

## PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK GURU SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BADUNG

N.M.A.Wilani<sup>1</sup>, I.G.A.D.Fridari<sup>2</sup>, L.M.K.S.Suarya<sup>3</sup>, dan I.K.A.Mogi<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan *mindfulness* atau hidup berkesadaran kepada para guru-guru di sekolah dasar di Kabupaten Badung. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* diharapkan dapat mencegah kelelahan kerja, lebih banyak mengembangkan emosi positif serta memiliki bekal bantu diri yang dapat digunakan untuk menurunkan stres personal. Metode kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam dua jenis aktivitas utama yaitu psikoedukasi dan praktik *mindfulness* yang dilaksanakan secara tatap muka dan dalam jaringan. Sebanyak 40 guru dari berbagai perwakilan sekolah yang hadir mengikuti kegiatan pelatihan. Kegiatan pelatihan luar jaringan dilaksanakan bertempat di SD No.3 Sempidi. Hasil dari kegiatan ini adalah pemahaman para guru mengenai *mindfulness* meningkat, guru mampu mempraktikkan beberapa teknik *mindfulness* sederhana, guru bisa memilih teknik yang dirasa cocok, dan guru merasa bahwa kegiatan pelatihan memberikan manfaat. Melalui pelaksanaan pelatihan ini diharapkan mampu memberikan pengalaman langsung terkait *mindfulness* kepada guru tingkat sekolah dasar di Kabupaten Badung sehingga dapat menjadi bekal keterampilan dalam mengelola emosi terutama ketika menghadapi situasi yang menekan.

**Kata kunci :** Badung, Guru, *Mindfulness*, Pelatihan, Sekolah Dasar.

### ABSTRACT

This community service activity aims to provide additional knowledge and *mindfulness* skills to teachers in elementary schools in the Badung regency. The service team expects teachers who practice *mindfulness* to prevent work burnout, develop more positive emotions, and have self-help supplies to reduce personal stress. The training activities are carried out in two forms, online and outside the network, focusing on psychoeducation and *mindfulness* practices. A total of 40 teachers from various school representatives attended the training activities. The face-to-face training activities took place at SD No. 3 Sempidi. This activity results in the teachers' understanding of *mindfulness* increasing. The teacher can practice several *mindfulness* techniques. The teacher can choose the mindfulness technique that is deemed suitable and get benefits from the training. The service team hopes that *mindfulness* training results can provide hands-on experience related to *mindfulness* and its various benefits for elementary school level teachers in the Badung regency.

---

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, ariwilani@unud.ac.id.

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, igadiah@unud.ac.id.

<sup>3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, karismasukmayanti@unud.ac.id.

<sup>4</sup> Program Studi Informatika, Fakultas MIPA, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, arimogi@unud.ac.id.

Submitted: 3 Desember 2021

Revised: 17 April 2023

Accepted: 21 April 2023

**Keywords:** Badung Regency, Teacher, Mindfulness, Training, Elementary School.

## **1. PENDAHULUAN**

Menjalani masa pandemi Covid-19 di tahun kedua membutuhkan berbagai penyesuaian dalam diri tiap individu agar kondisi psikologis tetap sejahtera. Sebagai bagian dalam dunia pendidikan, guru menjadi salah satu unsur sumber daya manusia yang sangat penting dalam memimpin pendidikan di dalam kelas. Kesejahteraan psikologis guru diharapkan dapat optimal agar mampu menjalankan tugas sebagai pendidik dengan sebaik-baiknya. Ternyata di tahun 2021 beberapa guru di Kota Denpasar dilaporkan mengalami masalah depresi terkait dengan pendidikan yang harus dilaksanakan secara daring (Suyatra, 2021). Fakta tersebut menunjukkan bahwa guru memerlukan dukungan dalam usaha-usaha menjaga kesejahteraan mental terutama di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu rekan psikolog tim pengembangan psikologi dan pendidikan di Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Badung, dapat diketahui bahwa guru-guru Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Badung masih minim mendapatkan pelatihan terkait aspek psikologis. Guru-guru SD dirasa perlu memiliki keterampilan untuk mengelola fluktuasi emosi yang dirasakan, terutama selama masa pandemi Covid-19. Salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh para guru untuk mengelola emosi negatif dan agar emosi positif dapat ditingkatkan adalah dengan menerapkan *mindfulness* (Birchinall et al., 2019; Taylor et al., 2021).

*Mindfulness* mempunyai makna memerhatikan secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa melakukan penghakiman (Kabat-Zinn, 1994). Jenis perhatian ini dapat memelihara kesadaran, kejernihan, dan penerimaan pada kenyataan yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* adalah salah satu cara sederhana untuk berhubungan dengan segala pengalaman yang terjadi sehingga dapat mengurangi penderitaan dan melakukan transformasi diri ke arah positif (Siegel et al., 2009). *Mindfulness* dapat dilakukan dalam berbagai aktivitas hidup sehari-hari, misalnya bernafas, berjalan, memasak, membaca, mandi, dan sebagainya. Kuncinya adalah memberi perhatian penuh pada apa yang sedang dilakukan tanpa ada penghakiman, dengan penekanan pada kualitas perhatian secara penuh (Siegel et al., 2009). Misalnya bernafas dengan sadar atau *mindful-breathing*, maka seluruh kesadaran dan perhatian diarahkan pada proses bernafas.

Berdasarkan hasil studi terdahulu yang dilakukan terhadap guru sekolah menengah atas di Amerika diketahui bahwa manfaat pelaksanaan program *mindfulness* yang dipelajari melalui internet bagi guru antara lain untuk mengurangi stres, mencegah depresi, mencegah kelelahan kerja (*burn out*), serta melindungi dari dampak buruk terhadap kesehatan fisik (Taylor et al., 2021). Guru-guru yang dibekali dengan program *mindfulness* cenderung mengajar siswa dengan sikap terbuka, lebih mendengarkan, dan kurang mengarahkan sehingga siswa yang lebih banyak menjadi fokus pengajaran atau dikenal dengan istilah *person-centered teaching* (Hwang et al., 2019).

Hasil penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa guru-guru yang mempraktikkan *mindfulness* dilaporkan lebih banyak mengembangkan emosi positif selama mengajar di kelas dan meningkatkan kualitas relasi dengan anak didik sehingga memperbaiki iklim mengajar yang lebih menyenangkan bersama siswa (Harris, 2017). Guru-guru yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* juga memiliki bekal bantu diri (*self-help tools*) yang dapat digunakan untuk menurunkan stres personal dan mengajarkan teknik serupa kepada anak-anak atau siswa untuk menurunkan stres (Hartigan, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka dapat dinyatakan bahwa rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah guru-guru SD di Kabupaten Badung perlu mendapatkan pengetahuan dan praktik untuk meningkatkan keterampilan dalam menerapkan *mindfulness* sehingga pelatihan *mindfulness* dapat memberikan manfaat positif kepada guru-guru SD di Kabupaten Badung secara

langsung juga kepada siswa sekolah dasar secara tidak langsung. Tujuan kegiatan pelatihan adalah memberikan informasi mengenai definisi *mindfulness*, sejarah singkat *mindfulness*, dan manfaat *mindfulness*; memberikan penjelasan kepada berbagai teknik *mindfulness* yang dapat diterapkan oleh para guru baik dalam ranah personal maupun pengajaran di kelas; serta memberikan praktik langsung mengenai teknik-teknik *mindfulness* yang diberikan dalam fase psikoedukasi.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini meliputi beberapa tahapan yakni: psikoedukasi, praktik berbagai teknik *mindfulness*, dan diskusi. Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan edukasi yang bertujuan untuk mencegah kemunculan masalah psikologis di waktu yang akan datang. Psikoedukasi diberikan oleh ketua kegiatan pengabdian yaitu Ni Made Ari Wilani, M.Psi., Psikolog. Aktivitas praktik *mindfulness* dipimpin oleh praktisi *mindfulness* yang sekaligus anggota tim pengabdian yakni I Gusti Ayu Diah Fridari, S.Psi., M.Psi., Ph.D.

### **2.1. Partisipan**

Peserta kegiatan ini adalah para guru tingkat sekolah dasar di Kabupaten Badung. Tidak diberikan pembatasan tingkat pendidikan atau mata pelajaran yang diampu bagi para guru dengan pertimbangan agar semakin banyak yang dapat terlibat dalam kegiatan pelatihan. Jumlah guru yang berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *mindfulness* adalah 40 orang yang berasal dari 23 sekolah dasar baik negeri maupun swasta. Rentang usia peserta adalah dari 21 tahun hingga 60 tahun.

### **2.2. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam dua sesi kegiatan yakni kegiatan dalam jaringan memanfaatkan *Zoom meeting* dan kegiatan pelatihan luar jaringan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar No.3 Sempidi. Kegiatan pelatihan dalam jaringan dilaksanakan tanggal 24 September 2021 dan kegiatan pelatihan luar jaringan dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2021. Pada setiap kegiatan dibagi menjadi 3 tahap, yaitu psikoedukasi, tahap praktik teknik *mindfulness*, dan diskusi pengalaman praktik *mindfulness*. Kegiatan setiap pertemuan berlangsung sekitar 100 menit, terbagi ke dalam 40 menit psikoedukasi, 40 menit praktik *mindfulness*, dan 20 menit diskusi.

### **2.3. Alat Ukur yang Digunakan**

Pengukuran dalam kegiatan ini dilakukan dengan metode survei dengan menyebarkan beberapa item pertanyaan yang bisa dijawab melalui Google formulir atau lembar evaluasi secara langsung. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut: 1) apakah anda pernah mendapat pelatihan tentang *mindfulness* 2) apakah yang anda ketahui tentang *mindfulness*, 3) apakah kegiatan ini memberi manfaat bagi anda, dan 4) teknik *mindfulness* apa yang peserta sukai dan akan diterapkan di masa depan.

### **2.4. Analisis Data**

Analisis data sebagai bentuk evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan untuk mengetahui frekuensi respon atas pertanyaan yang diajukan. Analisis data secara kualitatif dilakukan dengan menganalisis isi atau konten jawaban yang diberikan oleh peserta pelatihan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelatihan Mindfulness Untuk Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Badung**

Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa para guru seluruhnya belum pernah mendapatkan pelatihan tentang *mindfulness*. Enam orang guru melaporkan pernah mendengar tentang *mindfulness* namun belum memahaminya. Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu memahami pengertian *mindfulness*. Menurut kajian literatur, psikoedukasi mampu menjembatani dan menguatkan kebutuhan terkait pengetahuan dalam usaha peningkatan kesehatan mental (Bhattacharjee et al., 2021). Seluruh peserta pelatihan menyebutkan bahwa kegiatan pelatihan *mindfulness* memberikan manfaat kepada peserta. Guru merasa perasaannya lebih tenang setelah praktik bernafas dengan sadar, dan merasa terhubung kembali dengan tubuh setelah praktik *mindful of the body*. Demikian juga ketika pelaksanaan kegiatan saat tatap muka, beberapa peserta menceritakan bahwa praktik *mindful-of the body* membuat peserta menyadari ada bagian yang terasa sakit atau tidak nyaman di dalam tubuh, yang sebelumnya tidak pernah disadari. Hal tersebut dapat dijelaskan dari salah satu manfaat latihan *mindfulness* adalah kesadaran yang semakin meningkat terhadap perubahan sensasi yang terjadi di dalam tubuh, kesejahteraan, dan meningkatkan kepekaan pada bagian tubuh yang dirasa tidak nyaman (Pintado, 2019).

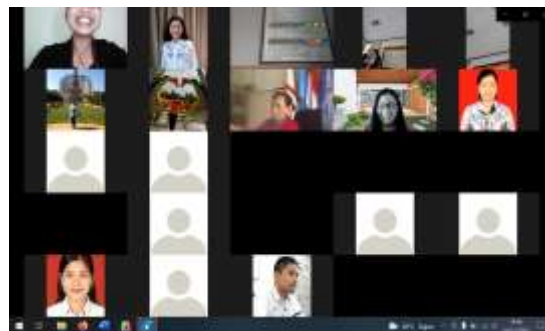
Berdasarkan evaluasi mengenai pemahaman tentang pengertian *mindfulness*, dapat diketahui bahwa seluruh peserta mampu menjabarkan secara memadai tentang pengertian *mindfulness*. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban guru “*mindfulness* adalah kesadaran kita sendiri, dan dimulai dari kita sendiri sehingga lebih ikhlas dalam menjalankan pekerjaan” serta “keadaan kita dalam membawa pikiran kita hadir saat ini di masa ini tanpa memikirkan atau merisaukan masa lalu atau masa depan”. Secara esensi, *mindfulness* disebutkan sebagai kesadaran atau perhatian yang diarahkan secara sengaja, pada waktu ini, dan tanpa penghakiman (Kabat-Zinn, 1994, 2018).

Dari berbagai penjelasan dan teknik yang diberikan, para guru menjawab sangat variatif mengenai teknik *mindfulness* apa yang disukai dan dirasa cocok dilakukan oleh masing-masing peserta. Sejumlah 56% menjawab suka melakukan yoga sebagai teknik *mindfulness*, dan 20.7% menjawab menyukai teknik meditasi sebagai penerapan praktik *mindfulness*. Sisanya para peserta secara individual menjawab dengan varian teknik STOP, *mindfulness* duduk, *mindfulness* makan, dan *mindful-sensing*. *Mindfulness* memang bukanlah hal yang rumit untuk dilakukan, hanya membutuhkan kesadaran penuh ketika melakukannya dan ingat untuk melakukannya. Aspek lainnya dari *mindfulness* adalah mengingat (Siegel et al., 2009). Mengingat yang dimaksud bukanlah mengingat-ingat masa lalu, namun mengingat untuk terus mengarahkan kesadaran atau fokus perhatian pada apa yang terjadi saat ini. Setiap waktu individu perlu mengingat—untuk sadar.

Adapun foto kegiatan dapat ditampilkan sebagai berikut:



**Gambar3.1.** Pelatihan secara luring



**Gambar 3.2.** Pelatihan secara daring

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pelatihan telah mencapai tujuan yang diharapkan, yang dapat dilihat dari indikator para guru merasa bahwa kegiatan pelatihan *mindfulness* ini memberikan manfaat, pengetahuan guru mengenai *mindfulness* meningkat, pengalaman guru menjalani *mindfulness* berkembang, serta guru mampu memilih teknik yang dirasa sesuai dengan kondisi diri. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menjadi bekal alat bantu diri bagi para guru SD di Kabupaten Badung utamanya dalam mengelola emosi di masa-masa sulit seperti masa pandemi Covid-19.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Udayana selaku pemberi dana kegiatan pengabdian, Kepala SD N0.3 Sempidi atas dukungan penyediaan tempat kegiatan pelatihan, Ni Luh Arick Istriyanti, M.Psi., Psikolog atas fasilitasi dan koordinasi kegiatan dengan para Kepala Sekolah SD di Badung, dan semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2021). Psychoeducation: A Measure to Strengthen Psychiatric Treatment. *DELHI PSYCHIATRY JOURNAL*, 14(1), 33–39. [https://www.researchgate.net/publication/318461551\\_Psychoeducation\\_an\\_Effective\\_Tool\\_as\\_Treatment\\_Modality\\_in\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/318461551_Psychoeducation_an_Effective_Tool_as_Treatment_Modality_in_Mental_Health)
- Birchinall, L., Spendlove, D., & Buck, R. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers? *Teaching and Teacher Education*, 86, 102919. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919>
- Harris, K. I. (2017). A Teacher's Journey to *Mindfulness*: Opportunities for Joy, Hope, and Compassion. *Childhood Education*, 93(2), 119–127. <https://doi.org/10.1080/00094056.2017.1300490>
- Hartigan, B. F. (2017). *Mindfulness* in Teacher Education: A Constructivist Approach to Stress Reduction for Teacher Candidates and Their Students. *Childhood Education*, 93(2), 153–158. <https://doi.org/10.1080/00094056.2017.1300494>
- Hwang, Y.-S., Noh, J.-E., Medvedev, O. N., & Singh, N. N. (2019). Effects of a *Mindfulness*-Based Program for Teachers on Teacher Wellbeing and Person-Centered Teaching Practices. *Mindfulness*, 10(11), 2385–2402. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01236-1>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion E-Books.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is Not What You think*. Hachette Books.
- Pintado, S. (2019). Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychology trainees through a *mindfulness* program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.010>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Clinical Handbook of *Mindfulness*. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Suyatra, I. P. (2021). *Selama Pandemi, 18 Guru di Denpasar Alami Depresi, Ini Penyebabnya*. Baliexpress.Jawapos.Com. <https://baliexpress.jawapos.com/features/27/09/2021/selama-pandemi-18-guru-di-denpasar-alami-depresi-ini-penyebabnya>
- Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief *mindfulness*-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103284. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>