



Studi Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness in Teaching Scale* Indonesia

Rullyta Nadia Khairani*, Surya Cahyadi, Hery Susanto

Program Studi Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

*Corresponding Author. Email: nadiakhairani94@gmail.com

Abstract: This study was aimed to examine the validity and reliability of the Mindfulness in Teaching Scale in Indonesia (MTS-I). This research was a quantitative research. Data were collected from teachers of elementary, secondary, and high school in Bandung (n=244) using convenience sampling. Confirmatory factor analysis (CFA) was conducted to test the two factor structures of MTS-I, Pearson product moment to test concurrent validity, and Cronbach's alpha to test the internal consistency. Results confirmed the validity and reliability of the model. MTS-I had the same structure with the original one. MTS-I had 13 valid and reliable items which were divided into two dimensions, interpersonal mindfulness and intrapersonal mindfulness. MTS-I demonstrated construct validity with good-fit index. Furthermore, regarding concurrent validity, positive correlations were obtained between MTS-I subscales with teacher efficacy, and negative correlations were obtained between MTS-I subscales with teacher stress.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji validitas dan reliabilitas dari alat ukur *Mindfulness in Teaching Scale* dalam Bahasa Indonesia (MTS-I). Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Data diperoleh dari 244 orang guru yang mengajar pada jenjang SD, SMP, SMA, dan SMK di Kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan metode analisis faktor konfirmatori (CFA) untuk menguji validitas konstruk, uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji *concurrent validity*, dan Cronbach's Alpha untuk melihat reliabilitas alat ukur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa alat ukur MTS-I merupakan alat ukur yang valid dan reliabel. MTS-I memiliki faktor struktur yang sama dengan alat ukur asli. MTS-I memiliki 13 item yang valid dan reliabel yang terbagi dalam dua dimensi, yaitu dimensi interpersonal *mindfulness* dan *intrapersonal mindfulness*. MTS-I juga memiliki validitas konstruk dan *concurrent validity*. Dimensi dari MTS-I memiliki korelasi positif dengan efikasi guru dan memiliki korelasi negatif dengan stres pada guru

Article History

Received: 29-12-2020
Revised: 19-01-2021
Published: 03-03-2021

Key Words:

Confirmatory Factor Analysis, Mindfulness, Teaching Scale, Teacher.

Sejarah Artikel

Diterima: 29-12-2020
Direvisi: 19-01-2021
Diterbitkan: 03-03-2021

Kata Kunci:

Analisis Faktor Konfirmatori, Mindfulness, Teaching Scale, Guru.

How to Cite: Khairani, R., 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. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3296>



<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3296>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Mindfulness adalah sebuah keadaan seseorang memperhatikan suatu situasi dengan cara tertentu, dengan sadar, tenang, fokus pada keadaan saat ini, dan tidak ada unsur menghakimi (Kabat-Zinn, 1994, 2003). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya kesehatan mental serta *well-being*, seperti resiliensi, stres, serta berkaitan dengan kualitas hubungan orangtua dan anak (Duncan et al., 2009; Grover & Teo, 2016; Schussler et al., 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya kaitan *mindfulness* dengan *coping style* pada mahasiswa yang akhirnya berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa (Palmer & Rodger, 2016). Penelitian lainnya melihat adanya pengaruh dari



intervensi berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan *self-disclosure* pada remaja dari keluarga *broken home* (Bulantika et al., 2020).

Pada profesi guru, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti membantu guru untuk dapat menurunkan stres ketika mengajar, membantu dalam mengelola perilaku, serta dapat meningkatkan harga diri (Albrecht et al., 2012). Ketika *mindful*, guru memiliki perasaan positif dan emosi positif, merasa nyaman dengan masa kini, dan memiliki sikap optimis terhadap masa depan serta mencapai kebahagiaan (Ardiati, 2019). Pada penelitian lain ditemukan bahwa *mindfulness* dapat memprediksi efikasi seorang guru. *Mindfulness* juga dapat membuat guru dapat mengelola kelas secara proaktif karena ia dapat mengetahui kapan murid yang diajarnya akan berperilaku mengganggu. Ketika guru menyadari apa yang terjadi pada seluruh kelasnya, disaat yang sama pula ia mengetahui kebutuhan tiap siswanya, ia harus memiliki kemampuan untuk mengalihkan perhatiannya dari kesadaran yang diberikan pada seluruh kelas menjadi kesadaran kepada murid secara individu dan dapat kembali lagi pada kesadaran seperti biasa (Frank et al., 2016). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru perlu bisa mengajar dalam keadaan *mindful* agar proses belajar mengajar dapat lebih efektif.

Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* pada guru adalah *Mindfulness in Teaching Scale (MTS)* yang dikembangkan oleh Frank, Jennings, dan Greenberg (2016) (Frank et al., 2016). MTS alat ukur yang disusun dari pengembangan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* (Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, 2006) dan juga *the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* (K. W. Brown & Ryan, 2003) yang dispesifikan pada konteks guru saat mengajar. MTS terdiri dari 14 item dan terbagi menjadi dua dimensi, yaitu *teacher intrapersonal mindfulness* dan *teacher interpersonal mindfulness*. Alat ukur ini memiliki reliabilitas yang masuk dalam kategori sedang dan hasil CFA dengan kategori *excellent fit* (TLI = 0,969; CFI = 0,974; RMSEA = 0,038) (Frank et al., 2016). Dalam perkembangannya, alat ukur MTS telah divalidasi di berbagai negara dengan bahasa yang berbeda, yaitu bahasa Korea (Kim, E., Singh, 2018), bahasa Turki (Gördesli et al., 2019), dan bahasa Cina (Li et al., 2019). Alat ukur MTS yang telah divalidasi di beberapa negara ini digunakan untuk mengukur *mindfulness* pada guru dari berbagai jenjang dan telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik.

Di Indonesia, penelitian *mindfulness* pada guru masih terbatas. Terdapat penelitian mengenai *mindfulness* guru menggunakan adaptasi dari alat ukur MTS, yaitu penelitian yang dilakukan pada guru SD inklusi (Yuliantari G.D & Widyasari, 2020). Penelitian tersebut menginformasikan mengenai reliabilitas dari MTS ($\alpha = 0,74$), tetapi tidak menyertakan informasi mengenai validitas dari MTS. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji validitas dan reliabilitas dari alat ukur MTS yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia (MTS-I). Hipotesis penelitian pada penelitian adalah alat ukur MTS-I memiliki struktur yang sama dengan versi aslinya serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data yang terkumpul akan diolah secara kuantitatif untuk selanjutnya dianalisis. Proses pencarian partisipan dilakukan dengan menggunakan metode *convenience sampling* (Christensen et al., 2015). Sampel pada penelitian ini berjumlah 244 orang guru dari jenjang SD sampai dengan jenjang SMA/K yang mengajar di kota Bandung. Guru-guru yang menjadi partisipan pada penelitian ini merupakan



guru-guru dengan usia antara 20 tahun sampai dengan 60 tahun, dengan rentang lama mengajar 1 tahun sampai dengan lebih 25 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan adaptasi alat ukur MTS asli ke dalam Bahasa Indonesia terlebih dahulu (Hambleton et al., 2005).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah MTS-I, sebagai alat ukur yang akan divalidasi. Dua instrumen lainnya, yaitu TSES-Short dan TSI-R, digunakan untuk menguji *concurrent validity* dengan cara menguji korelasi dari seluruh data yang didapat. Alat ukur MTS-I terdiri dari 14 *item* yang terbagi menjadi dua dimensi, dimensi *interpersonal mindfulness* dan *intrapersonal mindfulness*. MTS-I terdiri dari 5 pilihan skala Likert, dengan pilihan 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju). Alat ukur *Teacher Self-Efficacy Scale-Short (TSES-Short)* diberikan untuk mengukur efikasi guru. Alat ukur ini terdiri dari 12 *item* yang terbagi pada 3 dimensi yaitu *Efficacy for instructional strategies*, *Efficacy for classroom management*, dan *Efficacy for student engagement* (Tschannen-moran & Woolfolk, 2001). Alat ukur ini memiliki 9 pilihan jawaban, dengan pilihan 1 (Sangat Tidak Mampu) sampai 9 (Sangat Mampu). Alat ukur *Teacher Stress Inventory-Revised (TSI-R)* (Obryan, 2019) untuk mengukur tingkat stres pada guru. TSI-R ini memiliki 21 *item* dengan 5 pilihan jawaban skala Likert. Pilihan jawaban 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 5 (Sangat Sesuai). Alat ukur ini berisi pernyataan yang menggambarkan stresor guru ketika mengajar, manifestasi fisik, dan juga manifestasi emosi.

Kuesioner yang telah diadaptasi dan disetujui selanjutnya disebarakan dengan dua cara. Pertama, menitipkan kuesioner agar disebarakan pada guru-guru di sekolah yang berada di kota Bandung. Kedua, peneliti juga menyebarkan kuesioner melalui media sosial (*twitter* dan *Instagram*) dalam waktu kurang lebih satu bulan, agar orang lain yang mungkin sesuai kriteria atau mengenal orang yang sesuai kriteria dapat mengakses tautan kuesioner yang disediakan untuk mengisi kuesioner dalam bentuk *google form*.

Teknik analisis data untuk pengujian validitas akan dilakukan dengan *confirmatory factor analysis (CFA)* untuk menguji validitas konstruksinya (T. A. Brown, 2015). Setelah itu, validitas data akan diuji juga dengan metode *concurrent validity* dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* (Cohen et al., 2013). Reliabilitas diuji dengan menggunakan Uji *Cronbach's Alpha* untuk melihat konsistensi internal (Cohen et al., 2013). Bukti validitas tambahan dari validitas konstruk, yaitu *concurrent validity* dan *discriminant validity* (Hair et al., 2019). Analisis konfirmatori faktor atau CFA dan pengujian reliabilitas alat ukur MTS-I dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* statistika *JASP Software* versi 0.13.1 (*JASP Software*, 2020).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

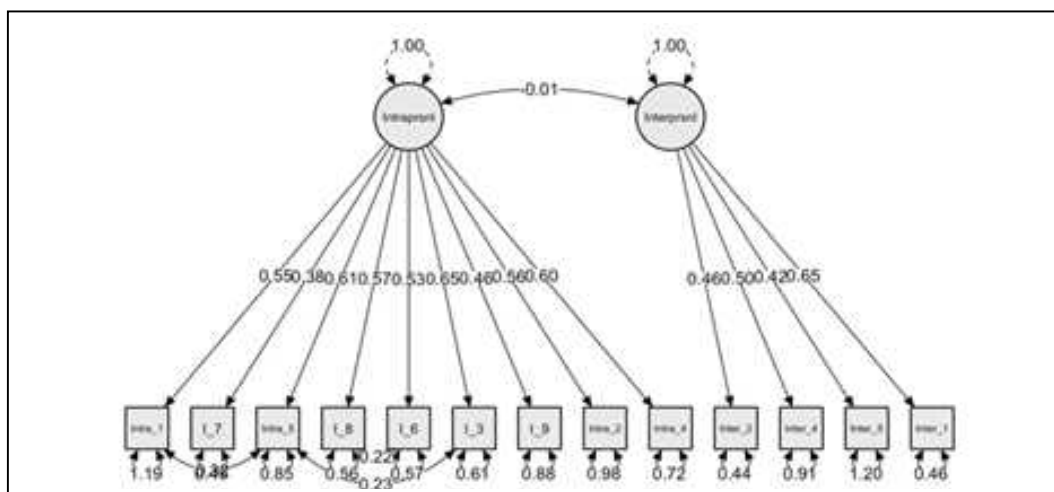
Pada proses analisis *item*, didapatkan hasil rata-rata dan juga simpangan baku yang tertera di dalam Tabel 1. Setelah menguji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0,05$). Selanjutnya dilakukan uji validitas faktorial dengan menggunakan CFA. Berdasarkan hasil analisa, *item-item* MTS-I dapat dipertahankan karena memiliki *loading factor* $> 0,4$ (Samuels, 2016), kecuali *item Inter_5* (0, 36).

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Factor Loadings

ITEM	M	SD	Item-Total Correlation	Factor Loadings	
				1	2
Intra_1	2,93	1,2	0,51	0,45	
Intra_2	3,59	1,15	0,55	0,50	
Intra_3	3,81	1,04	0,65	0,64	
Intra_4	3,59	3,59	0,58	0,58	
Intra_5	3,5	1,14	0,64	0,55	
Intra_6	3,83	0,97	0,64	0,57	
Intra_7	4,35	0,88	0,61	0,49	
Intra_8	3,92	0,99	0,64	0,60	
Intra_9	3,27	1,09	0,44	0,44	
Inter_1	3,93	0,94	0,28		0,69
Inter_2	4,28	0,84	0,41		0,57
Inter_4	3,62	1,02	0,31		0,46
Inter_5	3,52	1,13	0,32		0,36

Keterangan: M= Mean /Rata-rata; SD=standard deviation; 1=Intrapersonal Mindfulness; 2=Interpersonal Mindfulness.

Hasil analisis validitas konstruk menunjukkan bahwa alat ukur MTS-I, memiliki 13 item yang terbagi menjadi 2 faktor, yaitu *interpersonal* dan *intrapersonal*. Berdasarkan hasil pengujian CFA, didapatlah nilai SRMR = 0,07; RMSEA = 0,046, CFI = 0,97, TLI = 0,96, GFI = 0,969. Berdasarkan kriteria *goodness of fit*, *cut-off criteria* untuk RMSEA < 0,05 mengindikasikan model *very good-fit* dan nilai dari CFI, GFI, dan NFI harus memiliki nilai > 0,90, menunjukkan *good-fit*. Mengacu pada kriteria tersebut, maka MTS-I masuk dalam kategori *good-fit* (T. A. Brown, 2015). Berdasarkan tabel *modification indices*, disarankan untuk mengkorelasikan item *Intra_8* dan *Intra_6* (*modification index 13,83*). Kedua faktor memiliki korelasi yang rendah ($r = 0,16$). Model konfirmatori faktor dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Model Konfirmatori Faktor

Untuk menguji *concurrent validity* dari alat ukur MTS-I, data MTS-I dikorelasikan dengan pengukuran efikasi guru dan juga stres guru. Reliabilitas dilihat berdasarkan nilai

cronbach's alpha (Cohen et al., 2013). Reliabilitas dari TSES-Short masuk dalam kategori tinggi ($\alpha = 0,95$), begitu juga dengan reliabilitas dimensinya (*class management* = 0,89; *students engagement* = 0,88; *instructional strategies* = 0,90). Alat ukur TSI-R juga memiliki reliabilitas yang tinggi secara keseluruhan dan juga dimensi-dimensinya (TSI-R total = 0,93; *work-related stressors* = 0,80; *emotional manifestations* = 0,89; *physical manifestations* = 0,86). Hasil korelasi antar dimensinya dapat dilihat pada Tabel 2. *Mindfulness* pada guru memiliki hubungan dengan stres guru dan juga efikasi guru. Namun jika dilihat lebih detail lagi, terdapat perbedaan pada dimensi yang lebih memiliki hubungan yang lebih kuat. Jika dibandingkan antara kedua dimensi pada MTS-I, dimensi *interpersonal mindfulness* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan efikasi guru, sedangkan dimensi *intrapersonal mindfulness* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan stres pada guru.

Tabel 2. Hasil Korelasi antar dimensi

Dimensi	Intrapersonal Mindfulness	Interpersonal Mindfulness	MTS-I
Teacher Stress	-0,423***	0,015	-0,295***
Work-Related Stressors	-0,400***	-0,018	-0,303***
Emotional Manifestations	-0,378***	0,018	-0,268***
Physical Manifestations	-0,358***	0,039	-0,223***
Teacher Efficacy	0,175**	0,308***	0,256***
Class Management	0,222***	0,303***	0,286***
Instructional Strategies	0,111	0,277***	0,201**
Students Engagement	0,160*	0,292***	0,237***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Bukti validitas lain pada alat ukur MTS-I ini adalah dengan bukti validitas diskriminan (*discriminant validity*). Salah satu cara untuk menilai validitas diskriminan adalah dengan membandingkan nilai AVE dengan kuadrat dari nilai korelasi antara kedua konstruk (Hair et al., 2019). Nilai dari AVE harus lebih besar dari nilai kuadrat korelasi. Hasil perbandingan nilai AVE dan hasil kuadrat dari korelasi antar dua konstruk menunjukkan bahwa nilai AVE (AVE intrapersonal = 0,291; AVE interpersonal = 0,286) pada kedua konstruk lebih besar daripada nilai kuadrat korelasi antar dua konstruk ($r^2 = 0,035$). Hasil analisis reliabilitas dari kedua dimensi MTS-I, yaitu *interpersonal mindfulness* dan *intrapersonal mindfulness* masuk dalam kategori sedang ($\alpha = 0,6 - 0,8$; $M = 18,6 - 32,8$; $SD = 2,9 - 6,2$). Hasil reliabilitas ini didapat setelah penelitian menghapus *item Inter_3*, sehingga total *item* pada MTS-I berubah menjadi 13 *item*. *Item Inter_3* dihapus karena memiliki nilai *item correlation* yang rendah (-0,16) dan masuk dalam kategori *non discriminating* (Alagumalai, S., Cu rtis, D. D., & Hungi, 2005)

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian data penelitian ini dapat dikatakan bahwa MTS-I merupakan alat ukur yang reliabel dan valid dan dapat digunakan di populasi guru yang mengajar di kota Bandung. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Dari pengujian data yang terkumpul, didapatkan beberapa kesimpulan. Pertama, berdasarkan nilai *factor loading* setiap *item*, alat ukur MTS-I memiliki faktor struktur yang sama dengan alat ukur MTS asli. MTS-I terbagi menjadi dua faktor, yaitu *interpersonal mindfulness* dan *intrapersonal mindfulness*. *Item-item* pada alat ukur MTS-I memiliki *factor loading* yang



berkisar antara 0,4 sampai dengan 0,64 masih dapat diterima dan tidak perlu untuk dihapuskan. Dikatakan pada penelitian sebelumnya bahwa *item* yang perlu dihapus adalah *item* dengan *factor loading* di bawah 0,3 dan juga *item* yang memiliki *cross-loading* atau memiliki kontribusi di konstruk lain (Samuels, 2016).

Kedua, dari hasil analisis konfirmatori faktor, dapat dikatakan bahwa alat ukur MTS-I memiliki model yang sama dengan MTS asli, dengan bukti-bukti yang juga menunjukkan bahwa model MTS-I masuk dalam kategori *good fit* (SRMR = 0,07; RMSEA = 0,046, CFI = 0,97, TLI = 0,96, GFI = 0,969). Ketiga, hasil penghitungan AVE pada MTS-I menunjukkan bahwa nilai AVE di bawah 0,5. Hal ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, terdapat lebih banyak *error* daripada varians pada *item* terhadap konstruk (Hair et al., 2019). Berdasarkan hasil perbandingan nilai AVE yang lebih besar dibandingkan dengan kuadrat dari korelasi kedua konstruk, menunjukkan bahwa validitas diskriminan telah tercapai. Berikutnya, dari hasil korelasi rata-rata skor total dengan rata-rata skor per dimensi menunjukkan bahwa korelasi dengan dimensi intrapersonal ($r = 0,867$) lebih besar dibandingkan korelasi dengan dimensi interpersonal ($r = 0,588$). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian validasi sebelumnya (Gördesli et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pada guru-guru di kota Bandung, *mindfulness* pada saat mengajar lebih banyak digambarkan dari bagaimana guru *mindful* terhadap pengalaman yang dirasakan dalam dirinya dibandingkan dengan *mindful* saat berinteraksi dengan murid, khususnya pada saat penelitian ini dilakukan interaksi dengan murid dilakukan secara virtual karena adanya pandemi.

Hasil pengujian konsistensi internal juga didapat bahwa alat ukur MTS-I merupakan alat ukur yang reliabel. Dimensi *interpersonal* memiliki koefisien reliabilitas yang lebih rendah dari *cut-off* ($\alpha = 0,6$), hal ini juga terjadi pada penelitian validasi MTS di Negara Turki (Gördesli et al., 2019) dan juga validasi MTS di Korea (Kim, E., Singh, 2018).

Selanjutnya, dari hasil analisis *concurrent validity*, sejalan dengan penelitian sebelumnya, MTS-I juga memiliki korelasi positif dengan efikasi guru dan korelasi negatif dengan stres guru. Berdasarkan hasil korelasi dengan dimensi-dimensi pada TSI-R, yaitu *work-related stressor*, *emotional manifestations*, dan *physical manifestations*, dimensi *intrapersonal mindfulness* memiliki korelasi yang masuk dalam kategori *weak* sampai dengan *moderate correlation* ($r = 0,36 - 0,40$). Temuan yang didapat pada penelitian ini adalah korelasi dimensi *intrapersonal mindfulness* dengan dimensi-dimensi stres guru lebih besar dibandingkan dengan hubungan stres guru dengan dimensi *interpersonal mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang berfokus pada pengalaman dengan diri sendiri maka tingkat stres guru akan semakin rendah. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian validasi MTS yang dilakukan di Korea (Kim, E., Singh, 2018).

Terakhir, MTS-I juga memiliki hubungan yang signifikan dengan efikasi guru, baik secara keseluruhan, maupun dengan dimensi-dimensinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Kim, E., Singh, 2018; Roeser et al., 2013). Namun, berbeda dengan temuan pada korelasi dengan stres guru, pada korelasi dimensi MTS-I dengan dimensi efikasi guru, dimensi *interpersonal mindfulness* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan dimensi efikasi guru dibandingkan dengan dimensi *intrapersonal mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa pada guru di kota Bandung, sikap *mindfulness* yang berhubungan dengan siswanya, seperti mendengarkan siswa dengan penuh perhatian, fokus pada keadaan saat ini ketika sedang berinteraksi dengan siswa, regulasi diri dalam menghadapi setiap perilaku siswa, lebih memiliki kaitan dengan tingkat efikasi guru saat mengajar.



Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah alat ukur MTS-I merupakan alat ukur yang valid dan reliabel. Alat ukur MTS-I memiliki struktur faktor yang sama dengan alat ukur aslinya, yaitu faktor *interpersonal mindfulness* dan *intrapersonal mindfulness*. MTS-I juga memiliki validitas konstruk, *concurrent validity*, serta reliabilitas yang cukup baik. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur MTS-I dapat digunakan pada populasi guru di Indonesia.

Saran

Sebagai saran untuk penelitian selanjutnya, alat ukur MTS-I dapat digunakan sebagai alat ukur bagi kondisi guru saat mengajar dan dapat digunakan dalam penyusunan pelatihan guru terkait dengan *mindfulness* pada guru. Selain itu, alat ukur ini dapat digunakan dalam pengembangan penelitian mengenai *mindfulness*, khususnya pada guru.

Daftar Pustaka

- Alagumalai, S., Cu rtis, D. D., & Hungi, N. (2005). *Applied Rasch Measurement : a Book of Exemplars Education in the Asia- Pacific Region : Issues , Concerns and Prospects*.
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1–14. <https://doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Ardiati, S. S. (2019). to Improve Teacher Happiness Contents. *EDUCARE: International Journal for Educational Studies*, 11(February), 109–126.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *SAGE Journals*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1198/tas.2008.s98>
- Bulantika, S., Sa'adah, S., Sari, P., & Mafirja, S. (2020). Mindfulness Based Intervention To Increase Self-Disclosure In Broken Home Children. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(1), 133-138. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v6i1.2306>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis* (12th ed.). Pearson Education Limited.
- Cohen, R. J., Swerdlik, M. E., & Sturman, E. D. (2013). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (8th ed.). McGraw-Hill Higher Education -A. <https://doi.org/10.1177/073428299401200411>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>



- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2019). The psychometric properties of the mindfulness in teaching scale in a Turkish sample. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 381–386. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070210>
- Grover, S. L., & Teo, S. T. T. (2016). Mindfulness as a personal resource to reduce work stress in the job demands resources model. *Stress and Health*, August, 1–11. <https://doi.org/10.1002/smi.2726>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate Data Analysis. In *TrAC Trends in Analytical Chemistry* (8th ed., Vol. 10, Issue 7). Cengage Learning. [https://doi.org/10.1016/0165-9936\(91\)83004-v](https://doi.org/10.1016/0165-9936(91)83004-v)
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (2005). *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- JASP Software (0.13.1). (2020).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life* - Boston University. Hyperion. http://buprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo_library/libweb/action/display.do?tabs=requestTab&ct=display&fn=search&doc=ALMA_BOSU121629593390001161&indx=1&recIds=ALMA_BOSU121629593390001161&recIdxs=0&elementId=0&renderMode=poppedOut&displayMode=full&frbrV
- 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>
- Kim, E., Singh, N. N. (2018). Psychometric Properties of the Korean Version of the Mindfulness in Teaching Scale. *Springer Link*, 9, 344–351. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-017-0871-2>
- Li, C., Kee, Y. H., & Wu, Y. (2019). Psychometric properties of the chinese version of the mindfulness in teaching scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132405>
- Obryan, S. (2019). *Work-Related Stress and Coping Strategies for Elementary Teachers*.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2016). Canadian journal of counselling = Revue canadienne de counseling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 50(3s), 198–212. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/61055>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Samuels, P. (2016). Advice on Exploratory Factor Analysis. *Centre for Academic Success, Birmingham City University, June*, 2. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5013.9766>
- Schussler, D. L., Deweese, A., Rasheed, D., Demauro, A., Brown, J., Greenberg, M., & Jennings, P. A. (2018). Stress and release: Case studies of teacher resilience following a mindfulness-based intervention. *American Journal of Education*, 125(1), 1–28. <https://doi.org/10.1086/699808>



- Tschannen-moran, M., & Woolfolk, A. (2001). *Teacher efficacy : capturing an elusive construct*. 17, 783–805.
- Yuliantari G.D, P. W., & Widyasari, P. (2020). Peran efikasi diri dalam memediasi interaksi mindfulness dan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 118–139. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3373>