



## Adaptasi *Mindfulness in Teaching Scale* Versi Indonesia

Dina Julia Ilham<sup>1\*</sup>, Farah Aulia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author email: [dinajulia@student.unp.ac.id](mailto:dinajulia@student.unp.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received April 15, 2026

Approved May 20, 2026

#### Keywords:

*mindfulness in teaching; PAUD teachers; instrument adaptation*

#### ABSTRACT

*This study aimed to adapt the Mindfulness in Teaching Scale developed by Frank, Jennings, & Greenberg (2015) into an Indonesian version and validate its multidimensional structure in preschool teachers. The adaptation process was carried out through translation, back translation, and expert assessment, then pilot-tested on 150 preschool teachers in Indonesia. The results showed that the Indonesian version of Mindfulness in Teaching has strong content and construct validity, with two consistent dimensions. The intrapersonal dimension was found to have the greatest contribution in shaping the construct of Mindfulness in Teaching, representing the complexity of preschool teachers' teaching experiences in Indonesia and providing a valid instrument for research and intervention development for preschool teachers.*

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi *Mindfulness in Teaching Scale* yang dikembangkan oleh Frank, Jennings & Greenberg (2015) ke dalam versi Indonesia serta memvalidasi struktur multidimensinya pada guru pra sekolah. Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan, back translation, dan penilaian ahli, kemudian diuji coba pada 150 guru pra sekolah di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness in teaching* versi Indonesia memiliki validitas isi dan konstruk yang kuat dengan dua dimensi yang konsisten. Dimensi intrapersonal ditemukan memiliki kontribusi yang paling besar dalam membentuk konstruk *mindfulness in teaching* dalam merepresentasikan kompleksitas pengalaman mengajar guru pra sekolah di Indonesia serta menyediakan instrument yang valid untuk keperluan penelitian dan pengembangan intervensi bagi guru pra sekolah.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



**How to cite:** Ilham, D. J., & Aulia, F. (2026). Adaptasi *Mindfulness in Teaching Scale* Versi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(2), 1875–1883. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i2.5909>

### PENDAHULUAN

Guru pra sekolah menghadapi tuntutan emosional yang tinggi karena perannya tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pengasuh utama yang terlibat langsung dalam regulasi emosi dan perilaku anak usia dini. Selain itu, guru pendidikan anak usia dini sering dihadapkan dengan beban administratif, tekanan untuk menyesuaikan diri untuk memenuhi standar pendidikan (kusmiran 2024). Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan

kemampuan regulasi diri yang memadai, kondisi ini berpotensi meningkatkan stress psikologis guru.

Stress yang dialami guru pra sekolah tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis guru, tetapi juga mempengaruhi kualitas interaksi guru-anak dan iklim pembelajaran di kelas. Kelelahan emosional dapat menghambat kemampuan guru dalam memberikan dukungan emosional yang konsisten serta menerapkan manajemen perilaku positif yang dibutuhkan oleh anak usia dini. Kondisi ini menjadi semakin krusial mengingat anak usia dini berada pada masa *golden age* (usia emas) yaitu periode sensitive dalam pembentukan aspek kognitif, sosial dan emosional anak.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membantu guru mengelola emosi dan stress secara adaptif agar kesejahteraan guru tetap terjaga serta kualitas pengajaran di kelas dapat dipertahankan. Salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk tujuan tersebut adalah *mindfulness*.

*Mindfulness* dapat membantu individu dalam mengelola stress, meningkatkan fokus dan konsentrasinya sehingga dapat membangun positif dan mengetaskan masalah pribadi, sosial, karir bagi guru. Dalam konteks guru pra sekolah, *mindfulness* menjadi penting mengingat peran guru sebagai figur sentral dalam membentuk fondasi perkembangan anak usia dini (Simarmata et al., 2024).

Konsep *mindfulness* kemudian dikontekstualisasikan ke dalam praktik pendidikan melalui konstruk *mindfulness in teaching*. *Mindfulness in teaching* ini pertama kali dikembangkan oleh Frank, Jennings dan Greenberg sebagai bentuk penerapan *mindfulness* dalam konteks mengajar, sekaligus menyusun *mindfulness in Teaching Scale* yang diperuntukkan bagi guru Frank et al., (2016). *Mindfulness in teaching* merujuk pada kesadaran guru untuk hadir secara penuh selama proses pembelajaran, baik dalam menyadari pengalaman internal diri maupun dalam merespons peserta didik secara sadar. Konstruk ini berakar pada konsep *mindfulness* yang didefinisikan sebagai proses memfokuskan perhatian secara sengaja dan non reaktif terhadap pengalaman saat ini (Kabat-Zinn, 2003), yang dicirikan oleh kemampuan mengatur perhatian serta sikap terbuka, penerimaan dan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness in teaching* berperan penting dalam membantu guru pra sekolah mengelola stress, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta berdampak positif pada kualitas pengajaran di kelas Kusmiran et al., (2024). Guru dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari stressor yang dihadapi serta meresponnya secara adaptif (Zaulino et al., 2025). Meskipun demikian, hingga saat ini penelitian *mindfulness in teaching* pada guru pra sekolah di Indonesia masih terbatas, khususnya yang berfokus pada adaptasi dan validasi alat ukur versi Bahasa Indonesia. Belum tersedianya instrument yang tervalidasi secara psikometrik menjadi hambatan dalam pengembangan penelitian dan intervensi berbasis *mindfulness* yang sesuai dengan konteks budaya dan pendidikan anak usia dini di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode adaptasi instrument psikologis untuk menerjemahkan *mindfulness in teaching* yang dikembangkan oleh Frank et al., (2016) ke dalam Bahasa Indonesia. Proses adaptasi melibatkan penerjemahan instrument dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia (*forward translation*) oleh dua penerjemah dengan latar belakang linguistik (Van de Vijver & Leung, 2021). Hasil terjemahan disintesis, kemudian diuji dengan back translation oleh penerjemah berbeda yang tidak mengetahui tujuan penelitian untuk memastikan konsistensi makna (Beaton et al., 2000).

Selanjutnya, validasi ini dilakukan melalui *expert judgment*. Panel ahli terdiri dari lima (5), (2) orang yakni satu psikolog pendidikan yang memiliki Surat Izin Praktik Psikologi dan satu orang pakar di bidang psikologi pendidikan dan psikometri dan (2) ahli bahasa tersumpah (Indonesia-Inggris). Para ahli menilai relevansi, kejelasan dan kesesuaian item menggunakan skala 4 poin (1= sangat tidak relevan, 4=sangat relevan) sesuai pedoman Lynn (1986).

**Tabel 1. Proses Adaptasi Alat Ukur**

No	Original ver. (English)	Forward Translation Versi (Indonesia)	Back Translation Versi (English)
1	When I am teaching it seems I am “running on automatic”, without much awareness of what I am doing.	Saat mengajar, saya seperti “bekerja secara spontan” , tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan	I feel “automatically working” when teaching, without realizing what I am doing.
2	When I am in the classroom I have difficulty staying focused on what is happening in the present.	Ketika berada di dalam kelas, saya kesulitan untuk fokus terhadap apa yang sedang terjadi saat itu.	When in class, I struggle to concentrate on what happened at that time.
3	When I am teaching I find myself doing things without paying attention.	Ketika mengajar, saya merasa melakukan banyak hal tanpa benar-benar memerhatikan	When teaching, I thought I was doing many things, without really paying attention to them.
4	When I am teaching I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I’m doing right now to get there.	Ketika mengajar, saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin dicapai sehingga kurang memperhatikan apa yang sedang saya lakukan saat ini untuk mencapainya	I am too focused on the learning target that should be achieved when teaching, so I do not pay attention to the effectiveness of my method.
5	At school I tend to walk quickly to get where I’m going without paying attention to what I experience along the way.	Di sekolah, saya cenderung berjalan dengan cepat untuk sampai ke tempat tujuan tanpa memerhatikan apa saja yang saya alami di sepanjang jalan.	I tend to walk quickly to get to my destination at school, without paying attention to what I experience along the way.
6	I rush through activities with my class without being really attentive to them.	Saya selalu terburu -buru dalam menyelesaikan kegiatan di kelas tanpa benar-benar memerhatikan setiap kegiatannya	I often rush to finish the activity in my class without really paying attention to it.
7	When something painful happens at school I tend to blow the incident out of Proportion.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi di sekolah, saya cenderung	When something unpleasant happens in school, I tend to

		membahas kejadian tersebut secara berlebihan	exaggerate it.
8	I am often so busy thinking about other things that I am not really listening to my students.	Saya sering kali terlalu sibuk memikirkan hal - hal lain di kepala saya sehingga saya tidak benar -benar mendengarkan siswa- siswa saya	I am often too busy thinking about other things, so I do not truly listen to my students.
9	When I'm really struggling with teaching, I tend to feel like other teachers must be having an easier time of it.	Ketika saya benar -benar mengalami kesulitan dalam mengajar, saya cenderung merasa bahwa guru -guru lain pasti lebih mudah dalam melakukannya.	When I face difficulty in teaching, I tend to feel that the other teachers would find it easier to do it.
10	Even when it makes me uncomfortable, I allow my students to express their Feelings.	Meski membuat saya tidak nyaman, saya tetap mengizinkan siswa-siswa saya untuk mengungkapkan perasaan mereka	Even though I feel uncomfortable, I still allow my student to express their feelings.
11	I listen carefully to my student's ideas, even when I disagree with them.	Saya mendengarkan dengan seksama pendapat siswa saya, walaupun saya tidak setuju dengan apa yang disampaikan.	I listen to my students' opinions carefully, even though I do not agree with what they say.
12	I am aware of how my moods affect the way I treat my students.	Saya menyadari bahwa suasana hati saya dapat memengaruhi cara saya dalam memperlakukan siswa.	I am aware that my mood could affect how I treat my students.
13	When I'm upset with my students, I notice how I am feeling before I take action	Ketika saya kesal pada siswa, saya menyadari lebih dulu apa yang saya rasakan sebelum mengambil tindakan	When I feel upset toward my students, I first become aware of what I feel before taking any action.
14	When I am upset with my class, I calmly tell them how I am feeling.	Ketika saya kesal pada siswa di kelas, saya memberitahu mereka dengan tenang apa yang saya rasakan.	When I feel upset toward my students, I calmly tell them how I feel.

Hasil instrumen yang telah diterjemahkan kemudian dilakukan uji validitas dengan menggunakan expert judgment yaitu proses penilaian oleh panel ahli dari bidang psikologi untuk memastikan bahwa item-item dalam instrumen relevan dan jelas bagi konteks penelitian ini (Lynn, 1986). Para ahli diminta menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian isi dari masing-masing aitem skala menggunakan skala 4 poin (1: sangat tidak relevan, 4: sangat relevan). Hasil penilaian kemudian dianalisis menggunakan Item-Content Validity Index (I-CVI) untuk

menentukan tingkat validitas isi dari tiap aitem (Polit & Beck, 2006), penelitian ini menganalisa I-CVI menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*.

Tahap berikutnya adalah pilot test untuk menguji validitas dan reliabilitas awal. Sampel berjumlah 150 guru pra sekolah dari berbagai sekolah di Indonesia, dengan distribusi Data dikumpulkan secara daring melalui *google form* dengan metode *convenience sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan perangkat JASP (Versi 0.19.10). *Estimator Maximum Likelihood* (ML) dipilih karena ukuran sampel memadai dan distribusi data relatif normal (Byrne,2016). Penanganan *missing data* dilakukan dengan strategi *listwise deletion*, namun data yang terkumpul relatif lengkap sehingga tidak ada kehilangan data signifikan. Kriteria *goodness of fit* yang digunakan meliputi CFI dan TLI 0.90, RMSEA < 0.08 dan GFI > 0.90.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis validitas isi menggunakan pendekatan *content validity index* (CVI) , diperoleh nilai rata-rata I-CVI (*Item- Content Validity Index*) sebesar 0.90 untuk untuk 12 aitem dalam skala *mindfulness in Teaching Scale* versi Indonesia. Nilai ini menunjukkan bahwa hampir seluruh item dinilai relevan oleh para ahli, dengan menggunakan ambang batas  $\geq 0.78$  sebagaimana direkomendasikan oleh Polit & Beck (2006). Hal ini menjelaskan bahwa item-item yang dikembangkan memiliki kesesuaian dengan konstruk *mindfulness in teaching* dalam konteks guru pra sekolah. Selain itu, nilai S-CVI/UA (Scale-Level CVI/Universal Agreement) sebesar 0,71 menunjukkan tingkat kesepakatan yang tinggi antar ahli, dimana lebih dari 70% item disetujui secara bulat sebagai item yang relevan. Tingginya ahli,

Hasil analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa model *mindfulness in teaching* versi Indonesia memiliki kesesuaian yang baik dengan data empiris. Uji Chi-square menghasilkan nilai signifikan (  $X^2= 71.155;df =53; p<0.05$ ), yang mengindikasikan model tidak sepenuhnya fit secara absolut, hal ini dapat dipengaruhi oleh sensitivitas terhadap ukuran sampel, namun indeks kesesuaian model lainnya memberikan hasil yang baik. Oleh karena itu, evaluasi dilengkapi dengan indeks kesesuaian lain.

**Tabel 2. Chi Square Test**

Chi-square test			
Model	X2	df	p
Baseline model	3225.122	66	
Factor model	71.155	53	0.049

Pada Tabel 3, dijelaskan bahwa nilai *comparative fit index* (CFI = 0.994), Tucker Lewis Index (TLI=0.958), dan Bentler-Bonett Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.993 melebihi batas minimal 0.95, menunjukkan bahwa nilai-nilai ini mendekati atau melampaui nilai acuan 0,95 yang umumnya digunakan sebagai indikator model yang baik. Indeks lain seperti *Bollen’s Incremental Fix Index* (IFI) dan *Relative Noncentrality Index* (RNI) juga menunjukkan nilai 0,994, memperkuat kesimpulan bahwa model memiliki kecocokan yang sangat baik terhadap data.

Selain itu, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA = 0.004) dengan interval kepercayaan 90% dan \*p\* value 0.523 (> 0.05) mengindikasikan kesesuaian model yang memadai, karena masih dibawah batas toleransi 0.08 (Tabel 4) Dukungan tambahan datang dari *Goodness of Fit Index* (GFI = 0.932) yang juga memenuhi kriteria (> 0.90). Secara keseluruhan, temuan ini membuktikan bahwa struktur 2 (dua) dimensi *mindfulness in teaching* sesuai dengan data yang diamati, sehingga model dapat diterima untuk pengukuran *mindfulness in teaching* di Indonesia.

**Tabel 3. Fit Indices**

<i>Fit Indices</i>	
Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.994
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.993
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.993
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.978
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.785
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.973
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.994
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.994
<i>Other Fit Measures</i>	
Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.048
RMSEA 90% CI lower bound	0.004
RMSEA 90% CI upper bound	0.075
RMSEA p-value	0.523
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.026
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	149.661
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	168.193
Goodness of fit index (GFI)	0.932
McDonald fit index (MFI)	0.941
Expected cross validation index (ECVI)	0.813

**Tabel 4. Factor Loading**

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Intrapersonal	INTRA_1	1.000	0.000			1.000	1.000
	INTRA_2	1.048	0.036	29.01	<.001	0.977	1.119
	INTRA_3	0.992	0.036	27.82	<.001	0.922	1.062
	INTRA_4	1.003	0.035	28.79	<.001	0.935	1.072
	INTRA_5	1.011	0.035	28.89	<.001	0.943	1.080
	INTRA_6	0.957	0.037	25.97	<.001	0.885	1.029
Interpersonal	INTER_7	1.000	0.000			1.000	1.000
	INTER_8	0.996	0.036	27.57	<.001	0.925	1.067
	INTER_9	0.992	0.035	28.14	<.001	0.923	1.062
	INTER_10	0.987	0.032	30.85	<.001	0.925	1.050
	INTER_11	0.969	0.034	28.18	<.001	0.901	1.036
	INTER_12	1.027	0.036	28.92	<.001	0.957	1.097

Selanjutnya pada hasil analisis factor loading (Tabel 4) menjelaskan bahwa seluruh indikator dalam *Mindfulness in Teaching Scale* versi Indonesia memuat secara signifikan ( $p < 0.001$ ) pada konstruk laten yang dituju dengan nilai  $z > .196$  dan estimasi yang kuat. Pada tingkat awal,

setiap dimensi menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Misalnya, dimensi intrapersonal memiliki *loading factor* yang kuat pada item-item seperti “ketika mengajar, saya merasa “bekerja secara spontan” tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan” (INTRA\_1=1.000) , “ketika berada di dalam kelas, saya kesulitan untuk fokus terhadap apa yang sedang terjadi di saat itu” (INTRA\_2 =1.048) dan dimensi interpersonal juga memiliki muatan item-item yang kuat seperti “meski membuat saya tidak nyaman, saya tetap mengizinkan siswa-siswa saya untuk mengungkapkan perasaan mereka” (INTER\_1= 1.000) dan “Saya sering kali terlalu sibuk memikirkan hal-hal lain sehingga saya tidak benar-benar mendengarkan siswa-siswa saya” (INTER\_8=0.996).

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah kontribusi dominan dimensi intrapersonal terhadap *mindfulness in teaching* pada guru pra sekolah di Indonesia. Fenomena ini dapat dipahami menunjukkan bahwa kesadaran guru terhadap pengalaman internal seperti perhatian pada proses mengajar, regulasi emosi , serta kemampuan untuk tidak bekerja secara otomatis merupakan dimensi yang menentukan dari *mindfulness in teaching*. Dalam perspektif regulasi emosi, Gross (1998) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi internal berperan penting dalam menentukan kualitas respon perilaku. Guru yang memiliki kesadaran intrapersonal yang baik cenderung mampu merespons situasi kelas secara lebih reflektif dibandingkan reaktif, sehingga menciptakan interaksi pembelajaran yang lebih positif dan suportif.

Hal ini memperkuat bahwa dimensi intrapersonal sebagai fondasi dasar dari *mindfulness in teaching* di Indonesia. Temuan ini juga dapat dilihat dari teori *self determination theory* yang menekankan pentingnya kesadaran diri (*self awareness*) dalam mendukung fungsi optimal individu (Ryan & Deci, 2000). Kesadaran intrapersonal ini membuat guru bertindak selaras dengan nilai dan tujuan profesionalnya, bukan sekedar menjalankan rutinitas sebagai guru.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel relatif kecil (N = 150) dan didominasi oleh guru pra sekolah yang berada di Sumatera Barat, sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi guru pra sekolah di Indonesia. Kedua, metode pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner *self report* , sehingga rentan terhadap bias respon sosial maupun ketidakakuratan persepsi diri partisipan. Ketiga, penelitian ini hanya sebatas pada partisipan guru pra sekolah saja, tidak bisa digeneralisasikan hasilnya untuk guru di tingkat jenjang lainnya. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, guru lintas jenjang pendidikan serta menggunakan desain longitudinal agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang *mindfulness in teaching* dari waktu ke waktu.

## KESIMPULAN

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model konstruk *Mindfulness in Teaching* dengan dua faktor laten menunjukkan kecocokan yang sangat baik terhadap data empiris. Adapun kekurangan dari adaptasi alat ukur ini subjek penelitian dalam lingkup yang kecil sehingga akan kesulitan dalam generalisasi hasil. Adaptasi dilakukan hanya secara umum tanpa karakteristik tertentu. Secara umum, model ini valid dan andal untuk mengukur *mindfulness* dalam konteks pengajaran pada guru pra sekolah. Untuk peneliti, perlu diperhatikan karakteristik subjek, jumlah subjek serta pengalaman menjadi guru agar dalam menyajikan penelitian lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhilaturrahmi, F. (2018). Analisis Kompetensi Kepribadian Guru PAUD dalam Meregulasi Emosi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 157–165. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.92>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- 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>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 155–167. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037851>
- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
- International Test Commission. (2017). ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition). *International Journal of Testing*, 18(2), 101–134. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <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>
- 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>
- Kurniawan, A., & Prastiti, W. D. (2019). Penerapan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 35–46.]
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and Quantification Of Content Validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–386. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Paz, R., & Davidovitch, N. (2025). Mindfulness influence on psychological wellbeing: in search of cultural adaptations. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550949>
- Periantalo, J. (2015). Validitas dan Reliabilitas dalam Adaptasi Alat Ukur Psikologi Lintas Budaya. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(2), 105–115.
- Pianta, R. C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. American Psychological Association.

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Prasasti, S., & Sholihah, A. M. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Guru PAUD. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 88–99.
- Roffiq, A., & Latiana, L. (2020). Analisis Faktor Stres Kerja Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal PGPAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7(2), 45–53.
- Sari, T. P., & Mutmainah, M. (2021). Burnout pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2026–2035. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1093>
- Simarmata, S. W., Sagita, D. D., Batubara, A., Simangunsong, J., & Violina, E. I. (2024). E-Modul Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Well-Being Guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258–267. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>
- Van de Vijver, F. J. R., & Leung, K. (2021). *Methods and data analysis for cross-cultural research* (2nd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108586490>
- Wahyuni, S., & Khairani, M. (2020). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Stres Kerja pada Guru. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 12–23.
- Zaulino, N. H., Nainggolan, E. E., & Ul Haque, S. A. (2025). Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-being pada Guru TK di Surabaya. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12678>