan positif dan signifikan dengan self-compassion, namun self-compassion tidak berhubungan signifikan dengan dimensi satisfaction with life maupun positive and negative affect, sehingga tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara mindfulness dan subjective well-being. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara mindfulness dan subjective well-being pada guru sekolah inklusi kemungkinan dijelaskan oleh mekanisme psikologis lain di luar self-compassion.

Kata kunci: guru sekolah inklusi, mindfulness, self-compassion, subjective well-being, mediasi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Inclusive school teachers face substantial academic and emotional demands while supporting both regular students and students with special needs, which may affect their subjective well-being. Therefore, this study, entitled "Self-Compassion as a Mediator in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being among Inclusive School Teachers in the Special Region of Yogyakarta," aimed to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between mindfulness and subjective well-being. This study employed a quantitative approach using purposive sampling involving 121 inclusive school teachers from kindergarten to junior high school in the Special Region of Yogyakarta. The instruments included the Mindfulness in Teaching Scale Indonesia (MTS-I), a modified Self-Compassion Scale (SCS), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data were analyzed using mediation analysis through the MedMod module in Jamovi with 5,000 bootstrap resamples. The results indicated that mindfulness was positively and significantly associated with self-compassion, whereas self-compassion was not significantly associated with either satisfaction with life or positive and negative affect, indicating that self-compassion did not mediate the relationship between mindfulness and subjective well-being. These findings suggest that the relationship between mindfulness and subjective well-being among inclusive school teachers may be explained by other psychological mechanisms beyond self-compassion.

Keywords: *inclusive school teachers, mindfulness, self-compassion, subjective well-being, mediation.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan inklusi merupakan sistem pendidikan yang menempatkan peserta didik berkebutuhan khusus (ABK) dan siswa reguler dalam satu lingkungan belajar yang sama, dengan tujuan memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh anak untuk memperoleh pendidikan berkualitas tanpa diskriminasi (UNESCO, 2017). Konsep pendidikan inklusi berakar pada prinsip *Education for All*, yang menekankan bahwa setiap anak, tanpa memandang perbedaan kemampuan, latar belakang sosial, maupun kondisi fisik dan psikologis, memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses pembelajaran. Pada konteks pendidikan inklusi, fokus tidak hanya pada keberadaan siswa ABK di kelas reguler, tetapi juga pada upaya sistematis untuk menyesuaikan kurikulum, metode pengajaran, serta lingkungan belajar agar responsif terhadap kebutuhan individual peserta didik (Florian & Linklater, 2010). Dengan demikian, pendidikan inklusi dipahami bukan sekadar integrasi fisik, melainkan transformasi budaya dan praktik pendidikan menuju sistem yang menghargai keberagaman dan mendorong keadilan sosial.

Dalam praktiknya, keberhasilan pendidikan inklusi sangat bergantung pada kompetensi dan kesiapan guru sebagai pelaku utama di lapangan. Guru di sekolah inklusi memiliki peran strategis karena mereka menjadi penghubung utama antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus dalam satu ruang kelas yang sama. Mereka dituntut untuk mampu menerapkan strategi

pembelajaran diferensiasi, menciptakan iklim kelas yang mendukung partisipasi semua siswa, serta menjalin kolaborasi dengan guru pendamping khusus dan orang tua siswa (Sharma et al., 2008). Tantangan yang dihadapi guru inklusi tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga emosional dan sosial, mengingat mereka harus menyeimbangkan kebutuhan siswa dengan kemampuan, tempo belajar, dan perilaku yang sangat bervariasi. Oleh karena itu, guru inklusi tidak hanya membutuhkan keterampilan pedagogis yang adaptif, tetapi juga kapasitas psikologis yang kuat, seperti kesabaran, empati, dan kesejahteraan emosional, agar mampu menjalankan peran profesionalnya secara optimal (Avramidis & Norwich, 2002).

Guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), baik yang bekerja di sekolah negeri maupun swasta, menghadapi tuntutan psikologis yang kompleks dalam menjalankan tugas profesionalnya karena harus melayani kebutuhan akademik, sosial, dan emosional siswa dengan karakteristik yang sangat beragam. Keterbatasan dukungan institusional, seperti minimnya fasilitas pendukung, pelatihan profesional, serta ketersediaan guru pendamping khusus, dapat meningkatkan kekhawatiran dan beban emosional guru dalam mengimplementasikan pendidikan inklusif (Sharma et al., 2015). Kondisi tersebut berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis guru, sehingga mereka dituntut memiliki tingkat kesabaran, empati, dan kemampuan adaptasi yang tinggi dalam menjalankan peran profesionalnya di tengah keberagaman kebutuhan siswa dan ekspektasi dari pihak sekolah maupun orang tua.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa guru dengan tingkat stres kerja tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, yang kemudian berdampak pada efektivitas pengajaran dan kualitas relasi dengan siswa (Collie, 2023). Lebih lanjut penelitian lain menunjukkan bahwa guru yang bekerja di lingkungan inklusi cenderung mengalami stres kerja, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dan tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan guru di sekolah reguler (Wang et al., 2022). Penelitian dari Lestari (2021) juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif guru di sekolah inklusi masih berada pada tingkat yang kurang optimal, terutama karena tingginya beban emosional dan tuntutan adaptasi. Jika tidak dikelola, kondisi ini dapat menurunkan keseimbangan emosional dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Sebagai bagian dari upaya memahami fenomena tersebut, peneliti telah melakukan studi pendahuluan melalui observasi, wawancara singkat, serta penyebaran survei kepada beberapa guru sekolah inklusi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Studi pendahuluan ini dilakukan pada guru di beberapa sekolah inklusi sebagai gambaran awal kondisi kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi dan tidak dimaksudkan untuk merepresentasikan keseluruhan populasi guru sekolah inklusi di DIY. Hasil wawancara dengan kepala sekolah menunjukkan bahwa pada masing-masing sekolah terdapat guru yang pernah mengalami kelelahan mental dalam menjalankan tugas mengajar di kelas inklusi. Kondisi tersebut terlihat dari penurunan fokus, respons yang lebih lambat dalam menghadapi perilaku siswa, serta ekspresi kelelahan selama

proses pembelajaran. Observasi peneliti juga menunjukkan adanya indikasi kelelahan emosional, seperti menarik napas panjang berulang kali dan kesulitan mempertahankan energi selama kegiatan belajar mengajar.

Hasil studi pendahuluan melalui survei kuantitatif yang diberikan kepada 25 guru dari beberapa sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta turut memperkuat temuan mengenai kerentanan *subjective well-being* pada kelompok ini. Berdasarkan analisis persepsi guru terhadap tiga aspek utama *subjective well-being* menurut Diener, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif, diperoleh gambaran awal kondisi kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi di DIY secara umum. Pada aspek kepuasan hidup, sebagian besar guru (60,9%) berada pada kategori sedang, 21,7% berada pada kategori rendah, dan hanya 17,4% yang menunjukkan kepuasan hidup tinggi, yang mengindikasikan bahwa banyak guru belum sepenuhnya merasakan kesejahteraan dalam menjalani peran profesionalnya. Pada aspek afek positif, mayoritas responden (69,6%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa guru masih mampu merasakan emosi positif meskipun berada dalam lingkungan kerja yang menuntut. Namun demikian, setelah proses pembalikan skoring pada afek negatif, lebih dari separuh guru (56,5%) berada pada kategori sedang dan 8,7% berada pada kategori tinggi, yang menandakan masih cukup banyak pengalaman emosional negatif seperti stres, kecemasan, dan kelelahan yang dirasakan. Secara keseluruhan, distribusi ketiga aspek tersebut memperlihatkan bahwa *subjective well-being* guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta belum berada pada kondisi yang sepenuhnya optimal.

Idealnya, guru terutama yang bekerja dalam konteks pendidikan inklusif seharusnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik sebagai fondasi utama dalam menjalankan tugas profesionalnya. Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being (SWB)* yang tinggi mencerminkan kondisi psikologis di mana individu merasakan kepuasan terhadap kehidupannya serta mengalami keseimbangan emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif (Diener et al., 2018). Dalam konteks guru, *subjective well-being (SWB)* tidak hanya berpengaruh terhadap kebahagiaan pribadi, tetapi juga berperan penting dalam membentuk perilaku mengajar yang positif, seperti kesabaran, empati, dan kemampuan memberikan dukungan emosional kepada siswa (Burić et al., 2021). Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan kerja yang lebih besar, memiliki pandangan optimis terhadap proses pembelajaran, serta mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat dengan siswa dan rekan sejawat. Oleh karena itu, kesejahteraan guru menjadi aspek esensial dalam mewujudkan kualitas pendidikan inklusif yang efektif dan berkelanjutan.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan pengalaman guru sekolah inklusi. Kompleksitas peran sebagai pendidik bagi siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus menempatkan guru pada situasi yang rentan terhadap tekanan emosional dan fisik. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan dukungan institusional, serta keterbatasan pelatihan profesional yang memadai, dapat memperburuk kondisi kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi

(Sharma et al., 2015). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat berperan sebagai sumber daya internal dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi.

Dalam perspektif psikologi positif, penurunan kesejahteraan guru tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *subjective well-being* (SWB), yaitu evaluasi individu terhadap kehidupan yang mencakup dua komponen utama: *Life Satisfaction* (penilaian kognitif terhadap kehidupan) dan *affective balance* (frekuensi pengalaman emosi positif dibanding negatif) (Diener et al., 2018). Guru dengan SWB tinggi cenderung merasa puas terhadap pekerjaannya, memiliki emosi positif yang stabil, dan mampu melihat makna dari tantangan yang dihadapi (Lyubomirsky, King, et al., 2005).

Kesejahteraan subjektif guru juga memiliki implikasi terhadap performa profesional dan kualitas pengajaran. Guru dengan SWB yang tinggi cenderung menunjukkan kreativitas dalam merancang pembelajaran yang adaptif, motivasi intrinsik yang kuat, serta resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan kerja (Klusmann et al., 2008). Hal ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menekankan pentingnya kesejahteraan subjektif sebagai fondasi bagi kinerja optimal dan pertumbuhan pribadi (Seligman, 2018). Dalam konteks pendidikan inklusif, guru yang sejahtera secara psikologis lebih mampu menumbuhkan suasana belajar yang suportif dan empatik bagi seluruh siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus (Greenier et al., 2021). Dengan demikian, kesejahteraan subjektif bukan hanya merupakan indikator

kesehatan mental guru, tetapi juga menjadi prasyarat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan inklusif.

Subjective well-being merupakan konstruk yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Diener et al. (1999), kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif kehidupan, tetapi juga oleh bagaimana individu mengevaluasi dan memaknai pengalaman yang dimilikinya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor demografis, kondisi sosial ekonomi, kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, karakteristik kepribadian, serta berbagai sumber daya psikologis yang dimiliki individu (Diener et al., 1999, 2018). Selain itu, Lyubomirsky et al. (2005) menjelaskan bahwa tingkat *subjective well-being* dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, keadaan hidup (*life circumstances*), dan aktivitas yang dilakukan secara sengaja (*intentional activities*). Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya emosi positif, berkurangnya emosi negatif, serta terbentuknya evaluasi yang positif terhadap kehidupan secara keseluruhan. Oleh karena itu, berbagai faktor psikologis internal menjadi penting untuk dikaji karena berperan dalam membentuk dan mempertahankan kesejahteraan subjektif individu.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada guru adalah *Mindfulness* (Azizah & Laily, 2025). *Subjective well-being* juga ditunjukkan oleh banyaknya perasaan positif dan sedikitnya perasaan negatif. Perasaan negatif bisa diminimalkan dengan meningkatkan kesadaran terhadap situasi atau momen yang sedang berlangsung,

serta tidak terobsesi dengan masa depan atau menyesali kejadian yang telah berlalu. Ketika seseorang menaruh perhatian pada momen sekarang, mereka akan merasakan lebih banyak emosi positif (Jane & Suyasa, 2025). Keadaan yang mengutamakan fokus pada saat ini dikenal sebagai *Mindfulness*. Dalam konteks guru sekolah inklusi, *Mindfulness* dapat membantu mereka untuk tetap hadir secara sadar dalam interaksi dengan siswa, sehingga mengurangi reaksi impulsif terhadap tantangan emosional. Konsep *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, penuh kesadaran, dan tanpa menghakimi (Brown & Ryan, 2003). Dalam konteks pendidikan, *Mindfulness* membantu guru untuk lebih sadar terhadap respons emosional dan kognitif mereka saat menghadapi tantangan di kelas. Guru yang *mindful* dapat mengelola stres, mengatur emosi negatif, dan menjaga keseimbangan psikologis ketika berhadapan dengan situasi yang menuntut, seperti perilaku siswa yang sulit atau tekanan administratif (Flook et al., 2013). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa praktik *Mindfulness* secara konsisten berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis guru, karena meningkatkan kemampuan regulasi emosi, empati, serta penerimaan terhadap pengalaman yang menekan (Jennings, 2015).

Mindfulness juga terbukti berperan sebagai mekanisme protektif terhadap kelelahan emosional dan stres kerja pada guru sekolah inklusi. Guru yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu menjaga jarak psikologis dari pengalaman negatif, sehingga tidak terjebak dalam reaksi

otomatis yang memperburuk stress (Greenberg & Harris, 2012). Praktik *Mindfulness* dapat membantu guru untuk membangun kesadaran reflektif terhadap kondisi internal dan eksternal, yang pada gilirannya meningkatkan *subjective well-being* melalui peningkatan rasa syukur, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosi positif (Hanley, Warner, & Garland, 2021). Penelitian oleh Hülshager, et al (2013) menemukan bahwa individu yang melatih *Mindfulness* melaporkan peningkatan kepuasan kerja dan penurunan *emotional exhaustion* secara signifikan dibanding kelompok kontrol, dengan regulasi emosi dan strategi “surface acting” sebagai mediator. Beberapa intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan menurunkan gejala stres di kalangan guru (Emerson et al., 2017). Oleh karena itu, *Mindfulness* bukan hanya strategi pengelolaan stres, tetapi juga fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis guru dalam menjalankan peran kompleks di lingkungan pendidikan inklusif. Dengan menerapkan *Mindfulness*, baik melalui pelatihan formal atau kecenderungan sikap sadar dalam praktik sehari-hari, guru ABK dapat lebih efektif dalam mengenali respons emosional mereka sendiri, menahan diri dari reaksi impulsif, dan merespons situasi sulit dengan cara yang lebih adaptif dan reflektif. Beberapa penelitian meta-analitis juga mendukung bahwa *Mindfulness* dapat mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru (Luken & Sammons, 2016).

Meskipun *Mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being*, hubungan antara keduanya tidak selalu bersifat langsung.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme tertentu, salah satunya adalah *Self-compassion* (Neff, 2023). *Self-compassion* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari pengalaman manusiawi, serta mengembangkan kesadaran yang seimbang terhadap penderitaan diri (K. Neff & Germer, 2017). Individu dengan tingkat *Self-compassion* tinggi cenderung tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan dan lebih mampu menghadapi tekanan dengan sikap lembut serta realistis terhadap diri sendiri (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015). *Self-compassion* berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap stres dan kelelahan emosional, sehingga dapat memperkuat dampak positif *Mindfulness* terhadap *subjective well-being*.

Dalam konteks guru sekolah inklusi, *Self-compassion* menjadi aspek penting yang membantu guru menghadapi tantangan emosional akibat kompleksitas peran mereka dengan lebih adaptif. *Self-compassion* memungkinkan guru untuk menerima keterbatasan mereka dalam menghadapi kebutuhan siswa yang beragam, mengurangi rasa bersalah ketika hasil tidak sesuai harapan, serta menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan pekerjaan. Guru yang memiliki *Self-compassion* tinggi lebih mampu menerima keterbatasan pribadi dalam menangani kebutuhan siswa yang beragam tanpa terjebak pada rasa bersalah atau kegagalan profesional dan tidak berlebihan dalam mengkritik diri (K. Neff & Germer, 2017).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki lebih banyak emosi positif, tingkat stres yang lebih rendah, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi (Zessin et al., 2015). Dalam konteks pekerjaan, *Self-compassion* dapat membantu individu menghadapi tekanan dan kegagalan dengan lebih adaptif, karena mereka mampu memperlakukan diri sendiri dengan pengertian dan tidak berlebihan dalam mengkritik diri (K. Neff & Germer, 2017). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Self-compassion* berperan penting dalam mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan keseimbangan afektif positif, serta memperkuat kesejahteraan subjektif individu melalui mekanisme regulasi emosi dan penerimaan diri. Dengan memiliki *Self-compassion* yang tinggi, guru mampu menghadapi tuntutan pekerjaan yang berat dengan lebih adaptif, tidak mudah terjebak pada kritik diri, dan lebih efektif dalam mempertahankan emosi positif. Kondisi ini pada akhirnya mendukung peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Maratos et al., 2024).

Penelitian oleh Yang et al. (2022) pada karyawan internasional menunjukkan bahwa *Mindfulness* berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif dan *Self-compassion*, serta *Self-compassion* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *Mindfulness* dan kesejahteraan subjektif (Yang et al., 2022). Selaras dengan temuan tersebut, studi oleh Yung et al. (2024) pada guru TK di Tiongkok menemukan bahwa *Self-compassion* memediasi

hubungan antara *Mindfulness* dengan berbagai aspek kesejahteraan, termasuk kesejahteraan psikologis, fisik, dan profesional (Yung et al., 2024). Hasil kedua penelitian ini menegaskan bahwa *Self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat pengaruh *Mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif individu, sehingga memungkinkan individu menghadapi tekanan pekerjaan dengan lebih adaptif dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan demikian, *Self-compassion* tidak hanya berperan sebagai hasil dari *Mindfulness*, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat dampak *Mindfulness* terhadap kesejahteraan guru dalam lingkungan pendidikan inklusif yang penuh tantangan.

Kombinasi antara *Mindfulness* dan *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai sistem psikologis yang saling melengkapi, di mana kesadaran penuh membantu individu mengenali pengalaman emosional, sementara *Self-compassion* memberikan ruang untuk menerima pengalaman tersebut secara manusiawi dan penuh kebaikan. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai hubungan *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* masih berfokus pada populasi umum, mahasiswa, atau tenaga kesehatan, bukan pada guru, khususnya guru sekolah inklusi. Padahal, guru inklusi memiliki konteks pekerjaan yang unik, dengan tantangan emosional dan sosial yang lebih kompleks dibandingkan guru di sekolah reguler (Hascher & Waber, 2021). Studi yang meneliti peran *Mindfulness* dan *Self-compassion* dalam meningkatkan *subjective well-being* guru di lingkungan pendidikan inklusif di Indonesia masih sangat terbatas, terutama untuk wilayah Indonesia.

Keterbatasan ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang penting untuk dijawab, mengingat kesejahteraan subjektif guru inklusi memiliki implikasi langsung terhadap efektivitas pengajaran, kualitas interaksi dengan siswa, serta keberhasilan implementasi pendidikan inklusif secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang berperan dalam menjaga kesejahteraan guru inklusi di Indonesia, dengan menempatkan *Self-compassion* sebagai variabel mediator antara *Mindfulness* dan *subjective well-being*.

Berdasarkan uraian di atas serta hasil temuan awal di lapangan, penelitian ini berupaya untuk mengkaji bagaimana hubungan antara *Mindfulness* dan *subjective well-being*, hubungan antara *Mindfulness* dan *Self-compassion*, serta hubungan antara *Self-compassion* dan *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini juga bermaksud untuk menganalisis peran mediasi *Self-compassion* dalam hubungan antara *Mindfulness* dan *subjective well-being* pada guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas pemahaman mengenai penerapan psikologi positif di bidang pendidikan, serta kontribusi praktis dalam pengembangan program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru yang bekerja dalam lingkungan pendidikan inklusif.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran mediasi *Self-compassion* dalam hubungan antara *Mindfulness* dan *subjective well-being* pada guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pengetahuan ilmiah dalam bidang psikologi positif, khususnya pada ranah penelitian terkait dinamika *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* pada konteks guru sekolah inklusi..Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik yang relevan dan menjadi acuan bagi pengembangan teori pada konteks pendidikan inklusif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak:

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber refleksi serta dasar pertimbangan dalam mengelola tekanan psikologis dan tuntutan pekerjaan yang tinggi melalui peningkatan *Mindfulness* dan penguatan

Self compassion. Pemahaman terhadap mekanisme psikologis ini diharapkan mampu membantu guru dalam menjaga kesejahteraan subjektif, meningkatkan adaptasi emosi, dan mengurangi risiko kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dalam proses pembelajaran di sekolah inklusi.

b. Bagi Sekolah atau Manajemen Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi empiris yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan maupun program sekolah yang berfokus pada peningkatan kapasitas psikologis tenaga pendidik. Program pelatihan atau intervensi berbasis *Mindfulness* dan *Self-compassion* dapat menjadi rekomendasi strategis untuk mendukung kualitas kesehatan mental, motivasi kerja, serta performa profesional guru.

c. Bagi Pembaca atau Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat umum mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis melalui praktik *Mindfulness* dan sikap welas asih terhadap diri sendiri (*Self compassion*). Masyarakat dapat memperoleh gambaran bahwa *subjective well-being* bukan hanya dipengaruhi faktor eksternal, namun sangat terkait dengan bagaimana individu mengelola pikiran dan emosinya secara sadar. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi pembaca untuk menerapkan keterampilan psikologis tersebut dalam kehidupan sehari-hari, guna

meningkatkan kualitas hidup, kemampuan adaptasi emosi, serta kesejahteraan subjektif secara lebih berkelanjutan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan landasan empiris serta rekomendasi metodologis bagi peneliti lain yang akan mengembangkan kajian lanjutan terkait variabel-variabel penelitian yang digunakan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan intervensi terapan berbasis *Mindfulness* dan *Self-compassion* di bidang pendidikan, khususnya pada konteks sekolah inklusi yang memiliki kompleksitas karakteristik peserta didik.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Feng-Hua Yang, Shih-Lin Tan, dan Yuan-Lie Lin (Yang et al., 2022)	The Relationships among <i>Mindfulness</i> , <i>Self-compassion</i> , and <i>Subjective well-being</i> : The Case of Employees in an International Business	2022	Positive Psychology; teori <i>Mindfulness</i> (Kabat-Zinn, 1994) dan <i>Self-compassion</i> (Neff, 2003), dan teori kesejahteraan subjektif (<i>subjective well-being</i>).	Kuantitatif	<i>Mindfulness</i> : Five Facet <i>Mindfulness</i> Questionnaire (FFMQ) versi Taiwan (T-FFMQ, 15 item) (Baer et al., 2008) <i>Self-compassion</i> : <i>Self-compassion Scale</i> (Neff, 2003) – 26 item <i>Subjective well-being</i> : Skala dari Argyle, Martin, & Crossland (1989) – 13 item	629 karyawan Carrefour (perusahaan internasional di Taiwan)	<i>Mindfulness</i> berhubungan positif dengan <i>subjective well-being</i> ($r = 0.653$, $p < 0.01$) <i>Mindfulness</i> berhubungan positif dengan <i>Self-compassion</i> ($r = 0.815$, $p < 0.01$) <i>Self-compassion</i> berhubungan positif dengan <i>subjective well-being</i> ($r = 0.747$, $p < 0.01$) <i>Self-compassion</i> berperan sebagai mediator parsial antara <i>Mindfulness</i> . dan <i>subjective well-being</i>
2	Nicola S. Schutte & John M. Malouff (Schutte & Malouff, 2025)	The Link between <i>Mindfulness</i> . and <i>Self-compassion</i> : A Meta-Analysis	2025	<i>Positive Psychology</i> , khususnya konsep <i>Mindfulness</i> . (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003) dan <i>Self-compassion</i> (Neff, 2003, 2016, 2023).	Meta-analisis	Comprehensive Meta-Analysis (CMA) Version 4	Beragam mahasiswa, komunitas umum, profesional kesehatan, veteran, guru, pemimpin bisnis, dan lainnya an multi negara	<i>Mindfulness</i> dan <i>Self-compassion</i> memiliki hubungan kuat dan saling memperkuat dan Kedua konsep ini berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental yang lebih baik
3	Ulin Nuha Rahmawati,	Pelatihan <i>Mindfulness</i>	2020	Teori Kesejahteraan	Eksperimen dengan desain	1. <i>Satisfaction with life Scale</i> (SWLS) – Pavot & Diener	22 guru sekolah dasar inklusi di Daerah	<i>Mindfulness</i> teaching efektif meningkatkan kesejahteraan

	Fuad Nashori, & Ratna S. Rachmahana (Rahmawati et al., 2020)	Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi		Subjektif (<i>Subjective well-being</i> Theory) – Diener, Oishi, & Lucas (2003)	non-randomized (1993) pretest-posttest control group design.	2. <i>Positive and negative affect</i> Schedule (PANAS) – Watson et al. (1988)	Istimewa Yogyakarta, terdiri dari 11 guru kelompok eksperimen dan 11 guru kelompok kontrol.	subjektif guru inklusi melalui peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif.
4	Idi Warsah, M. Rikza Chamami, Endang Prastuti, Ruly Morganna, Mirza Muchammad Iqbal (Warsah et al., 2023)	Insights on Mother's <i>Subjective well-being</i> : The Influence of Emotion Regulation, <i>Mindfulness</i> , and Gratitude	2023	Adaptation Theory — menjelaskan bahwa <i>subjective well-being</i> (SWB) ditemukan oleh kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap peristiwa hidup melalui mekanisme koping seperti regulasi emosi, <i>Mindfulness</i> ., dan rasa syukur.	Kuantitatif deskriptif dengan desain survei	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) – Garnefski & Kraaij (2007) Cognitive and Affective <i>Mindfulness Scale</i> –Revised (CAMS-R) – Feldman et al. (2007) Transpersonal Gratitude Scale (TGS) – Hlava et al. (2014)	302 ibu muda berusia 20–25 tahun di Indonesia	Regulasi emosi dan <i>Mindfulness</i> tidak berpengaruh langsung terhadap SWB, namun berpengaruh tidak langsung melalui rasa syukur (<i>gratitude</i>).
5	Natalia Iskandar, Diah Sofiah, & Hetti Sari Ramadhani (Iskandar et al., 2025)	<i>The Effect of Mindfulness on Psychological Well-Being through Self-compassion as a Mediator for Employees</i>	2025	<i>Mindfulness</i> Theory (Kabat-Zinn, 1990), <i>Self-compassion</i> Theory (Neff, 2003), Psychological Well-Being Theory (Ryff, 1989)	Kuantitatif non-eksperimental	<i>Mindfulness: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i> — 15 item (Brown & Ryan, 2003; versi Aulia et al., 2023) <i>Self compassion: Self-compassion Scale – Short Form (SCS-12)</i> (Neff, 2003) Psychological Well-Being: <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale (18 item)</i> (Ryff & Keyes, 1995)	125 karyawan di PT X, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia	Terdapat hubungan positif antara <i>Mindfulness</i> , <i>Self compassion</i> , dan <i>psychological well-being</i> . <i>Self-compassion</i> berperan sebagai mediator signifikan, memperkuat pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap kesejahteraan psikologis.

6.	Adrián Pérez-Aranda, Javier García-Campayo, Francisco Gude, Juan V. Luciano, Albert Feliu-Soler, Arturo González-Quintela, Yolanda López-del-Hoyo, & Jesus Montero-Mari (Pérez-Aranda et al., 2021)	Impact of <i>Mindfulness</i> and <i>Self-compassion</i> on Anxiety and Depression: The Mediating Role of Resilience	2021	<i>Third-wave psychotherapy</i> (terapi gelombang ketiga) dalam kerangka Cognitive-Behavioral Theory (CBT) yang menekankan aspek <i>Mindfulness</i> , acceptance, dan compassion.	Kuantitatif dengan desain cross-sectional (ex post facto)	<i>Mindfulness: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i> – Brown & Ryan (2003) <i>Self compassion: Self-compassion Scale – Short Form (SCS-12)</i> – Raes et al. (2011); versi Spanyol oleh García-Campayo et al. (2014) Resilience: <i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)</i> – Campbell-Sills & Stein (2007) Anxiety & Depression: <i>Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)</i> – Goldberg	860 orang dari populasi umum Spanyol	Terdapat hubungan signifikan antara <i>Mindfulness</i> , <i>Self compassion</i> , dan resilience dengan tingkat depresi dan kecemasan ($p < .001$).
7	Aurelia Jane & P. Tommy Y. S. Suyasa (Jane & Suyasa, 2025)	<i>Mindfulness</i> . untuk Peningkatan <i>Subjective well-being</i> (Studi pada Caregiver Lansia)	2025	teori <i>Subjective well-being</i> oleh Ed Diener, yang dan <i>Mindfulness</i> dari Brown & Ryan (2003)	Kuantitatif non-eksperimental	<i>Mindfulness: Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)</i> — Brown & Ryan (2003) <i>Subjective well-being (SWB): Satisfaction with life Scale (SWLS)</i> — Diener et al. (1985) <i>Positive and negative affect Schedule (PANAS)</i> — Watson & Clark (1988),	209 orang caregiver lansia, Jakarta	<i>Mindfulness</i> berperan penting dalam meningkatkan <i>subjective well-being</i> pada caregiver lansia.
8	Josefa Perez-Blasco, Alicia Sales-Galán, Juan C. Meléndez, & Teresa Mayordomo (Perez-Blasco	The Effects of <i>Mindfulness</i> and <i>Self-compassion</i> on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in	2016	Teori Stres dan Koping oleh Lazarus & Folkman (1984) dan <i>Mindfulness</i> Theory (Kabat-Zinn, 1990) dan <i>Self-compassion</i>	Eksperimen dengan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan	<i>Brief Resilient Coping Scale (BRCS)</i> – mengukur kemampuan non-institusional di koping adaptif. <i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)</i> – mengukur depresi, kecemasan, dan stres. <i>Coping Strategies Questionnaire (CAE)</i> – menilai tujuh strategi	45 orang lanjut usia Program senior di University of Valencia, Spanyol.	Program <i>Mindfulness & Self-compassion</i> efektif meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stres, fleksibilitas emosional, dan regulasi diri.

	et al., 2016)	Elderly People Living in the Community		Theory (Neff, 2003)		koping (problem-solving, reappraisal, avoidance, dll).	
9	Niken Ayu Dwi Yulistyowati & Siti Ina Savira (Yulistyowati & Savira, 2023)	Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal	2023	Teori Psychological Well-Being (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995)	Kuantitatif korelasional	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) untuk mengukur tingkat <i>Mindfulness</i> . Ryff's Psychological Well-Being <i>Scale</i> untuk mengukur kesejahteraan psikologis.	100 mahasiswa perempuan berusia 18–25 tahun di Universitas Negeri Surabaya Terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>Mindfulness</i> dan psychological well-being ($r = 0,574$; $p < 0,05$). 66% subjek memiliki <i>Mindfulness</i> sedang, dan 64% memiliki psychological well-being sedang. Semakin tinggi <i>Mindfulness</i> individu, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. <i>Mindfulness</i> berkontribusi terhadap penerimaan diri, relasi positif, serta kemampuan pengendalian emosi pada perempuan dewasa awal.
10	Nisa'ul Azizah & Nadhirotul Laily (Azizah & Laily, 2025)	Reframing Happiness: The Effect of <i>Mindfulness</i> Practice on Adolescent Subjective well-being	2025	Psikologi positif – khususnya teori <i>subjective well-being</i> (Diener) dan konsep <i>Mindfulness</i> (Baer dkk., 2011) yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa penilaian.	Kuantitatif korelasional	Skala <i>Mindfulness</i> dikembangkan berdasarkan aspek Baer dkk. (2011) Skala <i>Subjective well-being</i> (SWB) diadaptasi dari Sulistyowati & Izzaty (2021)	89 siswa MA Muhammadiyah 02 Banyutengah (kelas X–XII) — Kabupaten Gresik, Jawa Timur Tidak terdapat pengaruh signifikan antara <i>Mindfulness</i> dan <i>subjective well-being</i> (kontribusi hanya 0,34%). Meskipun demikian, korelasi parsial menunjukkan hubungan positif lemah antara <i>Mindfulness</i> dan SWB ($r = 0,312$; $p = 0,015$). Aspek <i>acting with awareness</i> dan <i>describing</i> memiliki korelasi positif dengan <i>Life Satisfaction</i> dan <i>positive affect</i> , serta negatif dengan <i>negative affect</i> . Faktor lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan self-

esteem diduga lebih dominan
memengaruhi kesejahteraan
subjektif remaja.



Berdasarkan ringkasan hasil penelitian sebelumnya yang telah disajikan dalam tabel sebelumnya, terlihat bahwa variabel *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* telah menjadi perhatian utama dalam berbagai kelompok, situasi, dan metodologi penelitian. Namun, berdasarkan pencarian literatur yang telah dilakukan, belum ada studi yang secara khusus menyelidiki peran *Self-compassion* sebagai variabel perantara dalam hubungan antara *Mindfulness* dan *subjective well-being* pada guru di sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu, diperlukan penjelasan yang lebih mendetail mengenai aspek kebaruan dari penelitian ini, baik dari segi tema, dasar teori, alat ukur, maupun karakteristik partisipan penelitian. Penjelasan berikut akan menguraikan keunikan penelitian ini dengan merujuk pada empat aspek tersebut.

1. Keaslian Topik

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *Mindfulness*, *Self compassion*, dan bentuk-bentuk kesejahteraan psikologis. Misalnya, Yang et al. (2022) meneliti *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* pada karyawan perusahaan internasional; Warsah et al. (2023) meneliti *Mindfulness*, *gratitude*, dan *subjective well-being* pada ibu muda; Jane & Suyasa (2025) meneliti *Mindfulness* dan *subjective well-being* pada *caregiver* lansia; serta Rahmawati et al. (2020) meneliti intervensi *Mindfulness* terhadap *subjective well-being* guru inklusi. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum memfokuskan diri pada uji mediasi *Self-compassion* pada guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian, topik penelitian ini memiliki kebaruan karena

menggabungkan *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* dalam satu model mediasi dalam konteks guru sekolah inklusi, yang belum pernah menjadi fokus utama pada penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Keaslian Alat Ukur

Dari sisi alat ukur, penelitian ini menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi dan sering digunakan dalam penelitian terkait konstruksi *Mindfulness*, *self-compassion*, dan *subjective well-being*, yaitu *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *Self-Compassion Scale* (SCS), serta pengukuran *subjective well-being* yang mengombinasikan *Satisfaction with life Scale* (SWLS) dan *Positive and negative affect Schedule* (PANAS). Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang sebagian besar menggunakan alat ukur versi internasional secara langsung atau menggunakan varian skala *subjective well-being* tertentu. Penelitian ini akan melakukan proses modifikasi pada instrumen *Self-compassion Scale* (SCS) dengan menyesuaikan redaksi agar lebih relevan dengan pengalaman dan tantangan emosional yang dihadapi oleh guru sekolah inklusi, tanpa mengubah dimensi teoretis yang dikemukakan oleh Neff (2003). Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi orisinal pada aspek alat ukur *Self-compassion Scale* karena tidak hanya menggunakan skala standar, tetapi juga melakukan modifikasi konteks terhadap responden yang memiliki karakteristik spesifik, yaitu guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah responden sekitar 200 orang. Penelitian-penelitian

sebelumnya mengambil subjek yang sangat beragam, seperti karyawan perusahaan (Yang et al., 2022), ibu muda (Warsah et al., 2023), caregiver lansia (Jane & Suyasa, 2025), atau guru inklusi tetapi menggunakan desain eksperimen pelatihan (Rahmawati et al., 2020) dan bukan survei mediasi. Belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menguji *Mindfulness*, *Self compassion*, dan *subjective well-being* dalam satu model mediasi pada latar sekolah inklusi dengan rentang subjek guru sebanyak ini. Dengan demikian, dari sisi subjek, penelitian ini memiliki keaslian karena mengkaji populasi yang sangat spesifik dan relevan dengan konteks inklusi di Indonesia terutama di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *self-compassion*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki guru, maka semakin tinggi pula kemampuan guru dalam mengembangkan sikap welas asih terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan *self-compassion* pada guru sekolah inklusi.

Namun demikian, *self-compassion* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kedua dimensi *subjective well-being* yang diteliti, yaitu *satisfaction with life* dan *positive and negative affect*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri belum tentu berkaitan secara langsung dengan tingkat kepuasan hidup maupun pengalaman afektif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being*, baik pada dimensi *satisfaction with life* maupun *positive and negative affect*. Pengaruh tidak langsung *mindfulness* terhadap kedua dimensi *subjective well-being* melalui *self-compassion* tidak menunjukkan signifikansi statistik. Oleh karena itu,

hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada guru sekolah inklusi di Daerah Istimewa Yogyakarta tidak didukung oleh hasil penelitian.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada guru sekolah inklusi kemungkinan dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar *self-compassion*. Dengan demikian, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berperan sebagai mediator, seperti regulasi emosi, resiliensi, *psychological flexibility*, coping adaptif, maupun *psychological capital*, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme yang mendasari hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being*.

B. Saran

1. Bagi Guru Sekolah Inklusi

Guru sekolah inklusi diharapkan dapat mengembangkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan menerima pengalaman secara lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan *self-compassion*, sehingga kemampuan untuk hadir secara penuh pada pengalaman yang sedang dialami dapat membantu guru mengembangkan sikap yang lebih terbuka dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Selain itu, guru juga diharapkan memperhatikan berbagai faktor lain yang berkontribusi

terhadap kesejahteraan subjektif, seperti keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan pengelolaan stres.

2. Bagi Sekolah

Guru sekolah inklusi diharapkan dapat mengembangkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan menerima pengalaman secara lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan *self-compassion*, sehingga kemampuan untuk hadir secara penuh pada pengalaman yang sedang dialami dapat membantu guru mengembangkan sikap yang lebih terbuka dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Selain itu, guru juga diharapkan memperhatikan berbagai faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, seperti keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan pengelolaan stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Guru sekolah inklusi diharapkan dapat mengembangkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan menerima pengalaman secara lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan *self-compassion*, sehingga kemampuan untuk hadir secara penuh pada pengalaman yang sedang dialami dapat membantu guru mengembangkan sikap yang lebih terbuka dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Selain itu, guru juga diharapkan memperhatikan berbagai faktor lain yang berkontribusi

terhadap kesejahteraan subjektif, seperti keseimbangan kehidupan kerja, dukungan sosial, dan pengelolaan stres.



DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). *EVALUASI PROPERTI PSIKOMETRIS DAN PERBANDINGAN MODEL PENGUKURAN KONSTRUK SUBJECTIVE WELL-BEING*. 18(1), 29–40.
- Avramidis, E., & Norwich, B. (2002). Teachers' attitudes towards integration/inclusion: A review of the literature. *European Journal of Special Needs Education*, 17(2), 129–147. <https://doi.org/10.1080/08856250210129056>
- Azizah, N., & Laily, N. (2025). Reframing Happiness: The Effect of *Mindfulness* Practice on Adolescent *Subjective well-being*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19361>
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). *Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators*. 1999, 1–9.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B., Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of *mindfulness* on life satisfaction and affect as indices of *subjective well-being*. *PAID*, 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-compassion : Conceptualizations , Correlates , & Interventions*. 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bishop, S. R. (2004). *Mindfulness : A Proposed Operational Definition*. 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2013). *Mindfulness and Self-compassion : Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being*. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burić, I., Kim, L. E., & Hodis, F. (2021). Emotional labor profiles among teachers: Associations with positive affective, motivational, and well-being factors. *Journal of Educational Psychology*, 113(6), 1227–1243.
- Collie, R. J. (2023). Teacher well-being and turnover intentions: Investigating the roles of job resources and job demands. *British Journal of Educational Psychology*, 93(3), 712–726. <https://doi.org/10.1111/bjep.12587>

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003a). Personality, culture, and *subjective well-being*: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 403–425.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003b). Personality, culture, and *subjective well-being*: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in *subjective well-being* research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being : Three Decades of Progress*. 125(2), 276–302.
- Diener_1984.pdf. (n.d.).
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). A Review of *Self-compassion* as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(3), 385–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching *Mindfulness* to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Flook, L., Goldberg, S. ., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). The Implementation of the Marine Strategy Framework Directive State of play and next steps 1. *Mind Brain Education*, 7(3), 2–5. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>. *Mindfulness*
- Florian, L., & Linklater, H. (2010). Preparing teachers for inclusive education: Using inclusive pedagogy to enhance teaching and learning for all. *Cambridge Journal of Education*, 40(4), 369–386. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2010.526588>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2015). *Validation of the Mindfulness in Teaching Scale*. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 102446. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>

- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review* *Ih Ih*. 2(5), 271–299.
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher Well-Being: A Systematic Review of the Research Literature from the Year 2000-2019. *Educational Research Review*.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination*. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of *mindfulness* at work: The role of *mindfulness* in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). *PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING REMAJA YANG TINGGAL*. 1(1).
- Iskandar, N., Sofiah, D., & Ramadhani, H. S. (2025). *The Effect of Mindfulness on Psychological Well-Being through Self Compassion as a Mediator for Employees*. 4(2), 717–729.
- Jane, A., & Suyasa, P. T. Y. S. (2025). *Mindfulness untuk Peningkatan Subjective well-being (Studi pada Caregiver Lansia)*. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1494–1501.
- Jennings, P. A. (2015). Early Childhood Teachers' Well-Being, *Mindfulness*, and *Self-compassion* in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students. *Mindfulness*, 6(4), 732–743. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0312-4>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *Review of Educational Student and Classroom Outcomes*. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Karinsa, R. A. (2022). *Pengaruh self compassion,gratitude,dan faktor demografi terhadap subjective well-being pada remaja*.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). *NDimensions of well-being and mental health in adulthood*. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* Title. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Khairani, R. N., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Studi Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness* in Teaching Scale Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil*

Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 7(1), 55–63.

- Kitty, L., Yee, K., Kar, K., Hoi, G., Wong, Y., Wai, S., Wong, H., Chun, K., Hong, W., Kwan, W., & Su, M. R. (2024). Emotion Regulation Versus Emotion Care as a Mechanism of *Mindfulness* in Predicting Well - Being. *Mindfulness*, 15(11), 2888–2905. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02471-x>
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' Occupational Well-Being and Quality of Instruction: The Important Role of Self-Regulatory Patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 702–715. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.702>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). *Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator*. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan *Subjective well-being* pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic Review of *Mindfulness* Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy : Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 70(2), p1-7002250020. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*. 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Maratos, F. A., Parente, F., Sahota, T. J., & Sheffield, D. (2024). *Wellbeing and burnout in schoolteachers: the psychophysiological case for self-compassion*. 37055–37069.
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina. (2024). HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GURU HONORER SEKOLAH DASAR DI KOTA PADANG. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1–8.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 85–101.
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. 1–26.
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). *Self and Identity Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults Self-compassion and*

- Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. October 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.).
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (2015). Handbook of *mindfulness* and self-regulation. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 1–301. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of *mindfulness* and *self-compassion* on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The Effects of *Mindfulness* and *Self-compassion* on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in Elderly People Living in the Community. *Clinical Gerontologist*, 39(2), 90–103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan *Mindfulness* Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Schutte, N., & Malouff, J. (2025). The Link between *Mindfulness* and *Self-compassion*: A Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(2), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of Mindfulness*. 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). *Cultivating Mindfulness : Effects on Well-Being*. 64(7), 840–862. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Sharma, U., Forlin, C., & Loreman, T. (2008). Impact of training on pre-service teachers' attitudes and concerns about inclusive education and sentiments about persons with disabilities. *Disability and Society*, 23(7), 773–785. <https://doi.org/10.1080/09687590802469271>

- Sharma, U., Simi, J., & Forlin, C. (2015). Preparedness of pre-service teachers for inclusive education in the Solomon Islands. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 103–116. <https://doi.org/10.14221/ajte.2015v40n5.6>
- Skalski-bednarz, S. B., Kocur, D., Krok, D., Toussaint, L. L., & Uram, P. (2025). *Self-compassion mediates the influence of mindfulness on subsequent self-forgiveness in a Polish sample*. 1–10.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Stuntzner, S. (2015). *ScholarWorks @ UTRGV The Mindful Path to Self-compassion : Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions by Christopher Germer (review)*.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA*. 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- UNESCO. (2017). Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. *UNESCO*.
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating *Mindfulness*, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of *Self-compassion* and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Wang, H., Lee, S. Y., & Hall, N. C. (2022). Coping profiles among Teachers: Implications for Emotions, job Satisfaction, Burnout, and quitting intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 68, 102030. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.102030>
- Warsah, I., Chamami, M. R., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M. M. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora*, 8(1), 51–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and negative affect : The PANAS Scales. 54(6), 1063–1070.
- Wills, T. A. (1985). Stress , Social Support , and the Buffering Hypothesis. 98(2).
- Yang, F. H., Tan, S. L., & Lin, Y. L. (2022). The Relationships among *Mindfulness*, *Self-compassion*, and *Subjective well-being*: The Case of Employees in an International Business. *Sustainability (Switzerland)*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14095266>
- Yulistiyowati, N. A. D., & Savira, S. I. (2023). Hubungan antara *Mindfulness* dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal The Relationship

Between *Mindfulness* And Psychological well-Being In Early Adult Women.
Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 10(03), 496–510.

Yung, T., Chun, L., Lam, B., Kien, K., & Chung, H. (2024). *Self-compassion Mediates the Associations of Mindfulness with Physical , Psychological , and Occupational Well-Being Among Chinese Kindergarten Teachers.*

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between *Self-compassion* and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

