

PELATIHAN *MINDFUL LEARNING* UNTUK SEKOLAH DASAR DI DESA KALIBUKBUK BULELENG

**Dr. Kadek Sonia Piscayanti, S.Pd., M.Pd.¹, Prof. Dr. I G A Lokita Purnamika Utami, S.Pd.,
M.Pd.², Putu Ayu Prabawati Sudana, S.Pd., M.Hum.³, Dr. I Nyoman Rediasa, S.Sn., M.Si.⁴, A.A
Gede Yudha Paramartha, S.Pd., M.Pd.⁵**

¹²³⁵Jurusan Bahasa Asing FBS UNDIKSHA;⁴ Jurusan Seni dan Desain FBS UNDIKSHA.
Email: sonia.piscayanti@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Bali, as a global tourist destination, should also serve as a center for meaningful foreign language learning. However, literacy levels in several areas remain low, particularly in Buleleng Regency, where cases of middle school students unable to read have raised concern. This issue highlights broader challenges in education, especially in early schooling. In response, the government has introduced the concept of deep learning, emphasizing mindful, meaningful, and joyful learning. Within this framework, mindful learning becomes a crucial approach to foster literacy. Kalibukbuk Village, a tourism area in Lovina, still faces literacy challenges despite its reliance on tourism. Interviews with school principals revealed the urgent need for mindful learning training to enhance students' literacy. This program aims to empower teachers in applying mindful learning and improve students' literacy through training, mentoring, evaluation, and reflection.

Keywords: *deep learning, mindful learning, literacy*

ABSTRAK

Bali sebagai destinasi wisata internasional memiliki potensi strategis sebagai pusat pengembangan pembelajaran Bahasa Asing. Namun demikian, data menunjukkan Tingkat literasi di Bali masih di bawah rata-rata nasional, khususnya di Kabupaten Buleleng yang menjadi sorotan akibat masih terdapat siswa SMP yang belum mampu untuk membaca. Kondisi ini menegaskan adanya persoalan mendasar dalam proses Pendidikan dasar. Pemerintah telah memperkenalkan konsep *deep learning* yang menekankan pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menyenangkan. Dalam kerangka tersebut, *mindful learning* dipandang sebagai pendekatan relevan untuk meningkatkan literasi. Desa Kalibukbuk sebagai Kawasan wisata Lovina menunjukkan urgensi penerapan *mindful learning* berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah yang menunjukkan perlunya pelatihan *mindful learning* guna meningkatkan literasi siswa. Program ini bertujuan memberdayakan guru dalam mengimplementasikan *mindful learning* serta meningkatkan literasi siswa melalui pelatihan, pendampingan, evaluasi dan refleksi.

Kata kunci: *DEEP LEARNING, MINDFUL LEARNING, LITERASI*

PENDAHULUAN

Literasi yang rendah menyebabkan kualitas pendidikan di Indonesia semakin menurun. Bahkan setelah pandemi covid-19, pembelajaran semakin menantang dengan online learning, yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar siswa. Setelah lima tahun berlalu, nampaknya belum terjadi perubahan mendasar pada kualitas literasi di keluarga, sekolah, dan

masyarakat. Kemampuan berpikir, menganalisis membaca, merefleksi dan memproduksi pengetahuan baru sangat rendah sehingga diperlukan usaha untuk memperdalam atau meningkatkan kemampuan literasinya. Sebuah berita di media nasional menyatakan khusus untuk di Kabupaten Buleleng terdapat ratusan siswa SMP yang belum bisa baca tulis. Dengan demikian dapat disadari bahwa ada sesuatu yang hilang dalam proses pendidikan kita.

Awal tahun 2025, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia menegaskan akan diberlakukannya pembelajaran mendalam untuk sekolah Tingkat dasar dan menengah di Indonesia. Melalui pusat kurikulum dan pembelajaran Kemendikbud, pembelajaran mendalam diperlukan untuk meningkatkan literasi pelajar di Indonesia. Di samping meningkatkan kualitas literasi, diharapkan bahwa pelajar menjadi lebih memahami makna pembelajarannya dan membuat kreativitas baru dengan Bahagia, tanpa melupakan identitasnya

Pemerintah Indonesia kemudian mencanangkan pembelajaran mendalam atau *deep learning*. Ada tiga hal dalam pembelajaran mendalam yaitu *deep learning*, *mindful learning* dan *joyful learning*. *Mindful learning* adalah sebuah konsep pembelajaran berkesadaran yang merupakan bagian dari pembelajaran mendalam. Pembelajaran bahasa sangat penting untuk menggunakan pembelajaran *mindful* yaitu melalui kegiatan bercerita, mendengarkan dongeng, menulis puisi, atau kegiatan reflektif lainnya. Namun saat ini belum banyak pembelajaran mendalam diimplementasikan di tingkat sekolah dasar karena kompleksitas pembelajaran mendalam tersebut. Hal ini menyebabkan semakin pentingnya pembelajaran mendalam mengingat pembelajaran Tingkat dasar seharusnya diimplementasikan dengan pembelajaran yang berkesadaran. *Mindful learning* menitik beratkan pada sensitivitas pada hal baru, fleksibilitas kontekstual, dan produktivitas. Dengan konteks *mindful learning* kemampuan literasi siswa akan ditumbuhkan dengan proses bertahap. Khususnya dalam pembelajaran di tingkat

sekolah dasar. Di Kabupaten Buleleng, terdapat ratusan siswa SMP yang belum dapat membaca karena rendahnya kompetensi literasi yang dimiliki siswa sebagai dampak dari proses pembelajaran yang belum optimal di sekolah dasar. Dengan permasalahan tersebut alternatif solusi untuk meningkatkan literasi siswa adalah meningkatkan kualitas pembelajaran melalui *mindful learning*.

Sebagai daerah tujuan pariwisata, Bali menjadi tujuan turis internasional. Di Bali Utara, Kawasan wisata Lovina menjadi daerah yang paling banyak dikunjungi wisatawan lokal maupun luar negeri. Desa Kalibukbuk sebagai desa di Kawasan wisata Lovina membutuhkan daya dukung yang kuat sebagai kawasan wisata. Salah satu daya dukungnya adalah sumber daya manusia yang memiliki kemampuan berbahasa. Dalam konteks pariwisata, penguasaan kemampuan menggunakan bahasa asing sangat penting dimulai sejak dini.

Pengabdian ini akan lebih terfokus kepada peningkatan kemampuan literasi melalui *mindful learning*. Definisi *mindful learning* adalah pembelajaran dengan kesadaran yang lebih tinggi. *Mindful learning* adalah pembelajaran yang sangat cocok untuk meningkatkan literasi terutama pada membaca dan menulis. Pembelajaran dengan *mindful learning* sangat penting di tengah rentannya ketahanan mental di generasi Z saat ini. Di tengah kekacauan psikologis yang sering menghampiri remaja, saat ini diperlukan sebuah intervensi untuk membuat kondisi mereka lebih tenang untuk belajar. Pendekatan itu dapat dilakukan melalui *mindful learning*. *Mindful learning* adalah pembelajaran

berkesadaran yang sangat penting untuk menumbuhkan rasa tenang dan damai.

Saat ini pembelajaran dengan *mindful learning* masih sangat jarang dilakukan karena minimnya riset dan pengalaman mengajar. Empat kategori dalam *mindful learning* menurut Langer adalah sensitivitas menemukan hal baru, fleksibilitas dalam perspektif, kontekstual, dan melahirkan penemuan baru. Mengingat kompleksitasnya, pembelajarn ini menjadi sangat menantang bagi pendidik sehingga belum banyak penelitian dilakukan.

Mengingat *mindful learning* adalah pembelajaran berkesadaran dengan efek yang sangat baik untuk psikologis siswa, penerapan *mindful learning* sangat penting terhadap kondisi rendahnya literasi siswa. Manfaat *mindful learning* adalah meningkatnya kesadaranm kepekaan, dan timbulnya rasa optimisme. *Mindful learning* memungkinkan pembelajaran terjadi dengan mendalam, menenangkan dan menyenangkan. Belajar Bahasa asing menjadi lebih menenangkan dan menyenangkan karena siswa terlibat langsung dengan pembelajaran, merefkesi pembelajaran dan memberikan kontribusi terhadap pembelajaran.

Desa Kalibukbuk adalah desa yang termasuk dalam kawasan wisata Lovina. Desa dalam kawasan wisata ini seharusnya menjadi faktor utama dalam pengembangan Bahasa dan literasi terutama dalam hubungannya dengan bidan pariwisata. Faktor utama tersebut adalah kemampuan dalam berbahasa. Kemampuan berbahasa memungkinkan Masyarakat menjadi agen perubahan terutama dalam industri pariwisata, Dimana kemampuan komunikasi tidak hanya dalam menyampaikan informasi, namun juga

dapat mempengaruhi pemikiran audiens. Pembelajaran mendalam adalah pembelajaran yang sangat penting untuk diimplementasikan. Pembelajaran ini harus dilatih melalui *mindful learning*. Dengan *mindful learning*, pembelajaran akan lebih bermakna dan berjiwa.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pelatihan dan pendampingan dengan penggabungan antara pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Metode pelatihan menggunakan *mindful learning* (Langer, 2000) dan dikombinasikan dengan metode Piscayanti (2024) sementara wawancara terhadap proses kegiatan menggunakan pendekatan *narrative inquiry* (Clandinin dan Connely, 1990). Secara kuantitatif pengukuran akan evaluasi proses dan perkembangan serta keberhasilan program dilakukan dengan instrument kuesioner berdasar pada grand theory Langer (2000), sementara t-test dilakukan pada akhir evaluasi siswa dengan merujuk pada Cresswell dan Garret (2008).

Secara keseluruhan proses dalam metode, digunakan table sebagai berikut.

| | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------------|------|
| Evaluasi dan refleksi | Panduan wawancara dan kuesioner | Guru dan Siswa | Clandinin dan Connely (1990) | 4 jp |
| T test | Hasil literasi | Siswa | Creswell (2009) | 4 jp |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dan pendampingan *Mindful Learning* untuk Sekolah Dasar di Desa Kalibukbuk Buleleng dilaksanakan di tiga tempat sekolah dasar berbeda yaitu di SDN 4 Kalibukbuk, SDN 2 Kalibukbuk, dan SDN 1 Kalibukbuk. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada bulan agustus 2025 selama 3 hari yaitu pada tanggal 22 Agustus 2025, 25 Agustus 2025, dan 27 Agustus 2025. Pada pelatihan ini tim pengabdian terdiri atas empat orang dosen yang berasal dari Universitas Pendidikan Ganesha Fakultas Bahasa dan Seni. Nama-nama dosen dari tim peneliti yakni Dr. Kadek Sonia Piscayanti S.Pd., M.Pd. sebagai ketua peneliti, Prof. Dr. I G A Lokita Purnamika Utami, S.Pd., M.Pd. Putu Ayu Prabawati Sudana, S.Pd., M.Hum. Dr. I Nyoman Rediasa, S.Sn., M.Si. dan A.A Gede Yudha Paramartha, S.Pd., M.Pd. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai Upaya meningkatkan literasi siswa SD melalui penerapan *mindful learning* sebagai bagian dari konsep *deep learning*. Desa Kalibukbuk dipilih sebagai Lokasi kegiatan mengingat tantangan literasi yang masih cukup signifikan, serta kebutuhan guru dan siswa untuk mendapatkan pendampingan dalam pembelajaran yang bermakna dan bekesadaran.

| Kegiatan | Materi | Sasaran | Referensi | Waktu |
|--|--|-------------------------|--|-------|
| Pelatihan tahap 1: Pelatihan implementasi <i>mindful learning</i> | Konsep <i>mindful Learning</i> Elemen <i>mindful learning</i> praktik langsung <i>mindful learning</i> | Guru dan kepala sekolah | Langer (2000), Piscayanti (2024), Clandinin dan Connely (1990) | 6 jp |
| Pelatihan tahap 2: Peningkatan literasi melalui implementasi <i>mindful learning</i> | Bahan bacaan anak-anak yang dibaca dan didiskusikan dengan <i>mindful learning</i> | Siswa | Langer (2000) dan Piscayanti (2024) | 8 jp |
| Pendampingan tahap 1-3 | Penguatan praktik <i>mindful learning</i> | Guru dan siswa | Langrt (2000) dan Piscayanti (20240) | 8 jp |

Pertama, kegiatan dilaksanakan di SDN 4 Kalibukbuk pada Jumat, 22 Agustus 2025. Acara diawali dengan pembukaan secara formal, dilanjutkan sambutan oleh ketua panitia, Dr. Kadek Sonia Piscayanti, S.Pd., M.Pd., yang menekankan pentingnya penerapan *mindful learning* bagi siswa sekolah dasar. Sambutan berikutnya disampaikan oleh Kepala Sekolah SDN 4 Kalibukbuuk sekaligus membuka acara secara resmi. Agenda dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Dr. Kadek Sonia Piscayanti, S.Pd., M.Pd. ,mengenai komsep dan praktik *mindul learning*. Seluruh guru SDN 4 Kalibukbuk mengikuti pemaparan dengan antusias. Kegiatan berlanjut pada sesi pembinaan kepada siswa kelas V dan VI. Dalam sesi ini, guru kelas diminta untuk

membacakan buku dongeng, kemudian siswa diberikan kesempatan untuk menulis, menggambar, atau menceritakan Kembali isi dongeng tersebut. Beberapa siswa membacakan karya tulisnya dan menceritakan kembali isi dongeng yang sudah diceritakan. Kegiatan ditutup dengan evaluasi, perekapan hasil tulisan siswa oleh guru serta sesi foto Bersama.



Foto 1. Kegiatan di dalam kelas



Foto 2. Foto Bersama

Kegiatan berikutnya diselenggarakan pada Senin, 25 Agustus 2025. Acara diawali dengan pembukaan secara formal, yang kembali menegaskan dampak positif mindful learning terhadap peningkatan literasi siswa. Sambutan juga disampaikan oleh Kepala Sekolah SDN 2 Kalibukbuk yang sekaligus membuka acara pengabdian kedua ini secara resmi. Setelah itu, dilaksanakan pemaparan materi mengenai mindful learning oleh Dr. Kadek Sonia

Piscayanti, S.Pd., M.Pd. kepada seluruh guru SDN 2 Kalibukbuk. Sesi berjalan lancar dengan perhatian penuh dari peserta. Agenda kemudian dilanjutkan dengan pembinaan langsung yang kali ini menuju kepada siswa kelas V. Dalam kegiatan ini guru diminta untuk membacakan buku cerita lalu siswa diminta untuk menulis, atau membacakan kembali isi cerita tersebut, terdapat juga siswa yang memiliki bakat dalam menggambar pada sesi kali ini. Beberapa siswa menunjukkan antusiasme dengan mengikuti kegiatan dengan baik. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi, perekapan hasil karya siswa oleh guru, serta sesi foto Bersama.



Foto 3. Kegiatan pembukaan

Kegiatan hari terakhir, dilaksanakan pada Rabu 27, Agustus 2025 bertempat di SDN 1 Kalibukbuk. Acara diawali dengan pembukaan secara formal, dan dilanjutkan dengan sambutan ketua panitia serta Kepala Sekolah SDN 1 Kalibukbuk yang pada waktu itu diwakilkan oleh salah satu guru di SD tersebut. Acara diawali dengan pemberian materi tentang mindful learning lalu dilanjutkan dengan kegiatan pembacaan buku cerita kepada para guru SD untuk mencontohkan bagaimana mindful learning berdampak pada kegiatan literasi seperti membaca cerita, selanjutnya dilanjutkan di kelas V bersama dengan pembacaan langsung buku cerita di dalam kelas. Acara berjalan dengan lancar dan ditutup dengan foto bersama.

Kegiatan pengabdian berlanjut hingga akhir September 2025 melalui sesi pendampingan

dan evaluasi yang dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam waktu pelaksanaan ini memungkinkan guru dan siswa di sekolah dasar sasaran untuk secara konsisten mempraktikkan pembelajaran berkesadaran (*mindful learning*) dalam kegiatan belajar sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *deep learning* yang dicanangkan oleh Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (2025), yang menekankan pentingnya pembelajaran mendalam, berkesadaran, dan menyenangkan guna memperkuat budaya literasi di sekolah dasar.

Dampak kegiatan ini terlihat signifikan terhadap peningkatan literasi siswa, baik dalam keterampilan membaca, menulis, maupun menyampaikan kembali isi cerita melalui media lisan maupun visual. Hal ini sesuai dengan teori *mindful learning* yang dikemukakan Langer (2000), yaitu pembelajaran yang berlandaskan pada sensitivitas terhadap hal baru, fleksibilitas perspektif, kontekstualitas, serta kemampuan melahirkan penemuan baru. Penerapan prinsip tersebut tampak ketika siswa mampu menuliskan kembali isi bacaan dengan kreativitas yang beragam, bahkan melalui ekspresi seni seperti menggambar. Sejalan dengan temuan Sherretz (2011), pembelajaran berbasis kesadaran dapat menumbuhkan kepekaan, fokus, dan keterlibatan siswa secara lebih mendalam.

Selain memberikan manfaat baik bagi siswa dalam proses belajar, program ini juga berpengaruh positif terhadap guru dalam proses mengajar. Melalui pendampingan hingga akhir September, guru memperoleh strategi baru dalam mengelola kelas yang lebih partisipatif, reflektif, dan bermakna. Hal ini memperkuat hasil penelitian oleh Piscayanti yang menegaskan bahwa penerapan *mindful learning* dalam pembelajaran bahasa mampu meningkatkan kreativitas, produktivitas, serta menguatkan identitas dan suara personal siswa dalam proses belajar. Guru yang terlibat dalam pengabdian ini juga menyadari pentingnya

pembelajaran yang bukan hanya untuk pencapaian hasil akademik, tetapi juga untuk mengembangkan kesadaran, refleksi, dan kreativitas siswa.



Foto 4. Pendampingan dengan guru SDN 1 Kalibukbuk



Foto 5. Pendampingan dengan guru SDN 2 Kalibukbuk



Foto 6. Pendampingan dengan guru SDN 4 Kalibukbuk

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yakni kombinasi antara pendekatan naratif (*narrative inquiry*) menurut Clandinin dan Connelly (2000), dan evaluasi kuantitatif menggunakan uji-t (Creswell, 2009). Melalui pendekatan naratif, pengalaman guru dan siswa dapat dijadikan sebagai refleksi, sementara pengukuran kuantitatif memberikan data objektif mengenai peningkatan literasi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dalam motivasi belajar, keberanian berpendapat, serta kualitas hasil karya tulis siswa. Zinn (2005) berpendapat bahwa *mindfulness* mampu menghadirkan kesadaran penuh yang memperdalam proses belajar dan meningkatkan kualitas pengalaman Pendidikan, yang dimana sejalan dengan hasil dari pengabdian yang telah dilaksanakan ini.

Lebih lanjut, evaluasi kuantitatif menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired samples t-test*) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest siswa. Rata-rata skor pretest adalah 78,33, sedangkan

rata-rata skor posttest meningkat menjadi 83,47. Selisih rata-rata sebesar 5,13 poin dengan standar deviasi 2,13 menghasilkan nilai t-hitung = -9,32 dan p-value = 0,000 (< 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa setelah penerapan *mindful learning*.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berhasil meningkatkan literasi siswa, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kapasitas guru dalam menerapkan *mindful learning*. Implikasi dari hasil ini menegaskan bahwa *mindful learning* merupakan pendekatan yang relevan untuk memperkuat budaya literasi di tingkat sekolah dasar, serta sejalan dengan arah kebijakan nasional mengenai pembelajaran mendalam yang berkesadaran, bermakna, dan menyenangkan.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian di Sekolah Dasar di Kalibukbuk berlangsung lancar dan memberikan dampak positif bagi guru maupun siswa, implementasi dari *mindful learning* dan *deep learning* pada pengabdian ini diharapkan menjadi Langkah awal dalam memperkuat budaya literasi di Desa Kalibukbuk melalui pendekatan *mindful learning* yang berkesinambungan.

DAFTAR RUJUKAN

- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey Bass.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Quantitative, qualitative, and mixed method approaches*.
<http://pps.unnes.ac.id/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes/562>

- Piscayanti, K. S. (2021). Cultivating *mindful learning* in EFL poetry class: A way to make creative and productive writers. *International Journal of Research in Education*, 1(1), 60–74.
<https://doi.org/10.26877/ijre.v1i1.7947>
- Piscayanti, K. S. (2022a). *Mindful, authentic, strong voice: Constructing mindfulness-based classroom materials for EFL poetry learners*. *The Proceedings of the English Language Teaching, Literature, and Translation (ELTLT)*, 11(1), 130–138.
- Piscayanti, K. S., & Yuliasri, I. (2021). *Inventing voice of identity through L2 poetry writing: A construct of mindfulness-based strategy in remote learning*. *Language Circle: Journal of Language and Literature*, 16(1), 71–80.
<https://doi.org/10.15294/lc.v16i1.32613>
- Piscayanti, K. S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., & Astuti, P. (2022b). *Kekuatan mindfulness dalam pembelajaran bahasa*

- asing. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 562–567.
- Piscayanti, K. S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., & Astuti, P. (2024b). Representation of voice: A narrative inquiry of Indonesian EFL learners in poetry writing experience. *World Journal of English Language*, 14(2), 1–9. <https://doi.org/10.5430/WJEL.V14N2P1>
- Piscayanti, K. S., Ratminingsih, N. M., & Utami, I. G. A. L. P. (2020). Pengaruh penerapan mindful learning terhadap kreativitas dan produktivitas mahasiswa dalam pembelajaran poetry di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Undiksha. Laporan Penelitian belum dipublikasikan. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Piscayanti, K.S. (2024a). Implementing a mindfulness approach to stimulate EFL learners in improving their skills and creativity in poetry writing (a study at Universitas Pendidikan Ganesha). Disertasi belum dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.
- Sage. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran. (2025). Pembelajaran mendalam. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Sherretz, C. E. (2011). Mindfulness in education: Case studies of mindful teachers and their teaching practices. *Journal of Thought*, 46(3–4), 79–96. <https://doi.org/10.2307/jthought.46.34.79>
- Zinn, J. K. (2005). *Coming to our senses*. Hyperion.