



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA GURU
SLB

LINDA ASTUTI, Dr.Ira Paramastri, M.Si., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)

Abstract

Subjective well-being is a thing that everyone needed, including special need teacher. However, infact, there's still a teachers especially special need teacher having low subjective well-being. The complexity that occur on special nedds teacher will influences their teaching performance to children with special need. This study aims to give "Mindfulness" training as training to increasing special need teacher's subjective well-being on Yogyakarta. This program consists of 10 sessions in 3 meetings. This experimental quasi study uses desain the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples with involving 80 special needs teacher that have from the low rate to the minddle subjective well-being and devided into 2 group, 40 teachers in experiment group and 40 on control group. Subjective well-being measurement that uses in this study is Satisfaction With Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Scale (PANAS). The parametric test results using the Mixed Anova analysis method showed a significant increase, seen from the results before the training and after training $F=14,927$ ($p<0,00$).

Keyword: Mindfulness, Subjective well-being, Special Need Teacher

Abstrak

Kesejahteraan subjektif adalah hal yang dibutuhkan oleh setiap individu, tak terkecuali bagi guru sekolah luar biasa (SLB), namun pada kenyataannya masih terdapat guru-guru secara umum terlebih pada guru SLB yang memiliki tingkat kesejahteraan yang masih tergolong rendah, dengan berbagai beragam kompleksitas yang dialami oleh guru SLB hal ini akan berpengaruh terhadap kinerja mengajar terhadap anak berkebutuhan khusus ABK. Peneliti bertujuan untuk memberikan pelatihan "*mindfulness*" sebagai pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah SLB Kota Yogyakarta. Program ini terdiri dari 10 sesi yang dilakukan dalam 3 kali pertemuan. Penelitian eksperimen kuasi ini menggunakan *desain the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* dengan melibatkan 80 orang guru SLB yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah hingga sedang dan terbagi menjadi dua kelompok yaitu 40 orang guru dalam kelompok eksperimen dan 40 orang guru dalam kelompok kontrol. Alat ukur kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) serta *Positive and Negative Scale* (PANAS). Hasil uji parametrik dengan metode analisis Mixed Anova, menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan subjektif secara signifikan dilihat dari sebelum dan sesudah diberi pelatihan, yaitu sebesar $F=14,927$ ($p<0,00$).

Kata Kunci : *Mindfulness* , Kesejahteraan Subjektif, Guru SLB