

Peran *Mindfulness* dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan *Psychological Well-being* pada Guru TK di Surabaya

Naufal Herari Zaulino

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eben Ezer Nainggolan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia UI Haque

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: naufalherari@gmail.com

Abstrack

This study aims to examine the relationship between mindfulness and emotion regulation on psychological well-being among kindergarten teachers in Surabaya. The study population consists of 357 kindergarten teachers in Surabaya, selected using a purposive sampling technique. The research employed a descriptive quantitative method with a correlational approach. The research instruments include the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) with 24 items, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) with 10 items, and the Psychological Well-Being Scales with 18 items, all of which were tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using ordinal linear regression to evaluate the influence of mindfulness and emotion regulation on psychological well-being. The results indicate that mindfulness has a significant but negative influence on psychological well-being ($p < 0.05$), while emotion regulation does not show a significant influence ($p > 0.05$). These findings provide valuable insights for developing more targeted interventions to enhance the psychological well-being of kindergarten teachers.

Keywords: Mindfulness, emotion regulation, psychological well-being.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara mindfulness dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Populasi penelitian terdiri dari 357 guru TK di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Instrumen penelitian mencakup *five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)* dengan 24 item, *emotion regulation questionnaire (ERQ)* dengan 10 item, dan *-psychological well-being scales* dengan 18 item, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear ordinal untuk mengevaluasi pengaruh *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan namun negatif terhadap *psychological well-being* ($p < 0,05$), sedangkan regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini memberikan wawasan penting bagi upaya pengembangan intervensi yang lebih terarah dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* guru TK.

Kata Kunci : *Mindfulness*, regulasi emosi, *psychological well-being*.

Pendahuluan

Guru memegang peranan sentral dalam keberhasilan pendidikan suatu bangsa melalui kontribusi mereka di tingkat instruksional dan institusional. Di Indonesia, peran strategis ini diakui melalui Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2005 yang menetapkan guru sebagai tenaga profesional sekaligus agen pembelajaran. Sebagai pendidik profesional, guru diharapkan memiliki kompetensi yang mumpuni untuk melaksanakan tanggung jawab mereka secara optimal. Khususnya, guru Taman Kanak-Kanak (TK) memiliki tugas penting dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yang mendukung perkembangan anak usia dini.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan terdapat 368.361 guru TK di seluruh Indonesia, dengan 5.077 guru di antaranya berada di Surabaya. Jumlah ini mencerminkan besarnya kebutuhan tenaga pendidik untuk anak-anak prasekolah serta pentingnya peran guru TK dalam membentuk fondasi pendidikan. Namun, kondisi finansial yang dialami sebagian besar guru, terutama guru honorer, sering kali menjadi tantangan. Pendapatan yang rendah dibandingkan dengan Upah Minimum Regional (UMR) atau gaji Pegawai Negeri Sipil (PNS) memaksa banyak guru mencari pekerjaan tambahan untuk memenuhi kebutuhan pokok mereka. Kondisi ini berdampak pada kesejahteraan psikologis guru, yang merupakan faktor penting dalam mendukung kinerja dan kualitas pembelajaran.

Psychological well-being (PWB) merupakan konsep yang menggambarkan penilaian positif individu terhadap hidupnya, mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi. Menurut Ryff (1989), PWB menjadi indikator penting dalam memahami keseimbangan emosional dan kemampuan adaptasi seseorang. Dalam konteks guru, kesejahteraan psikologis ini berkaitan erat dengan kemampuan mereka untuk mengelola stres, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, serta meningkatkan kualitas interaksi dengan siswa.

Mindfulness dan regulasi emosi menjadi dua faktor utama yang dapat berkontribusi pada peningkatan PWB. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi (Brown & Ryan, 2023). Sementara itu, regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini berperan penting dalam menciptakan interaksi sosial yang positif dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran (Gross, 2020).

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, kajian tentang peran mindfulness, khususnya dalam konteks guru TK, masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara mindfulness, regulasi emosi, dan psychological well-being pada guru TK di Surabaya. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan guru dan mendukung kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia.

Metode

Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Krejcie dan Morgan dengan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Dari populasi guru TK di Kota Surabaya yang berjumlah 5.077 orang, ditetapkan ukuran sampel sebanyak 357 responden dengan tingkat kesalahan 5%. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Ketika populasi terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan akibat keterbatasan waktu, tenaga, dan dana, maka pengambilan sampel dapat menjadi solusi. Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling, dengan fokus pada mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah di Surabaya.

Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini bersifat korelasional. Menurut Creswell (2018), penelitian korelasional adalah metode statistik yang bertujuan mengidentifikasi pola atau hubungan antara dua atau lebih variabel, untuk menentukan apakah terdapat kecenderungan yang konsisten di antara data-data tersebut. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel, sekaligus mengukur sejauh mana kekuatan hubungan tersebut. Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas, yaitu *mindfulness* dan regulasi emosi, serta satu variabel terikat, yaitu *psychological well-being*.

Penelitian ini menggunakan skala *mindfulness*, regulasi emosi dan *Psychological well-being*. *five facet mindfulness questionnaire* Baer, Dkk (2006) dengan 22 item valid dan nilai koefisien alpha 0.897. *emotion regulation questionnaire* Gross & John (2003) dengan 10 item valid dan nilai koefisien alpha 0.805, dan *The Scale of Psychological Well-being* Ryff, C. D. (1989) dengan 15 item valid dan nilai koefisien alpha 0.856.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 357 guru TK di Kota Surabaya sebagai partisipan. Dari total tersebut, sebanyak 325 responden memenuhi kriteria inklusi dan datanya dinyatakan layak untuk dianalisis secara statistik. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis *Google Form*, yang dibagikan kepada partisipan dan diisi selama periode 15 November hingga 2 Desember 2024. Instrumen penelitian menggunakan Skala Likert sebagai metode pengukuran. Untuk variabel *mindfulness* dan regulasi emosi, responden diminta menjawab dengan skala dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Sementara itu, variabel *psychological well-being* menggunakan skala dengan tujuh pilihan jawaban untuk memberikan variasi yang lebih mendetail dalam pengukuran.

Hasil kategorisasi hipotetik *psychological well-being* pada guru TK di Kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi hipotetik *psychological well-being*

Mean	77		
Standart Deviation	13		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 48.8$	297	91,4%
Tinggi	$40.0 < X \leq 48.0$	28	8,6%
Sedang	$32.0 < X \leq 40.0$	-	-
Rendah	$24.0 < X \leq 32.0$	-	-
Sangat Rendah	$X < 24.0$	-	-
Total		362	100%

Hasil kategorisasi hipotetik *mindfulness* pada guru TK di kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi hipotetik *mindfulness*

Mean	84		
Standart Deviation	10		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 72.0$	126	38,8%
Tinggi	$60.0 < X \leq 72.0$	136	41,8%
Sedang	$48.0 < X \leq 60.0$	63	19,4%
Rendah	$36.0 < X \leq 48.0$	-	-
Sangat Rendah	$X < 36.0$	-	-
Total		362	100%

Hasil kategorisasi hipotetik Regulasi Emosi pada guru TK di kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Kategorisasi hipotetik Regulasi Emosi

Mean	42		
Standart Deviation	4		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 60.0$	228	70,2%
Tinggi	$50.0 < X \leq 60.0$	90	27,7%
Sedang	$40.0 < X \leq 50.0$	7	2,2%
Rendah	$30.0 < X \leq 40.0$	-	-
Sangat Rendah	$X < 30.0$	-	-
Total		362	100%

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data pada variabel dependen (variabel Y) mengikuti pola distribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan aplikasi SPSS. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi: jika nilai signifikansi kurang dari 0,005 ($p < 0,005$), maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,005 ($p > 0,005$), data dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* melalui SPSS for Windows versi 26 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (> 0,005). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi yang normal.

Model fitting information adalah mengetahui regresi yang digunakan cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen, nilai *Chi-Square* menunjukkan *p-value* = 0.000 yang menunjukkan bahwa model yang digunakan cocok dengan data. Hal ini mendukung adanya hubungan antara variabel independen yaitu *mindfulness* dan regulasi emosi dengan variabel dependen *psychological well-being*.

Tabel 4. *Model Fitting Information*

Model	-2 log linkelohood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	55,265	-	-	-
Final	19,787	35,478	4	.000

Sumber: *spss 26*

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Estimasi yang dihasilkan mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan, di mana setiap peningkatan *mindfulness* dihubungkan dengan peningkatan *psychological well-being*. Nilai signifikansi yang diperoleh pada berbagai kategori analisis konsisten berada pada tingkat yang signifikan, yaitu kurang dari 0,05. Hal ini menegaskan bahwa *mindfulness* memainkan peran penting dalam mendukung *psychological well-being*,

Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Meskipun salah satu kategori mendekati tingkat signifikansi, hasilnya tetap tidak mencapai batas yang diperlukan untuk dianggap signifikan. Hubungan pada salah satu kategori menunjukkan kecenderungan negatif, sementara pada kategori lainnya sangat lemah dan hampir mendekati nol.

Hasil uji *Goodness-of-Fit* menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang baik dengan data. Hal ini terlihat dari hasil uji yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara data yang diamati dan prediksi model, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai-nilai uji yang seluruhnya melebihi ambang batas signifikansi. Dengan demikian, asumsi kecocokan model terpenuhi, sehingga model regresi logistik ordinal yang digunakan dapat dianggap memadai untuk menjelaskan hubungan antara *mindfulness*, regulasi emosi, dan *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya.

Tabel 5. Uji Tes of Parallel linier

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Null Hypothesis	19,787	-	-	-
General	19,787	,000	0	-

Sumber: *spss 26*

Hasil uji *Test of Parallel Lines* menunjukkan bahwa asumsi paralelitas terpenuhi dalam model regresi logistik ordinal. Nilai -2 Log Likelihood untuk hipotesis nol dan model umum sama, yaitu 19,787, dengan nilai Chi-Square sebesar 0,000 dan p tidak terhitung (p tidak signifikan karena derajat kebebasan $df = 0$). Hal ini mengindikasikan bahwa parameter lokasi (slope coefficients) konsisten di seluruh kategori *psychological well-being*. Oleh karena itu, model dapat dianggap valid untuk digunakan, karena menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *mindfulness* dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* bersifat konsisten di semua kategori yang dianalisis.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Data dikumpulkan dari 357 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan disebarakan menggunakan kuesioner daring berbasis *Google Form*. Berdasarkan hasil deskriptif, mayoritas responden adalah perempuan (93,65%), berusia 21-30 tahun (52,7%), dan memiliki pengalaman kerja selama 4-6 tahun (42%). Variabilitas data pada variabel *psychological well-being* lebih besar dibandingkan *mindfulness* dan regulasi emosi, seperti tercermin dari standar deviasi 12,999 untuk *psychological well-being*, yang lebih tinggi dibandingkan 10,348 pada *mindfulness* dan 3,572 pada regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *psychological well-being* responden sangat beragam, mencerminkan perbedaan tingkat *psychological well-being* di antara guru TK.

Uji asumsi dalam penelitian ini mencakup evaluasi *goodness-of-fit*, tes paralelitas, dan analisis parameter estimates pada model regresi ordinal. Evaluasi *goodness-of-fit* dilakukan dengan mempertimbangkan hasil *Deviance* dan *Pearson Chi-Square* untuk menilai kesesuaian model dengan data yang diamati. Nilai deviance digunakan sebagai indikator utama karena dianggap lebih representatif, terutama pada penelitian dengan ukuran sampel besar, dibandingkan dengan *Pearson Chi-Square* yang sensitif terhadap jumlah sampel. Selain itu, Tes Paralelitas atau *test of parallel lines* digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan kategori variabel dependen konsisten di seluruh model. Analisis *parameter estimates* menunjukkan hubungan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*, sementara regulasi emosi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. *Parameter estimates* ini menggambarkan arah dan kekuatan pengaruh masing-masing kategori variabel independen terhadap variabel dependen, yang mendukung validitas model regresi ordinal yang digunakan dalam penelitian.

Hubungan simultan antara variabel independen *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* diuji menggunakan pendekatan regresi ordinal. Hasil *Model Fitting Information* mengonfirmasi bahwa *mindfulness* memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*, sementara regulasi emosi tidak memiliki pengaruh signifikan. Interpretasi hasil estimasi parameter mengindikasikan bahwa kategori tertentu pada variabel *mindfulness*, seperti *mindfulness* dengan skor rendah, memiliki arah hubungan negatif signifikan terhadap *psychological well-being*. Tingkat *mindfulness* yang rendah dapat menurunkan *psychological well-being* guru TK. Sebaliknya, *mindfulness* yang tinggi mendukung peningkatan *psychological well-being* melalui mekanisme pengelolaan stres dan peningkatan penerimaan diri.

Namun, hasil analisis parameter untuk regulasi emosi menunjukkan bahwa variabel ini tidak berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan model regresi ordinal yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji validitasnya melalui berbagai uji asumsi, termasuk *goodness-of-fit* dan paralelitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* secara signifikan memengaruhi *psychological well-being*, sedangkan regulasi emosi tidak memiliki pengaruh signifikan. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *psychological well-being* guru TK harus memperhatikan pengembangan program berbasis *mindfulness*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi moderasi atau mediasi faktor-faktor seperti dukungan sosial dan lingkungan kerja, yang mungkin memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Penelitian Kusuma (2023) menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* guru melalui peningkatan regulasi emosional dan ketahanan, serta membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan kerja. Namun, jika tidak diterapkan dengan tepat, *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran terhadap tekanan yang ada, yang justru berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menemukan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya.

Rahman & Sari (2024) menyoroti pentingnya regulasi emosi dalam profesi pendidikan, di mana kemampuan mengelola tuntutan emosional dapat mengurangi burnout dan meningkatkan pengalaman mengajar. Namun, mereka menekankan bahwa regulasi emosi yang efektif membutuhkan dukungan lingkungan yang memadai. Hal ini dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini, hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* tidak signifikan, karena faktor lingkungan yang kurang mendukung.

Fitriani dkk. (2023) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* meningkatkan kesadaran emosional pendidik usia dini, tetapi tidak selalu meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Ini selaras dengan temuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak memiliki dampak positif terhadap *psychological well-being* guru TK, kemungkinan akibat kompleksitas penerapannya dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Santoso & Lestari (2023) menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada guru Indonesia ketika diimbangi dengan intervensi yang mengurangi stres ($r_{xy} = 0.768$; $p < 0.001$). Tanpa intervensi tambahan, praktik *mindfulness* saja tidak cukup untuk meningkatkan *psychological well-being* guru yang bekerja di lingkungan dengan tuntutan emosional tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan tetapi negatif terhadap *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi justru dapat meningkatkan kesadaran terhadap stresor yang ada, yang tanpa pengelolaan stres yang tepat, dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis. Sebaliknya, regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, yang kemungkinan disebabkan oleh konteks lingkungan kerja guru TK yang kurang mendukung.

Penelitian ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan *psychological well-being* guru TK, intervensi berbasis *mindfulness* perlu dikombinasikan dengan dukungan lingkungan kerja yang memadai serta strategi pengelolaan stres yang efektif. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi faktor-faktor moderasi atau mediasi seperti dukungan sosial dan lingkungan kerja, yang berpotensi memberikan dampak signifikan pada *psychological well-being*.

Referensi

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2023). 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>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fitriani, A., Nurhayati, S., Kartika, D., & Rahmawati, R. (2023). The impact of mindfulness training on emotion regulation among early childhood educators. *Journal of Early Childhood Education Research*, 11(2), 145–160.
- Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000662>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kusuma, R. D. (2023). The role of mindfulness in improving psychological well-being among educators. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 7(1), 12–25.
- Rahman, A. F., & Sari, L. D. (2024). Emotional regulation and burnout among educators: The role of supportive environments. *Asian Journal of Educational Studies*, 15(3), 99–110.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santoso, R. T., & Lestari, Y. D. (2023). Mindfulness and psychological well-being among Indonesian teachers: The role of stress-reduction interventions. *Psychology in Practice*, 10(2), 56–68.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, S. R. (2022). Unique stressors among early childhood educators: Implications for mindfulness practice. *Journal of Early Childhood Education*, 9(4), 320–334.