

## **PELATIHAN “MINDFULLNESS IN LEARNING” PADA GURU DAN PESERTA DIDIK DI SMAN 1 SEMARA PURA**

**I Gusti Lanang Wiratma<sup>1</sup>, I Nengah Suparta<sup>2</sup>, I Wayan Suja<sup>3</sup>,**

**Ni Luh Putu Manik Widiyanti<sup>4</sup>, I Nyoman Sukarta<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> FMIPA Undiksha

<sup>1</sup> Email: [lanang.wiratma@undiksha.ac.id](mailto:lanang.wiratma@undiksha.ac.id)

### **ABSTRACT**

The aim of this activity is to provide understanding and skills to teachers and students so they can manage their thoughts, build self-awareness, eliminate anxiety, stabilize emotions, and train focus in learning. The activity method is carried out by lecture, then continued with discussion, and ending with joint training. The training was conducted in the form of mindfulness meditation activities, as expected in today's social emotional learning. Evaluation of activities is based on attendance, participant perceptions taken from questionnaires and comments from the principal and several teachers. The results of the activity showed that 60 participants, consisting of teachers, students, and employees, enthusiastically participated and discussed the material presentation. Based on the results of the analysis of their perception questionnaire about the activity, the average score obtained was 3.7 on a scale of 4, which means they strongly agree with this activity being implemented in learning. Participants' comments after training stated that it was very useful, could improve focus, felt fresher, and they hoped for further training.

Keywords: self-awareness, mindfulness, learning, learning focus.

### **ABSTRAK**

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada para guru dan siswa agar dapat mengelola pikiran membangun kesadaran diri, menghilangkan kecemasan, menstabilkan emosi, melatih fokus dalam pembelajaran. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi, dan diakhiri dengan pelatihan bersama. Pelatihan dilakukan dalam bentuk kegiatan meditasi mindfulness, seperti yang diharapkan dalam pembelajaran sosial emosional saat ini. Evaluasi kegiatan didasarkan pada kehadiran, persepsi peserta yang diambil berdasarkan angket dan komentar kepala sekolah dan beberapa guru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta kegiatan sejumlah 60 orang yang terdiri dari guru, siswa dan pegawai, yang secara antusias mengikuti dan berdiskusi saat pemaparan materi dilakukan. Berdasarkan hasil analisis angket persepsi mereka tentang kegiatan diperoleh hasil skor rerata 3,7 dari skala 4, yang berarti sangat setuju dengan kegiatan ini untuk diterapkan dalam pembelajaran. Komentar peserta setelah berlatih menyatakan sangat bermanfaat, bisa membuat focus, terasa lebih segar, dan diharapkan pelatihan lebih lanjut.

Kata kata kunci: kesadaran diri, *mindfulness*, pembelajaran, fokus belajar

## PENDAHULUAN

Di latar belakangi oleh fenomena keluhan orang tua siswa dan para guru yang menyatakan bahwa putra putrinya yang sedang menempuh pendidikan di sekolah, kurang fokus dalam belajar, kesadaran belajar mereka rendah. Berdasarkan fenomena tersebut maka dilakukan kegiatan pelatihan *mindfulness in learning* kepada guru dan siswa dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dalam pembelajaran kegiatan pendahuluan memegang peranan sangat penting dalam mengkondisikan peserta didik dalam menyiapkan mental dan kesadaran untuk belajar. Untuk membangun kesadaran dalam pembelajaran diperlukan teknik tertentu yang berkaitan dengan psikis guru dan siswa. Kondisi psikis masyarakat secara umum sekarang ini sering berada dalam kecemasan, kegelisahan, emosi negatif. Kondisi seperti ini juga bisa dialami oleh guru maupun siswa. Kondisi gelisah, cemas dan emosi negatif jika terjadi pada guru dan siswa, maka dalam pembelajaran tidak memeroleh hasil yang optimal. Oleh karena itu, untuk mengantisipasi atau mencegah agar tidak terjadi kondisi cemas, gelisah dan emosi negatif diperlukan pengetahuan dan keterampilan membangun kesadaran melalui konsep hidup *mindfulness* (Adinda, 2024; Hattu, JVD. 2022: 54).

Dalam bidang pendidikan, *mindfulness* telah dikembangkan sebagai bentuk pendampingan bagi para pendidik dan siswa. Mengembangkan kemampuan diri, meningkatkan konsentrasi dalam belajar, termasuk kemampuan untuk terlibat dan berempati dengan orang lain. *Mindfulness* bermanfaat bagi keseluruhan diri terutama

pikiran, tubuh, dan emosi. Dalam pembelajaran diperlukan suatu kondisi emosi, pikiran, dan psikis yang baik, pada diri siswa maupun guru (Puspita Sari L. 2023: 183-190). Jika kondisi emosi, pikiran dan psikis guru dan siswa dalam kondisi ideal maka suasana belajar di kelas akan menyenangkan. Oleh karena itu pelatihan *mindfulness in learning* sangat baik untuk diberikan kepada guru dan siswa.

## METODE

Metoda yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut adalah metoda ceramah dan pelatihan. Materi ceramah berupa konsep tentang *mindfulness*, kesadaran diri, mengelola pikiran, tentang bersyukur untuk mencapai keharmonisan. Disamping itu juga diberikan informasi tentang manfaat kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial dalam menggapai cita cita dan kebahagiaan diri. Setelah kegiatan ceramah dilanjutkan dengan diskusi, saling menukar informasi dan pengalaman, serta tanya jawab. Pelatihan yang diberikan adalah teknik meditasi *mindfulness*, yang dilakukan secara bersama, setelah ceramah dan diskusi berlangsung. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mendata kehadiran dan partisipasi peserta, disamping itu dengan cara meminta persepsi peserta melalui instrumen angket, dan juga respon peserta dan kepala sekolah. Informasi yang dikumpulkan tersebut di analisis secara kualitatif deskriptif, dan selanjutnya dilakukan interpretasi untuk mendapatkan simpulan.

Sebagai ilustrasi, berikut disajikan beberapa gambar pelaksanaan kegiatan diklat “*Mindfulness*”.



Gambar 1. Kegiatan Diklat *Mindfulness*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 September 2025, bertempat di Ruang Guru SMAN 1 Semarapura, dengan diikuti oleh 60 (enam puluh) orang peserta yang terdiri atas guru, perwakilan siswa dan pegawai. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan doa bersama oleh pewarrah, dilanjutkan dengan informasi oleh ketua tim pengabdian, kemudian di lanjutkan sambutan Kepala sekolah yang sekaligus membuka acara kegiatan. Dalam kegiatan diklat diawali dengan pemaparan materi mengenai *mindfulness*, mengembangkan kecerdasan social dan emosional, pembelajaran yang memberikan rasa nyaman, dilanjutkan dengan diskusi, kemudian praktik bersama meditasi *mindfulness*. Setelah melakukan praktik, beberapa peserta diberikan kesempatan untuk memberikan komentar, kesan, mengemukakan perasaannya apa adanya. Di ujung kegiatan peserta di minta untuk mengisi angket yang berkaitan dengan persepsi dan kesan mereka mengenai kegiatan tersebut dan tanpa mencantumkan identitas. Pada acara penutupan dilakukan oleh kepala sekolah dan dilanjutkan dengan foto bersama dan ramah tamah.

Hasil kegiatan menunjukkan peserta sangat antusias dan semangat dalam mengikuti ceramah, tanya jawab dan diskusi. Mereka sangat apresiasi dengan kegiatan yang dilakukan karena dirasakan sangat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan dapat di terapkan dalam pembelajaran. Pada saat dilakukan pelatihan mereka mengikuti

panduan dengan baik dan serius sesuai dengan yang diarahkan oleh pelatih. Data persepsi peserta diperoleh melalui angket. Isi angket pada dasarnya meminta tanggapan mereka tentang materi pembelajaran sosial emosional, tentang *mindfulness*, meditasi mindfullnes kaitannya dengan pembelajaran. Angket yang diberikan berisi sepuluh pernyataan yang di skoring dengan skala likert 1-4. Berdasarkan hasil analisis angket diperoleh skor rerata sebesar 3,7 dari skala 4. Hasil ini dapat diartikan bahwa peserta pelatihan sangat setuju dan sependapat dengan konsep dan teknik meditasi mindfullnes dan akan sangat membantu dalam mengkondisikan peserta didik untuk nyaman, fokus dan sadar dalam pembelajaran. Beberapa komentar yang mereka tuliskan antara lain bermanfaat besar, pikiran menjadi segar, membantu kecerdasan emosional, bisa membantu guru dan siswa kembali fokus.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Puspita Sari, bahwa *mindfulness* merupakan salah satu jenis meditasi yang dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan serta menerimanya secara terbuka. Manfaat meditasi *mindfulness* tidak hanya sebatas kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental (Puspita Sari, L. 2023: 183-190). Pendidikan berbasis *mindfulness* yaitu proses pembiasaan praktik *mindfulness* harus secara sadar dimasukkan ke dalam kurikulum dan dipraktikkan terus menerus. Ini bukan hanya penambahan yang dipraktikkan hanya jika waktu memungkinkan. Dalam proses pembelajaran di

kelas, praktik mindfulness membantu guru dan siswa “tetap hadir dan terintegrasi” dalam proses belajar mengajar yang sedang berlangsung (Hattu, J. V. D. 2022 :54. dan Wiratma, IGL. I Nyoman Sukarta. 2022: 31-33).

Dengan bantuan mindfulness, situasi stres yang sering dianggap sebagai paksaan dapat dilihat dan diinterpretasikan secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam oleh sumber stres lebih memilih pikiran yang jernih untuk bereaksi terhadap stres (Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022: 100-108). Bagi pendidik, manfaat mindfulness adalah meningkatkan focus dan kesadaran, meningkatkan daya tanggap terhadap kebutuhan siswa, meningkatkan keseimbangan emosional, mendukung manajemen dan pengurangan stres, mendukung hubungan yang sehat di tempat kerja dan di rumah, meningkatkan suasana kelas, dan mendukung kesejahteraan holistik. Bagi siswa, manfaat mindfulness adalah mendukung keinginan untuk belajar, meningkatkan kinerja sekolah, meningkatkan perhatian sebelum ujian,

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dikemukakan di atas dapat di simpulkan bahwa kegiatan terlaksana dengan baik penuh kebersamaan dan keharmonisan. Kepala sekolah menyambut dengan sangat baik atas kegiatan yang dilakukan dan berharap agar intensitas kegiatan yang sejenis lebih banyak dilakukan.

mengurangi kecemasan ujian, meningkatkan refleksi diri dan ketenangan, meningkatkan partisipasi kelas dengan mendukung kontrol impuls, menyediakan alat untuk pengurangan stres, meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional, mendorong perilaku prososial dan hubungan yang sehat dan mendukung kesejahteraan umum (Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022: 100-108, dan Apsari Putu Indah Budi, 2019: 71-83).

Dengan melakukan meditasi mindfulness, seseorang akan sadar secara penuh terhadap apa yang ada dalam dirinya secara sengaja. Aktivitas ini tentu bisa membantu memberikan efek positif terhadap diri sendiri agar lebih berkonsentrasi dan penuh perhatian. Parmita Putu Sathyani, Ekawati Ni Komang, Kurniasari Ni Made Dian, 2019: 63-68). Mindfulness menurut Emda Amna, dapat membangkitkan motivasi karena lebih focus dalam belajar (Emda, Amna. 2017:193-196). Sebagai ilustrasi kegiatan disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut.

Para peserta sangat antusias dalam mengikuti ceramah, diskusi dan latihan. Mereka menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat, bisa menambah wawasan dan pengayaan strategi dalam pembelajaran khususnya untuk mengajak siswa fokus dalam belajar. Mereka berharap kegiatan sejenis ini bisa dilanjutkan dan diberikan pelatihan dengan waktu yang lebih Panjang. Beberapa guru telah menyatakan pendapatnya bahwa meditasi mindfulness ini akan diterapkan di dalam kelas bersama siswa untuk mengajak siswa focus dalam belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adinda, R, 2024. Mindfulness : Mengenal Lebih Dalam tentang Mindfulness.  
<https://www.gramedia.com/best-seller/mindfulness/>
- Apsari Putu Indah Budi, 2019. "Meditation for a Better Life as a Potential Wellness Tourism in Bali". Wicaksana, *Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*. Vol.3 No.2 hal.71-83.
- Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stress Akademik Siswa SMA X Cianjur dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1 (2) 100-108.
- Emda, Amna. 2017. Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, Volume 5, Nomor 2 (hlm. 193-196)
- Hattu, J. V. D. (2022). Pandemi Pendidikan, Dan Pemulihan: Mindfulness Sebagai Model Pendidikan Yang Memulihkan Dalam Konteks Indonesia Di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54.
- Murniati Ni Wayan. 2021. "Transcedental Meditation Sebagai Strategi Dalam Memotivasi Minat Belajar Siswa Di SMA Negeri Bali Mandara Singaraja, Kabupaten Buleleng". *Disertasi*, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa, Denpasar.
- Parmita Putu Sathyani, Ekawati Ni Komang, Kurniasari Ni Made Dian, 2019. "Persepsi Siswa Terhadap Meditasi Transcendental Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri Bali Mandara." *Arc. Com. Health*, vol.6. No 1. Hal.63-68.
- Puspita Sari,L. 2023. Manfaat Mindfulness dalam Pembelajaran. *Jurnal Maha Widya Bhuwana*. Vol.6 No. 3. Hal 183-190.
- Wahyuni, 2024. Pembelajaran Sosial Emosional.  
<https://www.melintas.id/pendidikan/345093856/pembelajaran-sosial-emosional-pse-apa-makna-tujuan-manfaat-pendekatan-dan-lima-kse-yang-harus-kita-pahami-simak-di-melintas>
- Wiratma, IGL. I Nyoman Sukarta. 2022. Kearifan Lokal " Meditasi" Sebagai Suplemen Pengelolaan Sekolah SMAN Bali Mandara. *Laporan Penelitian*.Hal 31-33. Undiksha.  
<https://silidia.undiksha.ac.id/riwayat/penelitian/fa075010-a469-11ec-bbb3-1bfbd054bfa6>