



Optimization of the "7 Jurusan BK Hebat" Program through Mindful Teaching Psychoeducation for Guidance and Counseling Teachers in Palu City

Optimalisasi Program 7 Jurusan BK Hebat melalui Psikoedukasi *Mindful Teaching* bagi Guru BK di Kota Palu

Dhevy Puswiartika^{1*}, Bau Ratu², Nurwahyuni³, Ikhlas Rasido⁴, Munifah⁵, Micha Felayati Silalahi⁶

Published online: 08 June 2026

ABSTRACT

This psychoeducation program, focusing on the topic of Mindful Teaching, aims to enhance the understanding and skills of Guidance and Counseling (BK) teachers regarding the use of mindfulness techniques to optimize the implementation of the "7 Jurusan BK Hebat" program. The methods utilized in this psychoeducation included lectures, demonstrations, and practical exercises. The program consisted of two sessions. The agenda for the first session comprised material presentation regarding the basic concepts of mindfulness and mindful teaching, as well as the urgency of mindfulness techniques in the learning process as an effort to optimize the "7 Jurusan BK Hebat" program. Subsequently, the second session involved the introduction of various mindfulness techniques, followed by demonstrations and practices of techniques such as mindful breathing, mindful chair yoga, mindful eating, and mindful reading. This psychoeducation activity was conducted in a hybrid format, involving 30 Guidance and Counseling teachers from junior and senior high schools (SMP and SMA/SMK) in Palu City. The participants engaged in this psychoeducation program with enthusiasm and high spirits. They expressed readiness to apply these mindfulness techniques in their daily lives as educators and counselors to optimize the "7 Jurusan BK Hebat" program in schools.

Keywords: Guidance and counseling teachers; Mindful teaching; Mindfulness; Psychoeducation; 7 Jurusan BK Hebat.

Abstrak. Program psikoedukasi dengan topik *Mindful Teaching* ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK terkait penggunaan teknik *mindfulness* untuk mengoptimalkan implementasi program 7 Jurusan BK Hebat. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini, meliputi: ceramah, demonstrasi, dan praktik. Program psikoedukasi terdiri dari dua sesi. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait konsep dasar *mindfulness* dan *mindful teaching*, dan urgensi teknik *mindfulness* dalam proses pembelajaran sebagai upaya mengoptimalkan program 7 Jurusan BK Hebat. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*, dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading*. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara *hybrid* dengan melibatkan partisipasi sejumlah 30 orang guru Bimbingan dan Konseling yang mengajar di SMP dan SMA/SMK di Kota Palu. Para peserta telah mengikuti program psikoedukasi ini dengan antusias dan semangat. Mereka juga siap menerapkan teknik *mindfulness* ini dalam kehidupan sehari-hari sebagai pengajar dan konselor sebagai upaya optimalisasi program 7 Jurusan BK Hebat di sekolah.

Kata Kunci: Psikoedukasi; *Mindfulness*; 7 Jurusan BK Hebat; *Mindful Teaching*; Guru

PENDAHULUAN

Kondisi pendidikan di Indonesia saat ini berada pada fase transformasi besar melalui implementasi Kurikulum Merdeka yang menitikberatkan pada pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) peserta didik. Namun, tantangan di lapangan masih menunjukkan kesenjangan yang signifikan,

¹⁻⁶ Universitas Tadulako

*) *corresponding author*

Dhevy Puswiartika
Email: dhevy_p@untad.ac.id

dimana isu terkait perundungan, kekerasan seksual, dan intoleransi, masih menjadi hambatan utama dalam menciptakan iklim sekolah yang aman. Kualitas pembelajaran tidak hanya bergantung pada kurikulum, tetapi juga pada kesiapan mental dan emosional seluruh elemen sekolah.

Guru Bimbingan Konseling (BK) memegang peran krusial sebagai pilar utama layanan psikoedukasi preventif yang bertugas menjaga stabilitas emosi dan perkembangan sosial siswa. Sayangnya, peran guru BK selama ini sering kali terjebak pada fungsi administratif atau penanganan kuratif pasca munculnya masalah, alih-alih melakukan pencegahan yang sistematis. Efektivitas interaksi guru-siswa sangat bergantung pada kemampuan regulasi diri dan kesejahteraan emosional (Jennings & Greenberg, 2009). Kenyataannya, kondisi psikologis guru tidak selalu dalam kondisi yang stabil akibat beratnya beban kehidupan. Hal ini berdampak pada guru yang cenderung merespons perilaku siswa secara impulsif, sehingga dapat memperburuk iklim pembelajaran.

Dalam rangka meningkatkan kompetensi guru untuk memberikan layanan pembelajaran yang lebih optimal, Kemendikdasmen telah memperkenalkan Program 7 Jurusan BK Hebat (Kemendikdasmen, 2025). Program ini merupakan salah satu Program Peningkatan Kompetensi Guru yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru dalam pembinaan karakter positif dan pengembangan pribadi, sosial, belajar dan karir bagi siswa. Program 7 Jurusan BK Hebat ini menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling serta layanan pembelajaran yang menyeluruh dan berkelanjutan dengan suasana sekolah yang aman, nyaman, dan gembira untuk mewujudkan pendidikan bermutu untuk semua. Program 7 Jurusan BK Hebat, terdiri dari: Kenali Potensi, Kelola Emosi, Tumbuhkan Resiliensi, Jaga Konsistensi, Jalin Koneksi, Bangun Kolaborasi, dan Menata Situasi.

Keberhasilan implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam kerangka Program 7 Jurusan BK Hebat di sekolah sangat bergantung pada kesiapan psikologis guru sebagai komunikator utama dalam ekosistem pendidikan. Guru memerlukan fondasi internal yang kuat melalui pendekatan *mindful teaching*. Penerapan *mindful teaching* bukan sekadar metode instruksional, melainkan sebuah disposisi psikologis yang memungkinkan guru untuk hadir secara utuh (*presence*), memiliki kesadaran emosional, serta keterbukaan tanpa menghakimi dalam setiap interaksi dengan peserta didik.

Praktik *mindfulness* berfungsi sebagai “jangkar” emosional yang memungkinkan individu merespons berbagai stimulasi lingkungan secara reflektif, bukan reaktif (Puswiartika, 2022). Ketika guru menginternalisasi prinsip *mindfulness* dalam proses pembelajaran, setiap langkah dalam 7 Jurusan BK Hebat, mulai dari membangun kedekatan hingga pemberian layanan, akan bertransformasi dari sekadar prosedur administratif menjadi sebuah bentuk psikoedukasi preventif.

Guru yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih kuat untuk mengelola kelas dan menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi saat mengajar (Roeser et al., 2013). Guru yang telah mempraktikkan teknik *mindfulness* secara rutin menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih jernih, menunjukkan sikap yang tenang dan sabar, serta menjalin interaksi yang hangat dengan siswa saat proses pembelajaran (Puswiartika et al., 2018). Di sisi lain, siswa yang telah mempraktikkan teknik *mindfulness* memiliki *self-love* yang optimal sehingga kesehatan mentalnya dapat tetap terjaga (Puswiartika et al., 2024, 2025).

Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kota Palu merupakan wadah profesional bagi guru Bimbingan dan Konseling, khususnya di tingkat SMP dan SMA, untuk meningkatkan kompetensi dan kolaborasi layanan konseling. Guru Bimbingan dan Konseling yang tergabung dalam MGBK ini sebagai mitra pengabdian masyarakat dapat mengoptimalkan implementasi program 7 Jurusan BK Hebat dengan berlatih teknik *mindfulness* melalui program psikoedukasi *Mindful Teaching* yang dirancang secara khusus oleh tim penulis.

Psikoedukasi *Mindful Teaching* adalah kegiatan edukasi psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan guru dalam menggunakan teknik *mindfulness* dalam proses pembelajaran sehari-hari untuk mengoptimalkan implementasi program 7 Jurusan BK Hebat. Psikoedukasi ini hadir sebagai solusi untuk membekali guru dengan ketangguhan psikologis, sehingga mereka mampu menjalankan peran bimbingan dan konseling secara lebih empatik, sadar, dan efektif dalam memitigasi risiko permasalahan siswa sejak dini.

TINJAUAN LITERATUR

Konsep Dasar *Mindfulness*

Kabat-Zinn (1994) mendefinisikan *mindfulness* sebagai proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman disini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan adanya penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Sedangkan Brown et al., (2007) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi penerimaan dari pikiran yang penuh perhatian, ditunjukkan dengan kesadaran yang terbuka sepenuhnya terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, disertai dengan adanya pengamatan terhadap pengalaman internal (pengalaman psikologis dan somatis) dan peristiwa eksternal yang terjadi.

Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi *mindful*, terutama saat individu tersebut melakukan perilaku secara sadar. Di sisi lain, kapasitas seseorang untuk tetap *mindful* merupakan kemampuan yang juga dapat dipelajari. Sehubungan dengan hal tersebut, *mindfulness* dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu sebagai *trait* (kecenderungan umum) atau sebagai *state* yang bersifat sementara (Good et al., 2016).

Mindfulness sebagai *trait* meliputi karakteristik atau kecenderungan terkait perbedaan individual yang bersifat bawaan dan merupakan kapasitas natural manusia yang dapat dimiliki oleh setiap individu dengan tingkatan yang berbeda-beda, bahkan individu yang belum terlatih sekalipun (Brown et al., 2015; Dane, 2011; Glomb et al., 2011). Di sisi lain, *mindfulness* juga dapat ditinjau sebagai *state* atau *skill*, meliputi rangkaian keterampilan spesifik situasional yang tidak menetap dan dapat dikembangkan melalui intervensi, pelatihan, dan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Brown et al., 2007).

Kabat-Zinn (1994) mengemukakan beberapa komponen *mindfulness*, antara lain: *attentional skills* dan *open* atau *non evaluative to mental experience*. Brown & Ryan (2003) menyatakan dimensi *mindfulness* dalam satu konstruk, yaitu: *attention* atau *awareness*. Sedangkan (Bishop et al., 2004) mengemukakan komponen utama dari *mindfulness*, yaitu: perhatian (*attention*) yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment*) dengan melibatkan kondisi fisik, pikiran, dan emosi; dan menyadari pengalaman (*awareness*) dengan terbuka, tanpa menilai, dan dengan sikap yang menerima (*acceptance*).

Konsep Dasar *Mindful Teaching*

Mindfulness dapat dikembangkan dalam konteks pembelajaran yang melibatkan interaksi guru dan siswa melalui implementasi *mindful teaching*. Integrasi *mindfulness* ke dalam proses pembelajaran ini memberikan kesempatan pada guru untuk memaknai pengalaman saat ini dengan siswa sebagai bentuk hubungan jangka panjang yang di dalamnya ada pemahaman akan kebutuhan siswa, pengembangan sikap regulasi diri, serta pembuatan keputusan yang bijak dan berorientasi pada siswa (Puswiartika, 2022).

Mindful teaching adalah proses mengajar dengan kesadaran penuh, kehadiran utuh (*presence*), serta sikap yang terbuka dan tidak menghakimi terhadap pengalaman di kelas (Maharani, 2015). *Mindful teaching* memiliki lima komponen, sebagai berikut: mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan tanpa penilaian, kesadaran akan emosi diri sendiri dan siswa, regulasi diri dalam hubungan guru dan siswa, serta kasih sayang terhadap diri sendiri dan siswa.

Penerapan model *mindful teaching* dapat membantu guru untuk menghindarkan diri dari sikap reaktif, mengutamakan kebutuhan siswa dibandingkan dengan kebutuhan sendiri, menerima semua siswa sebagaimana adanya tanpa penilaian baik atau buruk, dan mampu mengatasi perasaan tertekan yang mungkin dialami dalam proses pembelajaran (Puswiartika et al., 2018). Dalam perspektif psikologi pendidikan, *mindful teaching* merupakan bentuk psikoedukasi preventif di mana guru memodelkan keterampilan regulasi diri kepada siswa melalui perilakunya sehari-hari, sehingga dapat menciptakan atmosfer sekolah yang mendukung kesehatan mental kolektif.

Program 7 Jurusan BK Hebat

Program 7 Jurusan BK Hebat adalah program pelatihan Kemendikdasmen untuk meningkatkan peran guru dalam menciptakan siswa tangguh dan bahagia. Program ini fokus pada pendekatan humanis agar BK lebih dekat dengan murid (Kemendikdasmen, 2025). Program 7 Jurusan BK Hebat, terdiri dari:

1. Jurusan Kenali Potensi (Asesmen Minat dan Bakat): Memahami gaya belajar, kekuatan, dan potensi unik setiap siswa.
2. Jurusan Kelola Emosi (*Social Emotional Learning-SEL*): Mengajarkan siswa mengenali dan mengelola emosi mereka secara sehat.
3. Jurusan Tumbuhkan Resiliensi (Daya Lenting): Membangun ketahanan mental siswa agar mampu bangkit dari kegagalan atau kesulitan, salah satunya menggunakan metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konsep, Aplikasi).
4. Jurusan Jaga Konsistensi: Memastikan bimbingan dilakukan secara berkesinambungan, bukan insidental.
5. Jurusan Jalin Koneksi: Membangun hubungan hangat, aman, dan penuh kepercayaan antara guru dan siswa.
6. Jurusan Bangun Kolaborasi: Bekerja sama dengan orang tua, guru mata pelajaran, dan wali kelas untuk mendukung perkembangan siswa.
7. Jurusan Menata Situasi (Lingkungan Sekolah): Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif, aman, dan nyaman untuk belajar.

Peran *Mindfulness* dalam Mengoptimalkan Implementasi Program 7 Jurusan BK Hebat

Pengembangan riset psikologi pendidikan di Indonesia saat ini mulai menitikberatkan pada kesejahteraan psikologis (*well-being*) guru sebagai kunci keberhasilan intervensi di sekolah. Dengan menempatkan *mindful teaching* sebagai landasan operasional, program 7 Jurusan BK Hebat tidak hanya akan meningkatkan kapasitas profesional guru dalam menangani masalah, tetapi juga menciptakan iklim sekolah yang aman dan mendukung tumbuh kembang karakter siswa secara berkelanjutan.

Urgensi *mindful teaching* dalam mengoptimalkan layanan BK didukung oleh hasil eksplorasi naratif yang menunjukkan bahwa guru yang mempraktikkan kesadaran penuh mampu mentransformasi cara mereka berinteraksi dengan siswa, dari pola reaksi impulsif menjadi respons yang lebih sabar dan fokus. *Mindful teaching* dapat meningkatkan kualitas kehadiran (*presence*) guru dan kemampuan mereka dalam melakukan regulasi diri, yang merupakan prasyarat utama agar program 7 Jurusan BK Hebat dapat diimplementasikan secara autentik dan efektif. Melalui *mindfulness*, guru tidak hanya menjalankan prosedur administratif bimbingan, tetapi juga menjadi model bagi siswa dalam mengelola emosi dan membangun hubungan yang sehat.

Urgensi peningkatan kapasitas guru di Kota Palu semakin nyata mengingat data riset terbaru di Universitas Tadulako yang menunjukkan tingginya prevalensi gejala kecemasan siswa (51,75%) yang berdampak langsung pada rendahnya kesiapan mereka menghadapi dunia kerja (Rasido et al., 2026). Temuan ini membuktikan bahwa strategi koping adaptif merupakan faktor pelindung (*protective factor*) yang mampu memitigasi dampak buruk kesehatan mental terhadap produktivitas. Oleh karena itu, melalui psikoedukasi *Mindful Teaching*, guru dibekali kemampuan untuk menanamkan strategi koping adaptif ini ke dalam Program 7 Jurusan BK Hebat, sehingga layanan bimbingan di sekolah tidak hanya bersifat administratif, tetapi mampu membangun resiliensi dan kesiapan masa depan siswa secara optimal.

Selain strategi koping, aspek *self-love* memegang peranan krusial sebagai penopang kesehatan mental siswa dalam menghadapi tantangan belajar di sekolah. Salah satu teknik *mindfulness*, yaitu: teknik *mindful inner smile* yang diterapkan dalam bimbingan klasikal mampu meningkatkan apresiasi diri dan penerimaan diri siswa secara signifikan (Puswiartika et al., 2025). Integrasi teknik meditasi senyum ini ke dalam Program 7 Jurusan BK Hebat memberikan sentuhan humanis yang kuat, di mana guru tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga membimbing siswa untuk berdamai dengan napas dan

pikiran mereka melalui senyuman tulus sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Praktik sederhana ini, jika dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran dimulai, dapat menciptakan ekosistem sekolah yang lebih positif, produktif, dan bahagia.

BAHAN DAN METODE

Program psikoedukasi *Mindful Teaching* dilaksanakan pada tanggal 8 April 2026 secara *hybrid*. Terdapat 20 orang guru yang mengikuti program psikoedukasi secara tatap muka di Aula SMP Negeri 5 Palu dan 10 orang guru mengikuti kegiatan secara daring via *zoom meeting*. Sebelum dan sesudah program psikoedukasi *Mindful Teaching*, peserta diminta mengisi *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness* dalam pembelajaran (*mindful teaching*), beserta urgensinya untuk mengoptimalkan implementasi Program 7 Jurus BK Hebat. Setelah pelaksanaan program psikoedukasi, tim penulis mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui persepsi peserta terhadap program psikoedukasi *Mindful Teaching*. Evaluasi reaksi meliputi: penilaian peserta psikoedukasi terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung.

Metode yang digunakan dalam program psikoedukasi ini adalah ceramah, demonstrasi, dan praktik *mindfulness* yang dilaksanakan selama dua sesi. Agenda sesi pertama berupa pemaparan materi terkait konsep dasar *mindfulness* dan *mindful teaching*, dan urgensi teknik *mindfulness* dalam proses pembelajaran sebagai upaya mengoptimalkan program 7 Jurus BK Hebat. Selanjutnya, agenda sesi kedua berupa pengenalan berbagai macam teknik *mindfulness*, dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan teknik *mindfulness*, seperti: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful eating*, dan *mindful reading*. Seluruh teknik *mindfulness* dalam program psikoedukasi *Mindful Teaching* ini disusun dengan mengacu pada teknik-teknik *Mindfulness in Everyday Life* (Puswiartika, 2022). Agenda setiap sesi psikoedukasi dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1 Materi Program Psikoedukasi “*Mindful Teaching*”

Sesi	Materi
Sesi 1	Pemaparan materi terkait konsep dasar <i>mindfulness</i> dan <i>mindful teaching</i> , dan urgensi teknik <i>mindfulness</i> dalam proses pembelajaran sebagai upaya mengoptimalkan program 7 Jurus BK Hebat.
Sesi 2	Pengenalan berbagai macam teknik <i>mindfulness</i> , demonstrasi dan latihan teknik <i>mindfulness</i> , seperti: <i>mindful breathing</i> , <i>mindful chair yoga</i> , <i>mindful eating</i> , dan <i>mindful reading</i> .

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata hasil evaluasi reaksi partisipan terhadap pelaksanaan psikoedukasi, serta hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* yang mengukur pemahaman peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk mengoptimalkan program 7 Jurus BK Hebat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis mengadakan evaluasi reaksi untuk mengetahui persepsi partisipan terhadap keseluruhan psikoedukasi *Mindful Teaching*. Evaluasi reaksi meliputi: penilaian peserta psikoedukasi terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi reaksi yang telah diisi oleh peserta, maka diperoleh hasil evaluasi reaksi yang dapat dilihat pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 berikut ini:

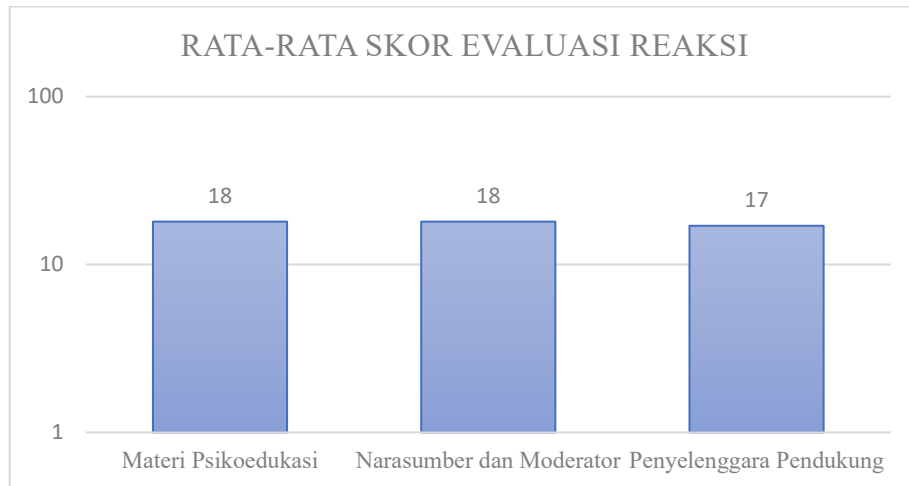
Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Reaksi

Item Penilaian	Materi Psikoedukasi	Narasumber dan Moderator	Penyelenggara Pendukung
Rata-rata Skor	18	18	17

Keterangan:

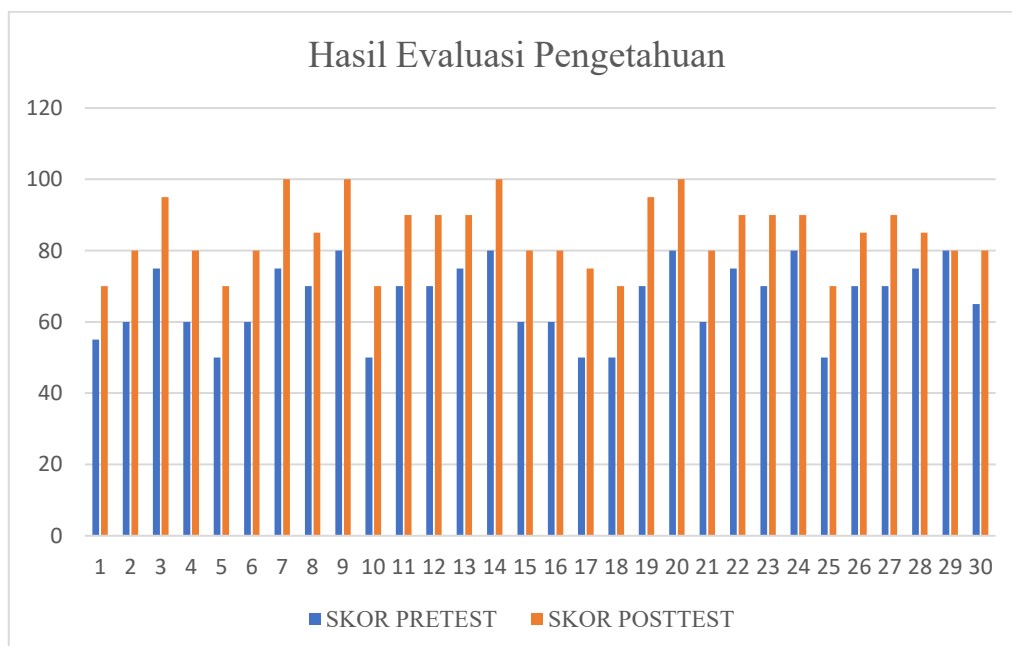
Kategori Skor:

Sangat Kurang	: 0 - 4
Kurang	: 4,1 - 8
Cukup	: 8,1 - 12
Baik	: 12,1 - 16
Sangat Baik	: 16,1 - 20



Gambar 4.1 Hasil Evaluasi Reaksi

Selanjutnya penulis juga telah mengadakan evaluasi pengetahuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi psikoedukasi *Mindful Teaching*. Evaluasi pengetahuan mengukur pengetahuan peserta mengenai konsep dasar dan berbagai teknik *mindfulness*, beserta urgensinya untuk mengoptimalkan program 7 Jurusan BK Hebat. Berdasarkan data dari kuesioner evaluasi pengetahuan yang diisi oleh peserta psikoedukasi, diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 4.2 dan gambar 4.2 berikut ini :



Gambar 4.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tabel 4.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan

Peserta	Skor Pretest	Skor Posttest
1	55	70
2	60	80
3	75	95
4	60	80
5	50	70
6	60	80
7	75	100
8	70	85
9	80	100
10	50	70
11	70	90
12	70	90
13	75	90
14	80	100
15	60	80
16	60	80
17	50	75
18	50	70
19	70	95
20	80	100
21	60	80
22	75	90
23	70	90
24	80	90
25	50	70
26	70	85
27	70	90
28	75	85
29	80	80
30	65	80
Rata-rata	66,5	84,67

Mengacu pada hasil evaluasi reaksi pada tabel 4.1 dan gambar 4.1, maka dapat disimpulkan bahwa peserta program psikoedukasi *Mindful Teaching* memberikan penilaian dalam kategori “Sangat Baik” terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Peserta program psikoedukasi memberikan penilaian bahwa materi psikoedukasi disampaikan secara sistematis dan sudah sesuai dengan kebutuhan peserta sebagai guru yang menghadapi dinamika pembelajaran sehari-hari. Materi psikoedukasi juga dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menilai bahwa narasumber menguasai materi yang disampaikan dan menyampaikan materi secara jelas dan terstruktur. Moderator juga telah memberikan kesempatan tanya jawab yang interaktif dengan peserta. Untuk penyelenggara pendukung, peserta menilai bahwa durasi pelaksanaan psikoedukasi sudah cukup, *MC* dan *host zoom meeting* juga telah memberikan informasi yang jelas mengenai kegiatan psikoedukasi, serta pemberian *reward* berupa buku dirasakan cukup menarik dan dapat menambah referensi bagi peserta.

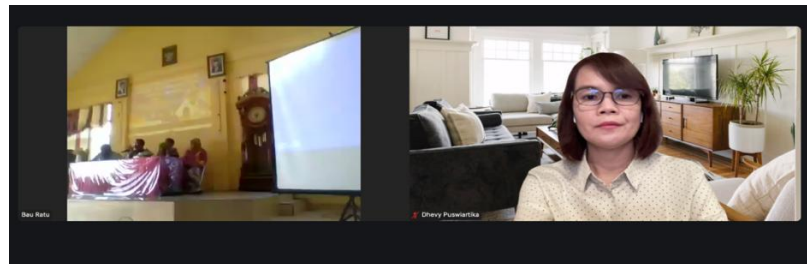
Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan yang telah dipaparkan pada tabel 4.2 dan gambar 4.2, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 18,17 % pada peserta mengenai materi psikoedukasi *Mindful Teaching* pada tahap *posttest* (rata-rata skor sebesar 84,67) jika dibandingkan dengan tahap *pretest* (rata-rata skor sebesar 66,5). Hasil ini menunjukkan bahwa para peserta sudah memahami konsep dasar *mindfulness* beserta urgensinya untuk mengoptimalkan implementasi Program 7 Jurus BK Hebat di sekolah. Para peserta juga sudah memahami berbagai macam teknik *mindful teaching* yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Beberapa dokumentasi berupa tangkapan layar untuk kegiatan psikoedukasi ditampilkan pada gambar-gambar di bawah ini:



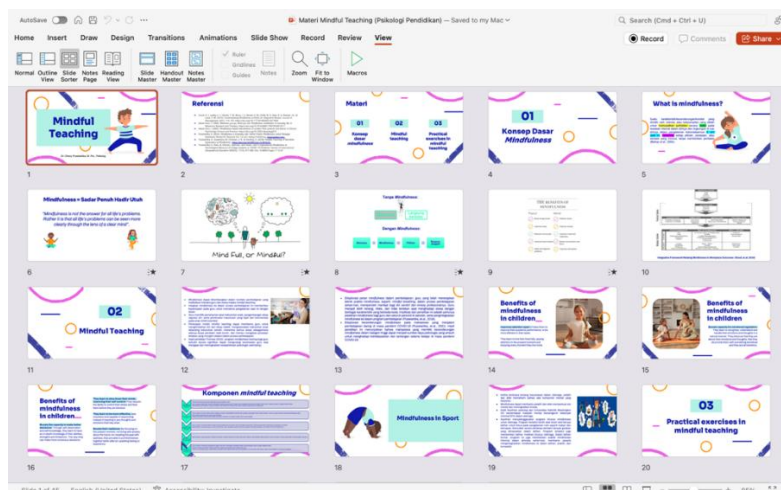
Gambar 4.3 Dokumentasi Program Psikoedukasi *Mindful Teaching*



Gambar 4.4 Dokumentasi Program Psikoedukasi *Mindful Teaching*



Gambar 4.5 Dokumentasi Program Psikoedukasi *Mindful Teaching*



Gambar 4.6 Materi Program Psikoedukasi *Mindful Teaching*

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa implementasi Program 7 Jurus BK Hebat di sekolah dapat ditingkatkan dengan mempraktikkan berbagai macam teknik *mindfulness* yang dilatih dalam program psikoedukasi *Mindful Teaching*. Dalam hal ini, *mindful teaching* berperan sebagai alat perlindungan diri bagi guru terhadap fenomena *burnout*. Dengan melatih kesadaran penuh, guru belajar untuk tidak langsung bereaksi secara impulsif terhadap perilaku siswa yang menantang, melainkan mengambil "jeda sadar" untuk memberikan respons yang lebih konstruktif dan edukatif (Roeser et al., 2013).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan penulis. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut menemukan bahwa intervensi *mindfulness* terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan mengoptimalkan kinerja pada berbagai kalangan profesi dan usia, seperti: perawat, guru, karyawan, perangkat desa, mahasiswa, dan siswa (Puswiartika, Bettega, et al., 2021; Puswiartika et al., 2018, 2023, 2024, 2025; Puswiartika, Ratu, et al., 2021; Puswiartika & Ratu, 2020; Ratu et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa implementasi program 7 Jurus BK Hebat di sekolah dapat dioptimalkan melalui pemberian psikoedukasi *Mindful Teaching* pada guru. Hasil evaluasi reaksi terhadap psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta psikoedukasi memberikan penilaian dalam kategori "Sangat Baik" terhadap materi psikoedukasi, narasumber dan moderator, serta penyelenggara pendukung. Selanjutnya, terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dasar dan berbagai teknik *mindful teaching*, beserta urgensinya untuk mengoptimalkan program 7 Jurus BK Hebat setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini.

Saran yang dapat penulis sampaikan bagi guru sebagai peserta kegiatan psikoedukasi, sebagai berikut: para guru perlu melakukan latihan informal *mindful teaching* secara rutin dan teratur dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Proses internalisasi *mindful teaching* di sekolah juga perlu dilakukan dengan membuat slogan bertema *mindfulness* untuk memudahkan guru dan siswa dalam mengingat dan memahami *mindfulness*. Teknik sederhana *mindful teaching* dapat dipraktikkan juga oleh para guru dan siswa secara bersama-sama, misalnya: saat sebelum memulai pembelajaran. Contoh teknik sederhana *mindful teaching* yang dapat dipraktikkan bersama-sama dengan mengacu pada panduan psikoedukasi yang telah dirancang oleh tim penulis, antara lain: *mindful breathing*, *mindful chair yoga*, *mindful inner smile*, *mindful reading*, dan *mindful eating*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada guru-guru BK SMP dan SMA yang tergabung dalam wadah organisasi Musyawarah Guru-guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kota Palu yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi *Mindful Teaching* ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 230–241. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 822–848.
- 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/10.1080/10478400701598298>
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*. <https://doi.org/10.1177/0149206310367948>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Research in Personnel and Human Resources Management: Mindfulness at Work. *Career Development International Journal of Management Development*, 30(1), 115–157.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. In *Behaviour Research and Therapy*. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)90133-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)90133-7)
- Kemendikdasmen. (2025). *7 Jurus BK Hebat*. <https://Gttdikmendikus.Kemendikdasmen.go.id/Bk/>.
- Maharani, E. A. (2015). Eksplorasi mindful teaching sebagai strategi inovatif dalam pembelajaran bagi guru PAUD. *Seminar Nasional Pendidikan*, 152–158.
- Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental* (D. Mawardi, Ed.; 1st ed.). Azkiya Publishing. www.peakpx.com
- Puswiartika, D., Bettiga, M., Ratu, B., & Misnah. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Service Commitment of The Employees of Telecommunication Service Provider in Covid-19 Pandemic. *Academy of Entrepreneurship Journal (AEJ)*, 27(5), 1–7.
- Puswiartika, D., & Ratu, B. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Work Stress of Nurses who Work in an Emergency Department in a Hospital in Indonesia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.728>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Gagaramusu, Y., & Inayah, P. (2024). Development of a Mindfulness Intervention Guide as an Effort to Optimize Self-Love to Maintain Student Mental Health. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v9i1.2609>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331–339.
- Puswiartika, D., Ratu, B., Ihyatun, N., & Zaky, M. (2025). Using The Mindful Inner Smile Technique to Foster Self-Love for Maintaining Mental Health of Junior High School Students. In D. R. Hidayat, I. L. Utomo, F. C. Wibowo, D. K. Robby, L. A. Sanjaya, R. Hananto, & I. T. Herawati (Eds.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Environmental Learning Educational Technologies (ICELET 2024)* (pp. 28–36). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-374-0_4

- Puswiartika, D., Ratu, B., Misnah, M., Iskandar, I., & Hasan, H. (2021). Dispositional Mindfulness as Psychological Resource of College Students in COVID-19 Pandemic. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 11(12), 477–485. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.12.47>
- Puswiartika, D., Sulastiana, M., Hinduan, Z. R., & Harding, D. (2018). Mindful Teaching: A Narrative Exploration of Mindfulness. In D. K. Walanda (Ed.), *Proceedings of the First Indonesian Communication Forum of Teacher Training and Education Faculty Leaders International Conference on Education 2017 (ICE 2017)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.35>
- Rasido, I., Hasan, H., Puswiartika, D., Munifah, M., Riyadi, N. E. W., & Diniy, Muh. Y. (2026). *Coping Strategies as Protective Factors for Mental Health and Work Readiness Among Students* (pp. 211–221). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-537-9_19
- Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Nurwahyuni, N., Herlina, H., Malla, H. A. B., & Rinaldi, A. W. (2023). Internalisasi Budaya Damai Nosarara Nosabatutu untuk Meningkatkan Dispositional Mindfulness pada Guru. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(2), 103. <https://doi.org/10.29210/184700>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>

This page has been intentionally left blank