

Mindfulness Training untuk Menjadi Guru Bahagia di Sekolah Dasar Islam Mutiara Al-Madani Kota Sungai Penuh

Hengki Yandri¹, Samsul Bahry Harahap², Syamsarina³, Dosi Juliawati⁴

^{1,2,3,4} Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

<p>E-mail : hengki@iainkerinci.ac.id</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Being a teacher in elementary school is not easy, in teaching sometimes teachers are faced with student behavior that irritates, so the teacher's emotions become unstable. Thus, the purpose of This Mindfulness Training helps teachers become someone who remains happy with all the behaviors that students display at school and even unpleasant events that occur in schools. Mindfulness Training activities are carried out in the form of training activities that allow teachers to directly practice in dealing with situations that make teachers uncomfortable. The participants of the training activity were 30 teachers of Mutiara Al-Madani Islamic Elementary School, Sungai Penuh City. The results of the Mindfulness Training that have been carried out show that 80% of teachers understand how to manage emotions so that they can enjoy being happy teachers. Foundation administrators should provide similar training to increase the insight, knowledge, and skills of teachers in teaching and dealing with all situations that occur in schools.</i></p> <p>Keyword : <i>mindfulness training; teachers; happy</i></p>
<p>Submitted : Agustus 2022</p> <p>Reviewed : November 2022</p> <p>Accepted : Desember 2022</p>	

PENDAHULUAN

Menjadi guru merupakan tugas yang sangat mulia dan mendapat banyak keberkahan darinya, hal ini bisa dilihat dari Hadist Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Sunan Ibnu Majah No. 236 yang artinya: *“Barangsiapa mengajarkan suatu ilmu, maka ia akan mendapatkan pahala orang yang mengamalkannya, tanpa mengurangi pahala orang yang mengamalkannya sedikitpun”* (Hadist.id, n.d.). dari hadist ini bisa diambil pelajaran bahwasannya orang-orang yang mengajarkan suatu kebaikan akan mendapat balasan yang baik dari Allah hingga Allah angkat derajatnya sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Qur’an Surah Al Mujadalah ayat 11 yang artinya *”Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu, berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, maka lapangkanlah. Niscaya Allah SWT akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, berdirilah kamu, maka berdirilah. Niscaya Allah Swt. akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah SWT Mahateliti apa yang kamu kerjakan”* (quran.kemenag.go.id, 2019).

Walapun demikian, tidak jarang guru mengalami hambatan dalam menjalankan tugasnya di sekolah. Hal ini terjadi karena berbagai factor seperti masalah pribadi, social, karir dan keluarga, sehingga hampir semua guru di sekolah pernah mengalami *burnout* (Yandri & Juliawati, 2017) dan munculnya emosi negatif (Faiz et al., 2019) pada diri guru, sehingga mereka lebih mudah mengingat siswanya yang dianggap gagal, dan ini sering sekali membuat guru merasa gagal, merasa bersalah, dan tanpa disadari--dalam beberapa kasus--membuat guru menjadi stress dan bahkan depresi (Wahyuni, 2021). Padahal, kondisi stress pada seseorang akan mempengaruhi gaya komunikasinya (Nuzuli, 2020) sehingga pesan yang ingin disampaikan guru kepada siswa menjadi *image* yang negatif bagi siswa dan menghambat siswa dalam mencerna materi pelajaran yang disampaikan oleh guru tersebut.

Dari data awal pembicaraan dengan pembina yayasan menunjukkan bahwa ada guru-guru yang belum bisa menikmati kegiatan mengajarnya, sehingga

menghambat proses belajar mengajar dan perbaikan akhlak peserta didik, padahal salah satu tugas guru adalah memperbaiki akhlak siswa dengan menyampaikan kebaikan kepada siswa dalam setiap momen pelajaran di sekolah (Zuhdi et al., 2022), namun ini tidak akan tercapai jika suasana hati guru belum sepenuhnya bahagia.

Dari penelitian terhadap 50 orang guru yang bersatus PNS dan 50 orang guru berstatus Honore menunjukkan tidak ada perbedaan kebahagiaan pada guru berstatus PNS dan guru honorer (Meiza, 2016). Artinya, materi berupa gaji atau upah tidak menjamin seseorang dalam bisa bahagia dalam hidupnya. Sehingga perlu ditumbuhkan rasa bahagia pada seorang guru karena guru-guru yang memiliki perasaan bahagia biasanya akan lebih enjoy dalam memberikan materi pelajaran karena paradigma baru saat ini menunjukkan bahwa perasaan bahagia itu bisa mencerdaskan. Siswa hanya akan bisa belajar dengan baik jika suasana hati, suasana lingkungan, dan suasana iklim belajar penuh dengan kebahagiaan. Belajar dalam keadaan bahagia akan menimbulkan efek semakin meningkatnya kecerdasan siswa baik secara kognitif, afektif dan psikomotor (Handayani, 2020).

Perasaan bahagia ini tidak akan bisa muncul dengan tiba-tiba, harus ada serangkaian stimulus latihan yang dilakukan sehingga tercipta momen bahagia pada seseorang. Salah satu latihan yang bisa dimanfaatkan yaitu *mindfulness training*, karena dalam training ini memanfaatkan kecenderungan kognitif untuk menyadari apa yang terjadi pada saat itu tanpa penilaian atau keterikatan pada hasil tertentu. Pelatihan ini menggunakan serangkaian latihan termasuk latihan pernapasan, pemindaian tubuh, gerakan, dan aktivitas kesadaran sensorimotor. Hasil dari tiga tindakan atensi yang diberikan kepada guru menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mereka yang mengikuti dan tidak berpartisipasi dalam pelatihan praktik *mindfulness* (Napoli et al., 2005)

Mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan (Germer, C. K; Siegel, 2005). *Mindfulness* menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008). Sederhananya *mindfulness* merupakan suatu kondisi di mana pikiran,

perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan. (Fachrudin, 2017)

Mindfulness training sengaja melibatkan perhatian seseorang pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini, dan sering diajarkan melalui berbagai latihan meditasi. temuan menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran dapat membantu dalam pengobatan beberapa gangguan psikologis seseorang (Baer, 2003). Hasil penelitian juga telah menyarankan bahwa intervensi *mindfulness training* dapat meningkatkan berbagai hasil kesehatan mental dan fisik (misalnya, patogenesis HIV, kekambuhan depresi, peradangan, penyalahgunaan obat) (Creswell & Lindsay, 2014), *mindfulness training* juga dapat meningkatkan kapasitas memori kerja dan beberapa fungsi eksekutif (Chiesa et al., 2011), seterusnya *mindfulness training* terbukti bisa digunakan untuk menangani konflik dan kecemasan, meningkatkan kualitas kehidupan pribadi mereka, dan memfasilitasi kegiatan positif, menghadapi perubahan di kelas (Napoli, 2004)

Melihat hasil riset terdahulu, maka *mindfulness training* dipilih untuk melatih guru di Sekolah Dasar Islam Mutiara Al-Madani Kota Sungai Penuh menjadi Guru Bahagia disegala situasi kehidupannya.

METODE

Asesmen Awal

Kegiatan asesmen dilakukan dengan membuat pertemuan dengan ketua Yayasan Pendidikan Islam Mutiara Al-Madani untuk menggali data dan melakukan analisis kebutuhan guru-guru Sekolah Dasar (SD) Islam Mutiara Al-Madani. Hasil assessment awal menunjukkan bahwa guru-guru membutuhkan materi pengayaan untuk pengembangan diri terutama dalam aspek pengelolaan psikologis dalam menghadapi siswa di sekolah.

Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan sepenuhnya diserahkan ke Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mutiara Al-Madani, sehingga ditentukan kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at Tanggal 15 Juli 2022 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB yang bertempat di Aula Kampus II SD Islam Mutiara Al-Madani. Kemudian untuk materi kegiatan dan metode pelaksanaan diserahkan sepenuhnya kepada

pemateri/pendamping kegiatan, sehingga diberikan materi pelatihan berupa ”*Mindfulness Training* untuk Menjadi Guru Bahagia”.

Subjek

Sasaran kegiatan *Mindfulness Training* yaitu seluruh guru-guru yang aktif mengajar di SD Islam Mutiara Al-Madani yang berjumlah 30 orang.

Metode Kegiatan

Mindfulness Training dilakukan secara intensif yang bertempat di dalam Aula Kampus II SD Islam Mutiara Al-Madani. Kegiatan dilakukan dalam bentuk *talkshow* yang didampingi oleh Bapak Hengki Yandri, M.Pd., Kons dan Bapak Samsul Bahry Harahap, Lc., M.A., kemudian dilanjutkan dengan kegiatan konsultasi dengan pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan *mindfulness training* untuk Menjadi Guru Bahagia di SD Islam Mutiara Al-Madani menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru mencapai 80%. Artinya guru-guru setelah mendapatkan *mindfulness training* menjadi memahami cara-cara menikmati setiap moment kehidupan mereka sehingga dengan mudah untuk mencapai bahagia. Dalam *mindfulness training* guru diajarkan cara menumbuhkan perhatian dan penerapannya pada manajemen stres dan tuntutan sosial-emosional pengajaran (Roeser et al., 2012)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan guru terletak pada perasaan bahagia dan tercukupi dalam menjalankan perannya sehingga mampu mengarahkannya pada pencapaian yang lebih baik (Maulia et al., 2018). Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif kelompok guru sekolah inklusi yang diberikan pelatihan *mindfulness teaching* dan guru kelompok guru yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness teaching*. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusif (Rahmawati et al., 2020)

Mindfulness training bisa meningkatkan kesehatan mental, kesehatan fisik, regulasi perilaku, dan hubungan interpersonal menjadi lebih baik (Brown et al., 2007); mempengaruhi pengalaman spiritual seseorang sehingga bisa mencapai

kebahagiaan (Aziz, 2011). Pernyataan tersebut bukan tanpa alasan, karena *Mindfulness training* menjadi sebuah pendekatan yang paling sering diaplikasikan selain *Cognitive Behavior Therapy* oleh para praktisi psikologi, khususnya di Amerika Serikat. Penelitian-penelitian *mindfulness* berkembang sangat pesat sejak awal tahun 1980. Fakta mengejutkan lainnya, 25% dari seluruh pegawai perusahaan di Amerika Serikat pernah mendapatkan pelatihan *mindfulness*.

Sehingga *Mindfulness training* sangat layak direkomendasikan kepada guru-guru untuk senantiasa mempraktikkannya dalam setiap momen kehiduannya agar moment bahagia senantiasa hadir dalam kehidupannya. Dengan demikian, diharapkan guru dalam mengajar bisa optimal dan membahagiakan bagi siswa.



Gambar 1. Penjelasan Materi dan Tanya Jawab



Gambar 2. Peserta Menyimak Materi dan Foto Bersama

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan *mindfulness training* yang telah dilakukan menunjukkan 80% guru paham cara mengelola emosi, menikmati setiap moment

kehidupan sehingga mereka bisa menikmati menjadi guru yang bahagia. Kepada pengelola yayasan hendaknya memberikan pelatihan sejenis untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan guru dalam mengajar dan menghadapi segala situasi yang terjadi di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R. (2011). Pengalaman Spiritual Dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.1-11>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/00952990.2016.1188935>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Fachrudin, D. (2017). Apa itu Mindfulness? *Mindfulness.Id*. <http://www.mindfulness.id/2017/03/apa-itu-mindfulness.html>
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Germer, C. K; Siegel, R. D. F. P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Hadist.id. (n.d.). *Pahala orang yang mengajarkan kebaikan kepada manusia*. www.Hadits.Id. <https://www.hadits.id/hadits/majah/236>
- Handayani, E. P. (2020, May 21). Bahagia itu Mencerdaskan, Rahasia Mengajar dengan Hati. *Republika.Co.Id*. <https://www.republika.co.id/berita/qaor48374/bahagia-itu-mencerdaskan-rahasia-mengajar-dengan-hati>
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. Routledge.

- Maulia, D., Rakhmawati, E., Suharno, A., & Suhendri, S. (2018). Makna Kesejahteraan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 176. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1502>
- Meiza, C. (2016). Perbedaan Kebahagiaan pada Guru Berstatus PNS dan Honorer. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 132–141.
- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31–42. <https://doi.org/10.1177/1076167503253435>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. <https://doi.org/10.1080/15377900903279242>
- quran.kemenag.go.id. (2019). *Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167–173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Wahyuni, M. N. (2021, December). Menjadi Guru Bahagia. *Mediaindonesia.Com*. <https://mediaindonesia.com/opini/453252/menjadi-guru-bahagia>
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada Guru BK/Konselor Sekolah. *Konselor*, 6(2), 61. <https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>
- Zuhdi, A., Nuzuli, A. K., & Febrianto. (2022). Strategi Dakwah Dalam Membina Akhlak Remaja di desa Bendung Air Kayu Aro. *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah*, 4(1), 145–160.