

MINDFULNESS-BASED CLASS ACTIVITY UNTUK MENGATASI PERILAKU PERUNDUNGAN DAN MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR

I Gusti Ngurah Agung Suryaputra^{1*}, Ni Putu Sri Ayuni², Kadek Lila Antara³, Retno Indriaswuri⁴

¹Program Studi Kimia Terapan, Universitas Pendidikan Ganesha²Program Studi Kimia, Universitas Pendidikan Ganesha³

³Program Studi Bioteknologi Perikanan, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha⁴Program Studi Ilmu Pendidikan, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

*Email: agung.suryaputra@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This community service program aims to enhance the understanding and skills of teachers in implementing mindfulness techniques to address bullying behavior and improve students' learning concentration. The program consists of two main stages: mindfulness training for teachers and guidance in applying mindfulness techniques to students. Evaluation was conducted through pretest and posttest to measure teachers' understanding and skills before and after the training. The results show significant improvement in teachers' understanding of mindfulness concepts, knowledge of its benefits in education, and ability to implement mindfulness techniques in the classroom. Additionally, students who participated in the program showed improvements in concentration and emotional regulation. It is recommended that the program be integrated into the school's character education curriculum, with continued support and long-term evaluation.

Keywords: *mindfulness walking meditation, bullying, concentration*

ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan teknik mindfulness guna mengatasi perilaku perundungan dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Kegiatan ini terdiri dari dua tahap utama, yaitu pelatihan mindfulness kepada guru dan pendampingan dalam penerapan teknik mindfulness kepada siswa. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman dan kemampuan guru sebelum dan setelah pelatihan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman guru mengenai konsep mindfulness, pengetahuan manfaatnya dalam pendidikan, serta kemampuan menerapkan teknik-teknik mindfulness di kelas. Selain itu, siswa yang mengikuti program menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi dan pengelolaan emosi. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter di sekolah, dengan dukungan pendampingan lanjutan dan evaluasi jangka panjang.

Kata Kunci: *mindfulness, walking meditation, perundungan, konsentrasi*

PENDAHULUAN

Perundungan merupakan salah satu masalah yang semakin banyak terjadi dimanapun. Di Indonesia, khususnya di sekolah, perundungan sudah mencapai sekitar 24% pada tahun 2021 dan 2022 (Ihsan, 2023). Permasalahan ini juga diungkapkan oleh ketiga mitra kami, yaitu SD Dana Punia Singaraja, SD Negeri 1 Astina, dan SD Negeri 1 Banyuasri. Siswa-siswa di sekolah mereka ada yang

menjadi pelaku maupun korban perundungan. Beberapa siswa mengungkapkan kepada guru-guru bahwa mereka sering dirundung yang berkaitan dengan ekonomi keluarga (dalam hal bekal uang yang dibawa ke sekolah yang jauh lebih kecil dari temannya), pekerjaan orangtua, dan perlengkapan ke sekolah yang dibawa (tas dll).

Selain perundungan, mitra kami mengungkapkan permasalahan lain berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa. Menurut mitra

kami, konsentrasi siswa, terutama di kelas rendah, dalam pembelajaran masih banyak yang kurang. Banyak siswa yang tidak bisa berkonsentrasi lama dalam kegiatan belajar dan terkadang akhirnya melakukan sesuatu yang membuat konsentrasi temannya hilang.

Kedua permasalahan ini, yaitu perundungan dan kurangnya konsentrasi belajar siswa, perlu untuk sesegera mungkin diselesaikan sehingga tidak menjadi kebiasaan bagi siswa tersebut di kemudian hari. Oleh karena itu, diperlukan suatu program sekolah yang secara menyeluruh menyelesaikan akar permasalahannya. Salah satu program yang bisa dilakukan oleh pihak sekolah adalah melalui *mindfulness-based class activity*.

Dalam dekade terakhir, banyak penelitian terkait efektivitas program berbasis *mindfulness* untuk anak-anak di lingkungan sekolah dalam berbagai dampak seperti masalah kesehatan mental. *Mindfulness* merupakan keadaan perhatian yang tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini dan biasanya dikembangkan dalam praktik meditasi (Kabat-Zinn, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* mempunyai dampak yang signifikan dalam mengurangi perilaku perundungan di kalangan siswa sekolah dasar (Andreu et al., 2023). Selain itu, *mindfulness* telah terbukti meningkatkan regulasi emosi, khususnya strategi adaptif terkait kemarahan, ketakutan, dan kesedihan, yang sangat penting untuk mengatasi perundungan (Ventura et al., 2023). Terkait dengan konsentrasi, *mindfulness* juga telah terbukti

untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa sekolah dasar (Dhanaraj et al., 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *mindfulness-based class activity* kepada guru-guru di SD Dana Punia, SD Negeri 1 Astina, dan SD Negeri 1 Banyuasri; dan mendampingi para guru untuk menerapkan *mindfulness-based class activity* secara rutin.

METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan pada mitra adalah pelatihan dan pendampingan. Pelatihan *mindfulness* diberikan kepada para guru sehingga nantinya bisa mengaplikasikannya secara rutin kepada siswa di kelas masing-masing. Setelah para guru paham mengenai *mindfulness*, maka para guru didampingi untuk menerapkannya secara rutin kepada siswa di kelas masing-masing. Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah persiapan, pelatihan, penerapan dan pendampingan, dan evaluasi (Gambar 1).

Evaluasi proses dilakukan pada saat pelatihan dan pendampingan. Saat pelatihan, akan diberikan pretest dan posttest untuk mengetahui pemahaman para peserta mengenai *mindfulness*. Saat pendampingan, akan dilakukan observasi sehingga diketahui keterampilan para guru dalam menerapkan *mindfulness*.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELATIHAN *MINDFULNESS*-BASED CLASS ACTIVITY

1. Pembukaan dan Pengantar

Hari pertama dimulai dengan sesi pembukaan yang dihadiri oleh Kepala Sekolah SD Dana Punia Singaraja dan tim pengabdian. Kepala sekolah memberikan sambutan dan menyampaikan pentingnya program *mindfulness* sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan dan karakter siswa. Tim pengabdian kemudian memberikan pengantar singkat tentang tujuan pelatihan dan bagaimana pelatihan ini diharapkan bisa membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif (Gambar 2).

2. Pengenalan Teori *Mindfulness*

Setelah pembukaan, tim pengabdian menyampaikan materi tentang konsep dasar *mindfulness*. *Mindfulness* diperkenalkan sebagai suatu praktik yang fokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Dalam sesi ini, dijelaskan pula bahwa *mindfulness* dapat membantu siswa dalam:

- Mengurangi perilaku agresif, seperti perundungan.
- Meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka selama pelajaran berlangsung.

3. Penjelasan Manfaat *Mindfulness* bagi Guru dan Siswa

Selanjutnya, dibahas manfaat *mindfulness* tidak hanya bagi siswa tetapi juga bagi guru. Para guru diajak untuk memahami bagaimana *mindfulness* bisa mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memperbaiki hubungan mereka dengan siswa. Guru juga dijelaskan bahwa dengan mengajarkan *mindfulness* kepada siswa, mereka bisa membantu menciptakan suasana kelas yang lebih damai dan produktif.

4. Diskusi Interaktif

Untuk memperdalam pemahaman, sesi diskusi interaktif diadakan di mana guru dapat bertanya dan berbagi pengalaman terkait tantangan yang dihadapi dalam mengelola kelas, terutama terkait perundungan dan kurangnya konsentrasi siswa. Dalam sesi ini, para guru juga diajak untuk memikirkan bagaimana *mindfulness* bisa diterapkan dalam berbagai situasi di kelas.

5. Praktik Teknik *Mindfulness*

Pada hari kedua, fokus utama adalah pada praktik langsung (Gambar 2). Sesi dimulai dengan demonstrasi oleh tim pengabdian tentang teknik-teknik *mindfulness* yang dapat diterapkan di kelas. Beberapa teknik yang diperkenalkan antara lain:

- **Walking meditation:** Guru diajarkan untuk membimbing siswa dalam melakukan meditasi berjalan. Teknik ini bisa digunakan sebelum memulai pelajaran untuk membantu siswa lebih fokus.
- **Fokus pada Momen Saat Ini:** Guru dilatih untuk mengajak siswa memusatkan perhatian pada satu aktivitas sederhana, memperhatikan sensasi di tubuh mereka saat berjalan, sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran penuh dan mengurangi pengalihan pikiran.
- **Regulasi Emosi:** Guru diajarkan cara membantu siswa mengenali emosi mereka saat muncul dan menggunakan *mindfulness* untuk meredakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.



Gambar 2. Pengenalan Teori *Mindfulness* dan Praktek *Walking Meditation*

6. Simulasi Penerapan di Kelas

Setelah memahami teknik-teknik dasar, para guru dibagi ke dalam kelompok-kelompok

kecil untuk melakukan simulasi kelas. Setiap kelompok mempraktikkan bagaimana mereka akan memperkenalkan mindfulness kepada siswa. Dalam simulasi ini, setiap guru mengambil peran sebagai pengajar yang membimbing siswa (diperankan oleh guru lain) dalam melakukan latihan *mindfulness*. Tim pengabdian memberikan umpan balik langsung, memperbaiki teknik dan memberikan saran agar implementasi di kelas lebih efektif.

7. Refleksi dan Diskusi

Setelah sesi praktik dan simulasi selesai, para guru kembali berkumpul untuk melakukan refleksi bersama. Mereka berbagi pengalaman tentang kesulitan yang dialami selama simulasi dan bagaimana mereka bisa mengatasi tantangan tersebut. Tim pengabdian juga memberikan kesempatan bagi guru untuk bertanya lebih lanjut jika masih ada hal yang kurang dipahami.

4. Penutupan

Kegiatan hari kedua diakhiri dengan penutupan yang diisi dengan pemberian sertifikat kepada para guru yang telah menyelesaikan pelatihan. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif semua guru dan menyampaikan harapan agar pelatihan ini dapat diterapkan di kelas secara berkelanjutan.

B. PENERAPAN DAN PENDAMPINGAN GURU DALAM MEMBERIKAN MINDFULNESS TEKNIK WALKING MEDITATION

Pendampingan guru dalam memberikan mindfulness dengan teknik *walking meditation* kepada 5 siswa di SD Dana Punia dilaksanakan selama dua minggu. Program ini bertujuan untuk memperkenalkan dan membantu guru mengimplementasikan teknik *walking meditation* sebagai bagian dari mindfulness untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan mengurangi perilaku negatif, seperti perundungan.

Minggu Pertama: Pengenalan Teknik Walking Meditation

1. Pemilihan Siswa

Guru di SD Dana Punia memilih lima siswa dari kelas rendah (kelas 1-3) yang diketahui mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan memiliki kecenderungan perilaku agresif atau kurang fokus selama pelajaran. Siswa ini dianggap cocok untuk mengikuti sesi *walking meditation* sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran diri dan fokus mereka.

2. Pengantar Teknik Walking Meditation

Pada awal minggu pertama, tim pengabdian bersama guru memperkenalkan konsep *walking meditation* kepada siswa. Teknik ini mengajarkan siswa untuk memusatkan perhatian pada setiap langkah yang mereka ambil, merasakan kontak kaki dengan tanah, dan menjaga kesadaran penuh terhadap gerakan tubuh. Sebelum memulai sesi berjalan, guru memberikan arahan tentang:

- **Pentingnya Kesadaran Penuh:** Guru menjelaskan bahwa dalam *walking meditation*, tujuan utama adalah membawa perhatian pada setiap langkah, menjaga ritme, dan merasakan sensasi setiap langkah.
- **Posisi Tubuh yang Tepat:** Siswa diajarkan untuk menjaga postur tubuh yang baik selama berjalan, dengan kepala tegak, bahu rileks, dan tangan di sisi tubuh.

3. Latihan Walking Meditation

Selama minggu pertama, sesi *walking meditation* dilakukan di ruangan (Gambar 3). Setiap sesi berlangsung selama 10 menit sebelum pelajaran dimulai. Siswa diajak berjalan perlahan, dengan panduan guru untuk tetap memusatkan perhatian pada langkah dan pernapasan.

- **Tahap Awal:** Pada hari-hari pertama, beberapa siswa mengalami kesulitan untuk tetap fokus, seringkali mengobrol dengan teman-temannya selama sesi.

Namun, guru secara sabar mengingatkan siswa untuk kembali fokus pada langkah mereka dan tetap tenang.

- **Fokus pada Sensasi Fisik:** Guru membantu siswa dengan mengajak mereka fokus pada sensasi fisik saat berjalan, seperti merasakan kaki menyentuh tanah dan memperhatikan suara langkah mereka.



Gambar 3. Latihan *Walking Meditation*

4. Pendampingan Guru

Selama minggu pertama, tim pengabdian mendampingi guru dalam membimbing siswa. Tim memberikan bimbingan langsung mengenai cara menjaga ritme siswa dan bagaimana mengatasi siswa yang mudah teralihkan perhatiannya. Guru juga diajarkan untuk memberi contoh langsung dengan ikut serta dalam *walking meditation* agar siswa lebih mudah mengikuti.

5. Observasi Perkembangan Siswa

Setiap hari, guru diminta untuk mencatat perkembangan siswa selama sesi *walking meditation*. Pada awalnya, siswa sering kali terganggu oleh lingkungan sekitar atau bermain-main selama berjalan. Namun, guru melaporkan bahwa setelah beberapa sesi, siswa mulai menunjukkan ketenangan dan mampu berjalan dengan lebih fokus.

Minggu Kedua: Penguatan dan Implementasi Mandiri

1. Penambahan Durasi dan Kesadaran Emosi

Pada minggu kedua, durasi sesi *walking meditation* diperpanjang menjadi 15 menit. Selain fokus pada sensasi fisik, guru mulai memperkenalkan konsep kesadaran emosi

selama sesi berjalan. Siswa diajak untuk mengamati emosi yang mungkin muncul selama sesi, seperti rasa bosan atau gelisah, dan belajar untuk menghadapinya dengan tenang tanpa bereaksi secara berlebihan.

- **Latihan Mengamati Pikiran:** Guru mengajarkan siswa untuk menyadari jika pikiran mereka mulai mengembara, dan dengan lembut mengarahkan kembali fokus mereka ke langkah kaki dan pernapasan.
- **Latihan Kesabaran:** Teknik ini juga mengajarkan siswa untuk bersabar dalam menghadapi pikiran yang mengganggu dan untuk tetap tenang serta fokus pada momen saat ini.

2. Implementasi Mandiri oleh Guru

Pada minggu kedua, guru mulai memimpin sesi *walking meditation* secara mandiri tanpa pendampingan langsung dari tim pengabdian. Tim hanya melakukan observasi dan evaluasi secara berkala untuk melihat perkembangan guru dalam memimpin sesi dan memastikan teknik dilaksanakan dengan konsisten.

3. Umpan Balik dan Evaluasi

Setelah setiap sesi, guru diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan tim pengabdian mengenai tantangan yang dihadapi selama sesi. Misalnya, jika ada siswa yang sulit untuk tetap tenang selama sesi, guru diberikan strategi tambahan, seperti menggunakan hitungan dalam hati untuk menjaga ritme berjalan siswa. Tim juga memberikan apresiasi atas upaya guru dalam memimpin sesi dengan sabar dan tekun.

4. Observasi Perilaku dan Konsentrasi Siswa

Selama minggu kedua, siswa mulai menunjukkan kemajuan yang lebih signifikan. Guru mencatat bahwa tiga dari lima siswa yang awalnya sering gelisah mulai lebih tenang dan mampu mengikuti sesi dengan konsentrasi yang lebih baik. Selain itu, siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan tenang setelah

melakukan *walking meditation* sebelum memulai pelajaran.

C. EVALUASI KEGIATAN

1. Evaluasi Pelatihan Mindfulness untuk Guru

Pada Pelatihan *mindfulness*, ada 3 kategori yang digunakan sebagai evaluasi keberhasilan kegiatan, yaitu: Pemahaman Dasar tentang *Mindfulness*, Pengetahuan tentang Manfaat *Mindfulness*, dan Kemampuan untuk Menerapkan Teknik *Mindfulness*.

a. Pemahaman Dasar tentang Mindfulness

Pretest: Sebelum pelatihan, hanya 40% guru yang memiliki pemahaman dasar tentang *mindfulness* (Gambar 4). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum familiar dengan konsep ini sebelum pelatihan dimulai.

Posttest: Setelah pelatihan, pemahaman dasar guru meningkat signifikan menjadi 90% (Gambar 4), yang menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik tentang apa itu *mindfulness* dan bagaimana konsep ini bisa diaplikasikan.

b. Pengetahuan tentang Manfaat Mindfulness

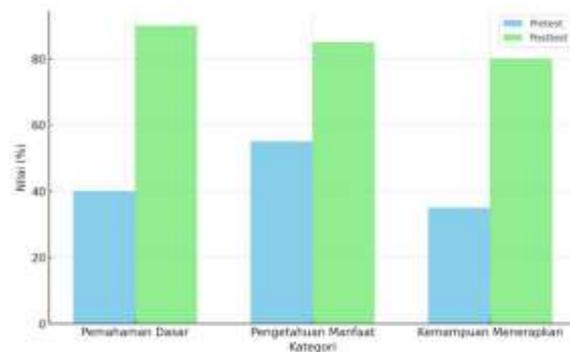
Pretest: Sebelum pelatihan, 55% guru mengetahui bahwa *mindfulness* memiliki manfaat, terutama dalam hal membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan mengelola emosi (Gambar 4). Namun, pengetahuan ini belum mendalam, dan banyak yang masih ragu tentang bagaimana menerapkannya.

Posttest: Setelah pelatihan, pengetahuan guru tentang manfaat *mindfulness* meningkat menjadi 85% (Gambar 4). Ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana *mindfulness* dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

c. Kemampuan untuk Menerapkan Teknik Mindfulness

Pretest: Sebelum pelatihan, hanya 35% guru yang mampu menjelaskan dan menerapkan teknik *mindfulness* di kelas (Gambar 4). Kebanyakan dari mereka memiliki pengetahuan yang sangat terbatas mengenai teknik seperti meditasi pernapasan dan latihan kesadaran penuh.

Posttest: Setelah pelatihan, kemampuan guru untuk menerapkan teknik *mindfulness* meningkat menjadi 80% (Gambar 4). Ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan guru dalam menggunakan teknik *mindfulness* secara efektif di kelas.



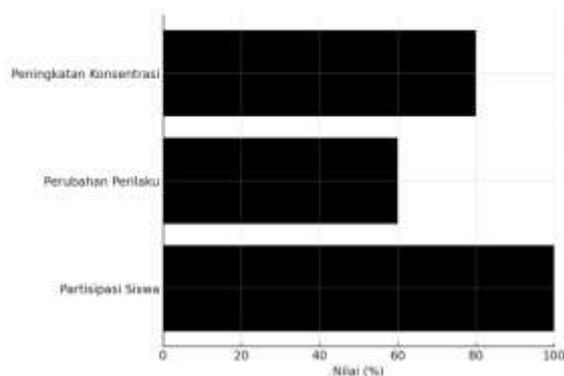
Gambar 4. Evaluasi Kegiatan Pelatihan Mindfulness

2. Evaluasi Pendampingan Mindfulness

Gambar 5 menunjukkan evaluasi pendampingan *mindfulness* bagi siswa di SD Dana Punia yang dipandu oleh guru menggunakan teknik *walking meditation*. Tiga aspek yang dievaluasi adalah partisipasi siswa, perubahan perilaku, dan peningkatan konsentrasi.

- Partisipasi Siswa: semua siswa yang dipilih (5 siswa) berpartisipasi penuh dalam sesi *walking meditation*, dengan tingkat partisipasi mencapai 100%.
- Perubahan Perilaku: 60% siswa menunjukkan perubahan perilaku yang positif, seperti penurunan perilaku agresif dan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol emosi setelah mengikuti kegiatan *mindfulness*.
- Peningkatan Konsentrasi: 80% siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi selama pelajaran. Guru melaporkan bahwa

siswa lebih fokus dan kurang terganggu oleh lingkungan sekitarnya.



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan Pendampingan

SIMPULAN

Secara keseluruhan, pelatihan dan pendampingan ini berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman dasar guru tentang *mindfulness*, peningkatan pengetahuan guru tentang manfaat *mindfulness*, dan peningkatan kemampuan guru untuk menerapkan teknik *mindfulness*. Selain itu, dampak positif terhadap siswa juga terlihat dalam kemampuan mereka untuk lebih fokus selama pelajaran dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

Andreu, C. I., Garcia-Rubio, C., Melcón, M.,

Schonert-Reichl, K. A., & Albert, J. (2023). The effectiveness of a school mindfulness-based intervention on the neural correlates of inhibitory control in children at risk: A randomized control trial. *Developmental Science*, 26(6), e13403.

Dhanaraj, S., Johnbosco, K., Kumar, B. A., & Alaguraja, K. (2021). *Mindfulness meditation practices on concentration ability among primary school children*.

Ihsan, D. (2023). Rapor Pendidikan 2022-2023, Nadiem: 24,4 Persen Siswa Alami Bullying. *KOMPAS.Com*.

Kabat-Zinn, J. (2018). *Falling awake: How to practice mindfulness in everyday life*. Hachette UK.

Ventura, A., Kissam, B., Chrestensen, K., Tfirm, I., Brailsford, J., & Dale, L. P. (2023). Implementation of a whole-school mindfulness curriculum in an urban elementary school: Tier 1 through tier 3. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 8(2), 1–25.