

# Persepsi dukungan sosial sebagai mediator pada hubungan antara mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada guru perempuan = Perceived social support as a mediator on the relationship between mindfulness and psychological Well-being in female teachers

Shofa Dzakiah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515101&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Guru berperan penting dalam proses pembelajaran, bahkan ketika pembelajaran berlangsung secara jarak jauh (PJJ). Beban kerja guru yang bertambah banyak di masa PJJ, juga terdapat guru yang sekaligus berperan sebagai orang tua, dapat berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologisnya. Sulitnya memisahkan kehidupan pribadi dan personal selama PJJ, serta keterbatasan dalam interaksi sosial secara langsung dapat turut berperan pada kondisi kesejahteraan guru perempuan. Adanya peningkatan kesadaran (mindfulness) pada diri guru diduga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada guru, dengan cara membantu guru perempuan untuk mempersepsikan ketersediaan dukungan yang dibutuhkan di lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran variabel persepsi dukungan sosial sebagai mediator pada hubungan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini melibatkan 117 orang guru SD, perempuan, yang juga berperan sebagai orang tua bagi anak pada kelompok usia kelas 1-3 SD. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara dalam jaringan (daring) melalui berbagai jejaring media sosial. Penelitian ini menggunakan alat ukur Psychological Well-Being Scale ( $=.917$ ), Five Facet of Mindfulness Questionnaire ( $=.819$ ), dan Social Provisions Scale ( $=.928$ ). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji mediasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial berperan sebagai mediator sebagian (partially mediated) dalam hubungan antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologis.

.....Teachers play an essential role in the learning process, even when learning takes place remotely, known as distance learning (PJJ). With the increasing teachers' workload psychological well-being. The difficulty of separating professional and personal life during PJJ, as well as limitations in social interaction can also contribute to the psychological well-being. Increasing awareness (mindfulness) in teachers is assumed to improve the psychological well-being, by helping female teachers to perceive the availability of support needed in their environment. This study aims to examine the role of the perceived social support on the relationship between mindfulness and psychological well-being. This study involved 117 primary school teachers, women, who also act as parents for children in the 1-3 grade. Data was collected by distributing online questionnaires through various social media. This study used measuring instrument of the Psychological Well-Being Scale ( $= .917$ ), the Five Facet Mindfulness Questionnaire ( $= .819$ ), and the Social Provisions Scale ( $= .928$ ). Data analysis was performed using mediation test. This study indicates that perceived social support play a partially

mediated role in the relationship between mindfulness and psychological well-being.

Kata kunci: Mindfulness; perceived social support; psychological well-being; remote learning, teachers.