

ABSTRAK

Syarifah Setiana Ardiati (2018). Penerapan *Mindful Teaching* untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru Sekolah Menengah Atas. Tesis. Dibimbing oleh Dr. Tina Hayati Dahlan., S. Psi., Mpd., Psikolog dan Dr. Rahayu Ginintasasi, S. Psi., M.si. Program Studi Psikologi Pendidikan Sekolah Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki dan dikembangkan oleh individu dalam berbagai profesi. Guru merupakan profesi yang rentan mengalami stress yang dapat berdampak pada ketidakhahagiaan. Pendekatan berbasis *mindfulness* diharapkan dapat menjadi alternatif solusi bagi permasalahan yang dialami guru karena praktik *mindfulness* sangat berfokus pada penggunaan sumberdaya internal individu guna membangun keadaan menyenangkan dan bahagia, jauh dari rasa jenuh dan segala tuntutan tugas serta aturan di lingkungan sekolah, sehingga guru dapat berkembang secara profesional dan pribadi. *Mindfulness* dapat dikembangkan dalam konteks hubungan guru-siswa melalui *mindful teaching*. Tujuan penelitian ini mengetahui penerapan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan pada guru SMA. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen *non-equivalent pre test-post test kontrol group design*. Subjek dalam penelitian adalah 25 Guru SMA. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah OHQ (*Oxford Happiness Questionnaire*) dengan reabilitas 0.89. Teknik analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindful teaching* efektif untuk meningkatkan kebahagiaan guru dengan lima aspek *mindfulness* yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan siswa tanpa penghakiman, kesadaran emosional diri dan anak, pengaturan diri dalam pengajaran, kasih sayang terhadap diri dan siswa. Rekomendasi dalam penelitian ini ditujukan kepada guru atau tenaga kependidikan dan penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : *mindfulness*, *mindful teaching*, kebahagiaan guru.

ABSTRACT

Syarifah Setiana Ardiati (2018). Application of Mindful Teaching for Increasing Happiness of High School Teachers. Thesis. Supervised by Dr. Tina Hayati Dahlan., S.Psi., Mpd., Psychologist and Dr. Rahayu Ginintasasi, S.Psi., M.si. Postgraduate School Psychology Study Program, Indonesian Education University.

Happiness is an important aspect that needs to be utilized and developed by individuals in various professions. The teacher is a profession that is susceptible to stress that can decay in unhappiness. Centralized collective thinking is expected to be an alternative for teachers who carry out practices that are very useful in the use of individual internal resources to build a pleasant and happy state, far from being bored and all functions and rules in the school environment, teachers can develop professionally and personally. Mindfulness can be developed in the context of teacher-student relationships through attentive teaching. The purpose of this study was to find out the application of conscious teaching to increase happiness in high school teachers. The research method uses quasi-experimental non-equivalent pre-test post-test control group design. Subjects in the study were 25 high school teachers. The instrument used in this study is OHQ (Oxford Happiness Questionnaire) with a reliability of 0.89. Data analysis techniques used Mann-Whitney test. The results showed that the application of mindful teaching was effective to improve the happiness of the teacher with five aspects of mindfulness, namely listening attentively, calculating the students' own money without judgment, self-awareness and children, self-regulation in context, love for themselves and students. The recommendations in this study are aimed at teachers or education personnel and further research.

Keywords : *Mindfulness, Mindful teaching, Teacher's happiness*