

Pelatihan *Mindfulness* pada Guru PAUD ANANDA di RW 19 Sendangmulyo-Semarang

Mindfulness Training for Teachers at Ananda Preschool in RW 19 Sendangmulyo-Semarang

Rusmalia Dewi^{1*}, Gusti Yuli Asih², Yudi Kurniawan³, Agung Santoso Pribadi⁴

¹⁻⁴Universitas Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis: liadewi@usm.ac.id*

Article History:

Received: Juni 21, 2025;

Revised: Juli 19, 2025;

Accepted: Agustus 11, 2025;

Published: Agustus 14, 2025;

Keywords: Ananda Preschool Teachers, Mental Health, *Mindfulness*, Teacher Well-being, Training.

Abstract: The purpose of this community service (PkM) is to provide *Mindfulness* training to ANANDA PAUD teachers in RW.19 to improve their understanding of themselves regarding their physical and psychological well-being. *Mindfulness* training is a meditation method used to increase empathy both affectively, cognitively, morally, intrapersonally and interpersonally. The many activities and activities of teachers both at school and at home make teachers feel very tired. Teachers often feel dizzy, physically tired and lack focus on the teaching given. To prevent these things from continuing, the PkM team of the psychology faculty provides assistance to teachers by holding *Mindfulness* training which aims to maintain the mental state of teachers from the pressures that arise both at work and brought from home. The lack of understanding and self-skills possessed by the teachers makes them just resigned in carrying out their daily activities. This input prompted the PkM team to help find solutions for developing the self-skills of ANANDA PAUD teachers through *Mindfulness* Training. The process involved gathering the teachers in the RT.01 hall and providing them with materials to understand and practice *Mindfulness*, including lectures, stories, and practical exercises, as well as games and group discussions. The community service team hopes that these teachers will be able to understand the results of the training. This increased understanding of *Mindfulness* will improve their ability to focus and better understand themselves and their surroundings, enabling them to overcome all the challenges and obstacles that arise in their daily lives.

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat (PkM) ini adalah memberikan pelatihan tentang *Mindfulness* pada Guru PAUD ANANDA di RW.19 untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri terkait fisik dan psikisnya. Pelatihan *Mindfulness* merupakan suatu metode meditasi yang digunakan untuk meningkatkan empati baik secara afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal. Banyaknya kegiatan dan aktivitas para guru baik di sekolah maupun di rumah membuat guru-guru merasakan kelelahan yang sangat. Guru seringkali merasa pusing, badan merasa capek dan kurang fokus pada pengajaran yang diberikan. Agar tidak terjadi hal-hal tersebut yang berkelanjutan maka tim PkM fakultas psikologi memberikan bantuan kepada para guru dengan mengadakan pelatihan *Mindfulness* yang bertujuan agar dapat menjaga mental para guru dari tekanan-tekanan yang muncul baik di pekerjaan maupun yang dibawa dari rumah. Kurangnya pemahaman dan keterampilan diri yang dimiliki oleh para guru membuat mereka hanya berpasrah dalam menjalani aktivitas mereka sehari-hari. Adanya masukan ini membuat tim PkM ingin membantu mencari solusi tentang pengembangan keterampilan diri para guru PAUD ANANDA melalui Pelatihan *Mindfulness*. Prosesnya adalah dikumpulkannya para guru dalam balai RT.01 dan memberikan materi pemahaman juga praktek tentang *Mindfulness* berupa ceramah, cerita dan praktek juga permainan serta diskusi bersama. Harapan tim pengabdian pada para guru ini mampu memahami hasil pelatihan, dengan bertambahnya pemahaman mengenai *Mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan para guru menjadi lebih fokus dan lebih baik lagi dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengatasi semua tantangan dan hambatan yang terjadi dalam perjalanan kehidupannya sehari-hari.

Kata kunci: Guru Paud Ananda, Kesehatan Mental, *Mindfulness*, Kesejahteraan Guru, Pelatihan,

1. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Guru pendidikan anak usia dini (PAUD) di Indonesia memiliki problematika dalam kompetensi di kalangan guru pendidikan anak usia dini. Menurut Kusnadi (2017) menjelaskan bahwa pendidikan di Indonesia telah memunculkan problematika kompetensi guru, seperti terjadinya ketimpangan baik secara kualitas, maupun kuantitas pada kompetensi guru, bahkan ada yang menganggap kompetensi guru masih kacau, kurang jelas arah dan tujuannya. Kompetensi profesional dalam proses pembelajaran guru PAUD masih bersifat akademis yaitu penekanan pada pencapaian kemampuan anak dalam membaca, menulis dan berhitung, kurang memperhatikan usia dan tingkat perkembangan anak, seperti; fisik, kognitif, bahasa dan sosio emosional ditambah dengan penggunaan metode, model dan strategi pembelajaran yang kurang tepat. Disisi lain guru PAUD ada juga yang kurang mampu memanfaatkan teknologi, informasi dan komunikasi, sehingga membuat anak tidak bahagia hidupnya. Fakta lain persepsi tentang PAUD sebagai pendidikan prasekolah yang dianggap belum wajib bagi anak, sehingga PAUD dianggap belum perlu dikembangkan potensi muridnya sehingga melahirkan permasalahan tersendiri bagi guru. Oleh karena itu kompetensi guru perlu ditingkatkan untuk meminimalisir permasalahan dikalangan guru PAUD.

Permasalahan lain yang muncul adalah adanya kompetensi guru yang belum sesuai yang dipersyaratkan dalam Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005, yaitu memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimal S1/ Diploma IV. Rendahnya kualifikasi guru PAUD dapat berimplikasi pada rendahnya kompetensi sehingga mengakibatkan rendahnya kualitas pendidikan dan pembelajaran yang diselenggarakan di lembaga-lembaga PAUD. Dapat dilihat masih terjadi praktik-praktik pendidikan anak usia dini yang dipandang kurang tepat sehingga menimbulkan banyak kritikan dari berbagai pihak, termasuk orang tua murid dan pemerhati pendidikan, seperti proses pembelajaran PAUD terlalu akademis, terstruktur dan proses pembelajaran yang lebih menekankan pada kemampuan membaca, menulis dan berhitung, dan seharusnya tidak demikian. Idealnya proses pembelajaran PAUD adalah belajar sambil bermain tidak boleh ada paksaan dalam proses pembelajaran. Sebagian masyarakat menganggap

PAUD sangat penting untuk membentuk dan mengembangkan potensi anak, untuk bekal masa depannya. Peran guru PAUD menjadi sangat penting dalam pengembangan kompetensi untuk meminimalkan kritikan masyarakat yang menyoroti proses pembelajaran yang terlalu akademis dan kaku

Peran kompetensi sosial guru yang begitu penting dalam proses pembelajaran, membuat guru dituntut mampu menjalin komunikasi dengan muridnya, pendidik dan orang tua murid dan masyarakat sekitar, sehingga lingkungan pendidikan tercipta suasana yang nyaman, aman dan tentram, demikian sebaliknya jika guru tidak mampu menjalin komunikasi yang baik, mengakibatkan terciptanya permasalahan dalam proses pendidikan, seperti masih terdapat beberapa guru PAUD yang berkomunikasi dan berinteraksi dengan murid secara kurang santun, sebagian besar guru kurang mampu beradaptasi dengan baik, adanya beberapa guru yang menggunakan bahasa yang tidak tepat ketika marah kepada siswa apabila tidak mampu menjawab pertanyaan guru, rasa kepedulian dan empati guru terhadap sekolah dan tugas kerjanya yang masih kurang. Masih terdapat guru yang mengalami kesulitan dalam menghadapi lingkungan kerja, komunikasi dengan rekan kerja, maupun orang tua murid. Masih terdapat guru PAUD kurang kreativitas dalam berkomunikasi terkait proses pembelajaran. Oleh karena itu setiap guru PAUD harus pandai bergaul, berkomunikasi, dan harus menguasai psikologi sosial, pengetahuan, keterampilan bekerjasama dalam kelompok kerjanya dan menyelesaikan tugas bersama dalam kelompok kerjanya untuk meminimalkan permasalahan.

Berdasarkan masukan tersebut kemudian tim PkM berusaha untuk menemukan solusi yang dapat menurunkan permasalahan yang dialami para guru PAUD, agar mampu bekerja sama secara kelompok dalam pekerjaannya tentunya harus diawali dengan pemahaman terhadap diri sendiri terlebih dahulu yang pertama, setelah mampu memahami diri sendiri maka para guru dapat memperluas lagi lingkarannya pada orang lain yang ada di sekitarnya baik para murid, orang tua murid, rekan kerja, keluarga ataupun sosialnya.

Salah satu alternatif solusinya adalah memberikan penguatan dari dalam diri sendiri terlebih dahulu sebelum diaplikasikan ke lingkungan yaitu dengan melakukan pelatihan *Mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal (Bedoe & Murphy, 2004). Baer (dalam Stanley dkk, 2006) membuktikan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan penanganan berbagai macam gangguan psikologis. Pendapat Baer tersebut diperkuat oleh Kabbat-Zinn (dalam Hamilton dkk, 2006) yang menyatakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Tujuan dari latihan meditasi *mindfulness* adalah untuk membantu individu dalam menemukan sesuatu yang benar. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para guru untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan

hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit (Connely, 2005).

Beberapa uraian di atas menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan hal penting bagi pengembangan diri para guru, sehingga tim pengabdian ingin membantu guru PAUD ANANDA di RW.19 untuk dapat menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dijadikan pegangan dalam melakukan segala aktivitas kerja yang dijalani.

Permasalahan Mitra

Tim PkM fakultas Psikologi sebagai tim akademisi yang peduli dengan kesejahteraan masyarakat ingin membantu pemerintah dengan mengadakan suatu pelatihan pada para guru PAUD ANANDA di RW.19 Sendangmulyo. Hasil observasi dan wawancara pada beberapa guru mengeluhkan ada beberapa tekanan-tekanan mental yang dialami oleh mereka terkait pembelajarannya terhadap murid maupun komunikasinya terhadap orang tua murid maupun rekan kerja mereka.

Para guru PAUD ANANDA di RW 19 Sendangmulyo merasa prihatin dengan kejadian tersebut dan mencoba untuk mencari jalan keluar agar mereka dapat membentengi dirinya dari tekanan-tekanan pekerjaan yang dirasakan juga tekanan sosial yang sangat beragam di luar sana selain suport sistem dari keluarga.

Adanya keterbatasan pengetahuan dan juga kurangnya ilmu tentang *Mindfulness* membuat para guru kurang mampu membentengi dirinya sendiri dari tekanan-tekanan pekerjaan dan lingkungan yang mereka rasakan karena belum memahami dirinya sendiri secara utuh baik secara fisik maupun psikis. Sebagai tim pengabdian psikologi Universitas Semarang melihat celah tersebut dan pada akhirnya memberikan masukan bahwa para guru ini perlu diberikan pelatihan tentang *Mindfulness* agar mampu menghadapi tantangan yang akan dihadapi ke depan.

Harapannya para guru mampu menyerap ilmu yang diberikan tim PkM dan menerapkannya pada aktivitas kegiatannya sehari-hari. Tujuannya agar para guru menjadi lebih paham dengan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis sehingga bisa menjadi influencer bagi guru PAUD lainnya di wilayah Sendang Mulyo.

Tujuan dan Manfaat

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya pemahaman terhadap fisiknya sendiri secara menyeluruh, kemudian ketrampilan pengelolaan emosi dengan pengalaman- pengalaman yang pernah dilakukan dan pengaplikasiannya dalam kegiatan sehari- hari dengan lingkungannya.

Dengan mencapai tujuan-tujuan tersebut, pelatihan *Mindfulness* diharapkan dapat membantu para guru PAUD di RW 19 Sendangmulyo agar mampu membentengi dirinya dari tekanan-tekanan kerja maupun tekanan dari luar pekerjaan dan mampu mengaplikasikan keterampilannya ini untuk dapat membantu para guru lain yang membutuhkan.

2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi pertama yang dilaksanakan dalam program ini adalah memberikan pemahaman pada para guru bahwa pemahaman terhadap diri sendiri utamanya dari sisi fisik dan psikis sangat diperlukan guna meningkatkan pertahanan diri dari tekanan-tekanan kerja dan juga tekanan yang terjadi di luar sana. Para guru dapat mengaplikasikan pemahaman yang di dapat dari pelatihan *Mindfulness* ini untuk membantu para guru PAUD lainnya yang ada di lingkungannya.

Keseluruhan solusi yang dilaksanakan tersebut memiliki tujuan utama: meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri baik secara fisik maupun psikis, menambah keterampilan dalam memilah-milah informasi yang kompleks dari luar serta dapat membantu guru PAUD lain yang ada di lingkungannya..

Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan para guru agar dapat membentengi diri sendiri dari tekanan-tekanan yang diperolehnya dan membagi pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki untuk para guru PAUD lainnya yang ada di lingkungannya..

Tabel 1 Rencana Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian	Prosentase
1	Publikasi ilmiah di jurnal pengabdian/prosiding	V	100%
2	Publikasi pada media masa (cetak/elektronik)	V	100%
3	Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi		
4	Peningkatan kuantitas dan kualitas produk		
5	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat	V	35%
6	Peningkatan ketentraman/kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum)		
7	Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang		
8	Hak Kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi)	V	100%
9	Bahan ajar	V	100%
10	Video yang di upload di Youtube	V	100%

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah :

1. Ceramah

- a) Materi 1 : diawali sesi pertama dengan pemberian materi tentang *Minfulness*.
- b) Materi 2 : ceramah kedua tentang mengatasi tekanan kerja agar sehat secara mental.
- c) Materi 3 : materi ceramah tentang pemahaman akan kebutuhan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis.

2. Games dan Praktek Meditasi

Para guru juga diajak bermain games untuk rehat sejenak dari materi dan selanjutnya melakukan praktek untuk pengaplikasian pelatihan *Mindfulnessnya*.

3. Pre-test dan Post-Test

Pada sesi akhir acara dilaksanakan diskusi bersama dengan para guru, tujuannya untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para guru sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat pada guru PAUD lainnya di lingkungannya masing-masing.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Psikologi industri dan organisasi merupakan cabang psikologi yang melihat kepada kajian tingkah laku dalam organisasi dan mengaplikasikan prinsip psikologi untuk mengubah tingkah laku anggota dalam organisasi. Banyak hal yang terlibat dalam psikologi industri dan organisasi, penekanannya adalah fungsi individu seperti seleksi anggota, pemberian pelatihan dan kursus untuk pengembangan diri, penilaian capaian kerja hingga pada proses psikologi yang berlaku dalam tingkah laku individu saat bekerja seperti motivasi, kepuasan dan tekanan kerja. Pelatihan pada para guru PAUD di RW.19 Kelurahan Sendangmulyo kota Semarang, diharapkan mampu meningkatkan pemahaman guru tentang pentingnya memahami kebutuhan diri sendiri sehingga bisa meningkatkan daya juang dan menjadikan benteng atau pegangan pada para guru PAUD dalam menjalani aktivitas kerjanya sehari-hari.

Tabel 2. Tugas Tim Pengabdian

No	Nama Tim Pengabdian	Kepakaran	Tugas dalam PkM USM
1	Dr. Rusmalia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog	Psikologi Industri Organisasi	1) Menyusun rencana dan program kerja PkM sebagai pedoman pelaksanaan tugas 2) Memberikan materi dalam bentuk pelatihan. 3) Mengkoordinasikan dengan kepala Pusat PkM dalam melaksanakan tugas agar terjalin kerjasama yang baik. 4) Bekerjasama dengan anggota untuk meningkatkan kemampuan kerja. 5) Menetapkan rumusan informasi hasil kegiatan PkM berdasarkan ketentuan yang berlaku untuk diketahui oleh masyarakat. 6) Menetapkan rumusan naskah kerjasama PkM dengan instansi terkait diluar Universitas sebagai pedoman kerja. 7) Menyusun laporan kegiatan PkM sesuai dengan hasil yang telah dicapai sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan tugas.
2	Gusti Yuli Asih, S.Psi., M.Si	Psikologi Industri Organisasi	1) Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai komunikasi efektif dalam organisasi 2) Membuat design acara pengabdian. 3) Membuat laporan kegiatan hasil PkM
3	Yudi Kurniawan, S.Psi, M.Psi,Psikolog	Psikologi Klinis	1) Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai pentingnya kebutuhan pelanggan guna peningkatan omset dan relasi berkelanjutan dengan pelanggan. 2) Membuat design acara pengabdian. 3) Membuat laporan kegiatan hasil PkM
	Agung Santoso Pribadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Psikologi Pendidikan	1) Memberikan ceramah mengenai pemahaman individu mengenai pentingnya kebutuhan pelanggan guna peningkatan omset dan relasi berkelanjutan dengan pelanggan. 2) Membuat design acara pengabdian. 3) Membuat laporan kegiatan hasil PkM

Biaya Tim dan Jadwal Kegiatan

1. Anggaran Biaya

Tabel 3. Anggaran Biaya

No	Jenis Kegiatan	Sumber Dana USM
1	Honorarium Tim Pengabdian	Rp. 400.000,-
2	Bahan habis pakai & peralatan - ATK - Proposal	Rp. 300.000,-
3	Pelaksanaan Kegiatan a. Konsumsi : 40 orang x Rp. 15.000 = Rp. 600.000,- b. Penggandaan : 40 orang x 50 lbr x Rp.200 = Rp. 400.000,- c. Peralatan permainan : kelereng, HVS, gelas plastik, tali, balon, kaleng, selotip bolak balik= Rp. 400.000,-	Rp. 1.400.000,-
4	Perjalanan, konsumsi dan bensin/sopir a. Survey & Pelaksanaan Kegiatan (Penyuluhan)	Rp. 800.000,-
5	Lain-lain a. Seminar Hasil Rp. 250.000,- b. Pembuatan Laporan Rp. 250.000,- c. Souvenir Rp. 600.000,-	Rp. 1.100.000,-
	Jumlah	Rp. 4.000.000,-

2. Jadwal Kegiatan

Tabel 4. Jadwal Kegiatan

No.	Jenis Kegiatan	Minggu ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Persiapan dan Orientasi												
2	Perencanaan Kerja												
3	Pelaksanaan Kegiatan												
4	Pembuatan Laporan Akhir												

4. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelatihan *mindfulness* merupakan metode meditasi yang terdiri dari kombinasi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal. Pelatihan ini mampu menangani berbagai macam gangguan psikologis. Pelatihan meditasi pada guru PAUD Ananda ini adalah untuk meningkatkan keterlibatan para guru terhadap kondisi dan peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan pada peristiwa tersebut. Pelatihan ini berbentuk pelatihan meditasi

mindfulness tujuannya untuk membantu para guru PAUD dalam menemukan sesuatu yang benar. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi diri sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para guru untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit.

Pelatihan *Mindfulness* merupakan hal penting bagi pembentengan diri para guru PAUD, sehingga tim pengabdian melakukan pendampingan untuk membantu para guru di RW.19 untuk dapat menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dijadikan pegangan dalam menerima informasi-informasi negatif media sosial maupun dalam mengambil suatu keputusan pada kehidupannya sehari-hari.

Metode awal yang dilakukan adalah dengan memberikan pre-test di awal pengabdian, selanjutnya pemberian materi awal dalam bentuk ceramah materi terkait pemahaman *Mindfulness*, daya juang dan pemahaman tentang kebutuhan fisik maupun psikis diri sendiri. Selanjutnya para guru ini melakukan praktek meditasi *mindfulness* yang terdiri dari dua sesi, yang pertama adalah meditasi pernafasan, dilanjut dengan meditasi "*body sensation*", kemudian meditasi membuka kesadaran melalui penerimaan pikiran dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Setelah semuanya diberikan, para guru diajak untuk refresh sejenak bermain games. Setelah itu diakhiri dengan pemberian post-test tujuannya adalah untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para guru PAUD sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat pada di lingkungannya masing-masing.

Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian, para guru PAUD sangat antusias dan menikmati setiap sesi meditasi yang diberikan serta bisa merasakan adanya perubahan yang terjadi pada tubuh dan sekitarnya melalui pola pikir mereka. Diskusi yang dilakukan pada para guru ini sangat menarik karena mereka mampu menceritakan segala hal yang dirasakan dan dialami sebelumnya untuk dapat dibebaskan semuanya di saat ini, jam ini dan hari ini. Ada suatu pencerahan dalam pemikiran para guru PAUD tentang meditasi-meditasi yang diberikan tim pengabdian tentang semua hal dan peristiwa yang terjadi sebelumnya. Para guru menjadi lebih tenang dan menyadari segala hal yang ada di sekitarnya dan juga bersyukur atas semua hal yang dimiliki, seperti masih bisa bernafas, memiliki tubuh yang lengkap, merasakan ketenangan setelah menjalankan semua meditasi di atas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Para guru PAUD Ananda di Rw.19 Sendang mulyo mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pelatihan *mindfulness*. Bagi para guru metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi diri sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para guru untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit.

Saran yang diberikan tim pengabdian pada para guru PAUD adalah para guru diharapkan tetap berpikir positif tentang segala hal yang ada di sekitarnya meski hal tersebut adalah buruk. Adanya pemikiran positif ini diharapkan dapat menurunkan pemikiran negatif para guru agar mereka dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan penuh kesadaran. Para guru PAUD sangat antusias dengan pelatihan *mindfulness* ini dan pada akhirnya meminta tim untuk datang kembali memberikan pelatihan terkait penggalan kelebihan dan kelemahan diri. Tujuannya agar para guru lebih memahami secara mendalam tentang dirinya sendiri sehingga dapat merancang ke depan segala aktivitas dan kegiatan yang dilakukan untuk menunjang semua kegiatan tersebut.

REFERENSI

- Allen, N. B., & Knight, W. E. J. (2005). Mindfulness, compassion for self and compassion for others. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion, conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. xx–xx). London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., & Wirsching, M. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79(3), 199–204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305–312. <https://doi.org/10.3928/01484834-20040701-07>
- 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>
- Cho, S., Lee, H., Oh, K. J., & Soto, J. A. (2017). Mindful attention predicts greater recovery from negative emotions, but not reduced reactivity. *Cognition and Emotion*, 31(5), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1199422>
- Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness: An intervention for anxiety in schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45(11), 23–29. <https://doi.org/10.3928/02793695-20071101-06>

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Khairiah, K., Susanti, E., & Wulandari, D. (2022). Problematika kompetensi di kalangan guru pendidikan anak usia dini (PAUD) di Indonesia. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 2(2), 87–99. <https://doi.org/10.29300/kh.v2i2.6281>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran mindfulness teaching dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Mathias, D., Filip, R., Mia, L., Sara, L., & David, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>
- Rachmat. (2013, Maret 2). Organisasi kepemudaan. *Kompasiana*. <http://edukasi.kompasiana.com/2013/03/02/organisasi-kepemudaan-menonjolkan-kemampuan-sosial-tapimematikan-kecerdasan-tematis-533604.html>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teacher's 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>
- Simarmata, S. W., Sagita, D. D., Batubara, A., Simangunsong, J., & Violina, E. I. (2024). E-modul berbasis mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>