

PSIKOEDUKASI MINDFUL TEACHING DALAM PENGEMBANGAN KOMPETENSI GURU DI SMK X JAWA BARAT

Santi Yudhistira, Gantina Komalasari, Herdiyan Maulana

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia
santiyudhistira@unj.ac.id

Abstract

SMK X is a school that was established to facilitate junior high school students in the surrounding area who cannot continue their education due to economic reasons. This school is a free school. Currently, various problems are faced by SMK X. One of them is the problem in developing teacher competence. Teachers of SMK X still need the development of teacher competencies, especially personality competencies. The activity was carried out using the method of providing psychoeducation regarding mindful teaching to teachers. Participants consisted of 17 teachers of SMK X. Participants were given material about mindful teaching and its relation to self-character which is directly related to daily teaching. As an evaluation material, the teacher was asked to fill out a pretest before the activity started and fill out a posttest after the material was given. Teachers are also asked to carry out tasks in the context of direct application of the mindful teaching techniques that have been learned. Pretest and posttest data were analyzed by paired sample t-test using IBM Statistics SPSS. The results of the data processing revealed a p-value < 0.05 , meaning that there was a difference in knowledge about mindful teaching in relation to the participants' self-character after being given psychoeducation.

Keywords: Psychoeducation, mindful teaching, teacher competence.

Abstrak

SMK X merupakan sekolah yang didirikan untuk memfasilitasi siswa SMP di daerah-daerah sekitar yang tidak dapat melanjutkan Pendidikan karena alasan ekonomi. Sekolah ini merupakan sekolah gratis. Saat ini, berbagai permasalahan dihadapi oleh SMK X. Salah satunya adalah permasalahan dalam pengembangan kompetensi guru. Guru SMK X masih membutuhkan pengembangan kompetensi guru terutama kompetensi kepribadian. Kegiatan dilaksanakan dengan metode pemberian psikoedukasi mengenai mindful teaching kepada guru-guru. Peserta terdiri dari 17 orang guru SMK X. Peserta diberikan materi mengenai mindful teaching dan kaitannya dengan karakter diri yang berkaitan langsung dengan pengajaran sehari-hari. Sebagai bahan evaluasi guru diminta untuk mengisi pre-test sebelum kegiatan dimulai dan mengisi post-test setelah materi selesai diberikan. Guru juga diminta untuk melakukan tugas dalam rangka penerapan langsung teknik mindful teaching yang telah dipelajari. Data pre-test dan post-test di analisis dengan paired sample t-test dengan menggunakan IBM Statistics SPSS. Hasil olah data mengungkapkan p-value < 0.05 artinya terdapat perbedaan pengetahuan mengenai mindful teaching dalam kaitannya dengan karakter diri peserta setelah diberikan psikoedukasi.

Kata kunci: psikoedukasi, mindful teaching, kompetensi guru.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 14 tentang Guru dan Dosen, Guru

adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur

pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan undang-undang. Guru merupakan salah satu komponen dalam sistem pendidikan yang peranannya sangat penting. Guru dapat dikatakan sebagai penggerak proses pembelajaran khususnya yang terjadi di ruang lingkup sekolah (Hoesny&Darmayanti, 2021).

Seorang guru harus memiliki kompetensi, yaitu pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar yang refleksinya dalam kebiasaan berfikir dan bertindak (Tabi'in, 2016). Guru merupakan suatu pekerjaan profesional, yang memerlukan suatu keahlian khusus (Susilowati, Sutanto, Daharti, 2013)

Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 14 tentang Guru dan Dosen, Guru juga menegaskan kedudukan guru sebagai tenaga profesional berfungsi untuk meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional kedudukan guru bertujuan untuk melaksanakan sistem pendidikan nasional dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia sehat berilmu cakap kreatif mandiri serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, guru merupakan unsur manusia yang sangat menentukan berhasil atau tidaknya suatu pendidikan (Adler, 1992).

Guru dapat dikatakan sebagai garda terdepan kemajuan bangsa Indonesia. Jika ditelaah lebih jauh,

waktu efektif yang dimiliki oleh siswa untuk belajar, berinteraksi dan berkomunikasi, lebih banyak dihabiskan di sekolah, sehingga tidak berlebihan jika dikatakan bahwa potensi siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, dalam hal ini tentu saja perhatian guru (Leonard, 2015).

Untuk menjaga kualitas Pendidikan, guru wajib memiliki kualifikasi akademik kompetensi sertifikat pendidik sehat jasmani dan rohani serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Kompetensi guru yang dimaksud meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

SMK X merupakan salah satu sekolah yang masih butuh peningkatan pengetahuan mengenai kompetensi guru. Permasalahan kompetensi guru ini menjadi kendala yang paling dirasakan karena SMK X tergolong sekolah yang masih baru berdiri dan masih membutuhkan berbagai program pengembangan untuk meningkatkan kapasitas guru dan kualitas pembelajaran. Selain itu, program ini juga diberikan untuk memudahkan sekolah dalam akses informasi guru akan berbagai program pengembangan diri yang dapat diikuti khususnya peningkatan kompetensi guru pada bidang kepribadian.

Topik *mindful teaching* diangkat dalam program ini karena *mindful teaching* dapat membantu guru bagaimana menggunakan perhatian penuh untuk mengatur emosi dan stres secara lebih efektif (Bishop et al., 2004; Chambers, Gullone, & Allen, 2009). Pengaturan “mind” diperlukan bagi guru karena pekerjaan seperti mengajar bersifat sosial, melibatkan tingkat ketidakpastian, emosi, dan perhatian

yang tinggi kepada orang lain. Dengan demikian memerlukan kebiasaan pikiran yang terkait dengan fleksibilitas mental, regulasi emosi, dan keterampilan manajemen hubungan (Helsing, 2007; Schutz & Zembylas, 2009; Zapf, 2002).

Dengan landasan tersebut, memberikan berbagai pengembangan dan pembinaan kepada guru-guru terkait kompetensi yang dimiliki merupakan salah satu kontribusi untuk meningkatkan kompetensi guru dan menjaga kualitas Pendidikan di Indonesia.

METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan metode pemberian psikoedukasi kepada peserta. Kegiatan pemberian psikoedukasi disampaikan dalam bentuk *in-house training* secara daring (dalam jaringan) dengan menggunakan platform *video conference*. Kegiatan diikuti oleh 17 orang guru dan dilaksanakan selama 180 menit pemberian materi dan simulasi secara langsung, serta 7 hari pelaksanaan tugas sebagai tindak lanjut kegiatan untuk melihat dampak langsung dari materi yang telah diberikan.

Sebagai instrumen pengukuran, peserta diwajibkan untuk mengisi kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keberhasilan psikoedukasi yang diberikan selama pelatihan berlangsung. Kuesioner *pretest* dan *posttest* ini disusun untuk menggali pemahaman peserta mengenai materi *mindful teaching* sebagai kompetensi kepribadian. Kuesioner berbentuk pertanyaan tertutup yang diberi skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah.

Respon dari *pretest* dan *posttest* diolah dan dianalisis untuk melihat perbedaan pengetahuan yang peserta

dapatkan dari pelatihan. Data *pretest* dan *posttest* di analisis dengan *paired sample t-test* dengan menggunakan *IBM Statistics SPSS*. Analisis *paired sample t-test* digunakan untuk melihat efek perbedaan dari *treatment/intervensi* yang diberikan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah *treatment/intervensi* diberikan kepada peserta. Selain melihat hasil analisis *paired sample t-test* efek *treatment/intervensi* diberikan juga dapat dilihat dari peningkatan nilai mean dari data *pretest* dan *posttest*.

Adapun kegiatannya diselenggarakan dengan rangkaian sebagai berikut:

1. Pengisian kuesioner *pretest*.
2. Pembukaan kegiatan oleh moderator.
3. Pemberian materi pengantar awal oleh narasumber.
4. Diskusi isu-isu permasalahan yang dihadapi guru di Indonesia dan kaitannya dengan permasalahan langsung yang dihadapi oleh guru SMK X.
5. *Ice breaking* sebagai penyegaran sebelum penyampaian materi.
6. Penyampaian materi mengenai *mindful teaching* dan kaitannya dengan karakter diri guru dalam mengajar.
7. Simulasi tahapan *mindful teaching* yang dapat dipraktekkan secara langsung oleh guru.
8. Pengenalan karakter diri guru dan penerapan *mindful teaching* sesuai karakter yang dimiliki.
9. Tanya jawab dan diskusi terbuka mengenai materi yang diberikan.

10. Penarikan kesimpulan dan pemberian tugas sebagai tindak lanjut materi.
11. Pengisian kuesioner *posttest*.

Selama kegiatan berlangsung peserta dilibatkan secara aktif untuk mengikuti diskusi akan isu-isu yang disampaikan narasumber, mengikuti simulasi penerapan *mindful teaching* dan pengenalan karakter diri, serta melakukan tanya jawab dan diskusi terbuka akan materi yang diberikan.



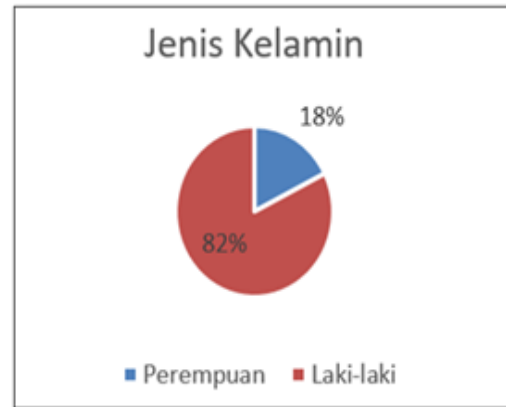
Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang direncanakan dilaksanakan dalam tiga jam terselenggara dengan lancar. Kegiatan diikuti oleh 17 orang peserta yang terdiri dari guru mata pelajaran, guru wali kelas, guru BK dan Guru yang menjadi Pengurus Sekolah. Dari jenis kelamin, terdapat 14 orang guru laki-laki dan 3 orang guru perempuan. Di sekolah mitra proporsi guru laki-laki jauh lebih banyak dibandingkan guru perempuan. Hal ini berkaitan dengan jurusan dari SMK itu sendiri yang fokus pada Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) dan Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP).

Tabel 1. Deskriptif Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki-Laki	14	82,3%
2	Perempuan	3	17,6%



Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin

Mitra memberikan dukungan penuh akan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mitra selalu responsif dengan data-data yang dibutuhkan, proaktif dalam melaksanakan kegiatan, memberikan dorongan dan memberikan motivasi kepada guru/peserta untuk bergabung dalam setiap proses kegiatan. Dukungan dari mitra sangat membantu kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan kegiatan.

Dalam pelaksanaan kegiatan peserta menunjukkan antusiasnya dengan baik. Antusiasme peserta ini membuat proses pelaksanaan setiap kegiatan menjadi lebih dinamis dan aktif. Peserta merespon setiap pertanyaan, memberikan pendapat untuk setiap fenomena dan isu diskusi yang diberikan, aktif mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh narasumber. Peserta juga bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.

Hasil evaluasi secara kualitatif menunjukkan bahwa keseluruhan peserta puas dengan kegiatan yang dilaksanakan. Peserta menyatakan bahwa mereka mendapatkan ilmu dan wawasan baru mengenai materi yang disampaikan dan dapat diaplikasikan secara langsung dalam proses kegiatan belajar maupun kegiatan sehari-hari peserta.

Untuk melihat keberhasilan pencapaian tujuan program dapat dilihat dari hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest*. Hasil pengolahan data dalam dilihat dari data deskriptif *mean pretest* dan *posttest* dan nilai signifikansi hasil analisis paired sample t-test yang diolah dengan menggunakan IBM SPSS Statistics.

Pada evaluasi materi sesi 1 ini terdapat 17 orang peserta yang mengisi *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis hasil dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan metode analisis statistik paired sample t-test pada materi sesi dua didapatkan hasil bahwa *mean* data *pretest* sebesar 13,7059 dan *mean* data *posttest* sebesar 23,2353 dengan standar deviasi *pretest* sebesar 4,011 dan standar deviasi *posttest* sebesar 0,90342.

Tabel 2. Deskriptif Mean *pretest* dan *posttest*.

	Mean	SD	N
Pretest	13.7059	4.01193	17
Posttests	23.2353	0.90342	17

Data pada tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan mean dari hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*. Nilai mean pada data *posttest* jauh lebih tinggi dari nilai mean *pretest* yang dilakukan pada awal kegiatan. Peningkatan skor *posttest* pada peserta yang mengikuti kegiatan mengindikasikan bahwa adanya peningkatan informasi dan pengetahuan yang mereka dapatkan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

Selain dilihat dari peningkatan mean uji *pretest* dan *posttest*, keberhasilan kegiatan juga dapat dilihat dari hasil uji paired sample t-test. Berdasarkan hasil uji beda dua kondisi *pretest* dan *posttest* dalam pelaksanaan materi sesi dua didapatkan hasil bahwa $p\text{-value} < 0.05$ yaitu sebesar 0.000.

Tabel 3. Uji Signifikansi Paired Samples Statistics

	Mean	SD	Sig
Pair 1	-9.52941	3.90701	.000

Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan mengenai *mindful teaching* dalam kaitannya dengan karakter diri peserta. Ada perubahan pengetahuan yang peserta dapatkan melalui materi yang disampaikan oleh narasumber. Hasil ini juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai *mindful teaching* dalam kaitannya dengan karakter diri peserta.

Dengan peningkatan pengetahuan yang didapatkan, peserta memiliki wawasan baru mengenai *mindful teaching* yang dapat dimanfaatkan dalam mengoptimalkan proses belajar mengajar dikelas. *Mindful teaching* juga dapat membantu peserta untuk lebih “*here and now*” dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sadar sepenuhnya dengan segala tindakan yang dilakukan dan menyadari risiko dari segala keputusan yang diambil dalam pekerjaan.

Dengan meningkatkan pengetahuan tentang *mindful teaching* guru dapat belajar mengenai menumbuhkan kebiasaan berpikir yang baik sehingga dapat membantu guru memenuhi dan berhasil dalam konteks tuntutan pengajaran (Roeser, Skinner, Beers, Jennings, 2012). Guru yang secara konsisten menggunakan mindfulness dalam kehidupan mereka dapat membantu mengurangi stres (Napoli 2004; Schussler et al. 2016), menyayangi diri sendiri, dan meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya peduli pada diri sendiri (Taylor dkk, 2016; Emerson dkk, 2017). Dengan kesadaran akan pentingnya kepedulian Kepada diri sendiri, guru juga lebih mampu untuk memberikan perhatian penuh Kepada siswa dan

pekerjaan yang menjadi tanggung jawab.

Hasil peningkatan pengetahuan melalui psikoedukasi mindful teaching dan kaitannya dengan karakter diri ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kompetensi guru Indonesia yang saat ini disinyalir masih cukup rendah. Tugas guru sebagai mengembangkan wawasan keilmuan dan membentuk sikap, nilai serta kematangan kepribadian peserta didik (Sennen, 2017) juga harus diiringi dengan pengembangan kepribadian guru yang matang.

Hasil penelitian Payong (2016) mengungkapkan sejumlah persoalan guru. Sejumlah persoalan tersebut diantaranya ialah guru yang dianggap belum siap menerapkan inovasi pembelajaran, program peningkatan kualifikasi dan sertifikasi guru tidak berdampak secara langsung terhadap peningkatan prestasi siswa, dan dorongan dan kemauan untuk belajar dan mengembangkan diri belum diutamakan oleh guru-guru. Psikoedukasi yang diberikan dalam kegiatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan potensi masalah yang diungkapkan.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kompetensi kepribadian guru sekaligus menunjang kompetensi profesional guru. Suparlan (2006) mengungkapkan bahwa guru yang tidak dilandasi dengan penguasaan kepribadian keguaruan tidak dapat pula melaksanakan tugasnya secara profesional. Jika guru dapat menguasai kompetensi-kompetensi tersebut dalam proses pembelajaran, maka guru dapat lebih efektif dalam melaksanakan tugas-tugasnya (Ramalia, 2018). Kompetensi guru dapat memberikan kontribusi atas peningkatan prestasi belajar mampu menjadi teladan aktif kreatif inovatif

dan mempunyai integritas yang tinggi di sekolah (Novauli, 2015).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih kepada Mitra yang telah bersedia bekerja sama, kepada para guru dan peserta lainnya yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan tuntas. Terima kasih pula untuk seluruh Tim Mahasiswa yang mendukung pelaksanaan kegiatan. Terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta sebagai Lembaga yang telah memberikan hibah dan izin untuk melakukan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J. M. (1992). *The Paedeia Proposal: An Educational Manifesto*. New York: Mac Millan Publishing Co, Inc.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation. An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Depdiknas. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2015 Tentang Guru dan Dosen. Jakarta.
- Emerson, L-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review

- and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8, 1136–1149.
- Helsing, D. (2007). Regarding uncertainty in teachers and teaching. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1317–1333.
- Hoesny, M.U., & Darmayanti, R. (2021). Permasalahan dan Solusi Untuk Meningkatkan Kompetensi dan Kualitas Guru: Sebuah Kajian Pustaka Scholaria: *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(2).
- Leonard. (2015). Kompetensi Tenaga Pendidik Indonesia: Analisis Dampak Rendahnya Kualitas SDM Guru dan Solusi Perbaikannya. *Jurnal Formatif*, 5(1).
- Napoli, M. (2004). Mindfulness training for teachers: a pilot program. *Complementary Health Practice Review*, 9, 31–42.
- Novauli, F. (2015). Kompetensi Guru Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Pada Smp Negeri Dalam Kota Banda Aceh. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 3(1).
- Payong, Marselus, R. (2011). *Sertifikasi Profesi Guru: Konsep dasar, Problematika dan Implementasinya*. Jakarta: PT Indeks.
- Ramalia. (2018). Pengembangan Kompetensi Guru dalam Pembelajaran. *Bidayah: Studi Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1).
- Schussler, D. L., Jennings, P. A., Sharp, J. E., & Frank, J. L. (2016). Improving teacher awareness and well-being through CARE: a qualitative analysis of the underlying mechanisms. *Mindfulness*, 7, 130–142.
- Schutz, P. A., & Zembylas, M. (2009). *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives*. New York: Springer.
- Sennen, E. (2017). Problematika Kompetensi dan Profesionalisme Guru. *Prosiding Seminar Nasional HDPGSDI*.
- Suparlan. (2006). *Guru Sebagai Profesi*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Susilowati, I. Sutanto, H.A., & Daharti, R. (2013). Strategi Peningkatan Koompetensi Guru dengan Pendekatan Analysis Hierarchy Process. *Journal of Economics and Policy*, 6 (1).
- Tabi'in, A. (2016). Kompetensi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mtsn Pekan Heran Indragri Hulu. *Jurnal Al-Thariqah*, 1(2).
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2016). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: a mixed-methods study. *Mindfulness*, 7, 115–129. doi:[10.1007/s12671-015-0425-4](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0425-4).
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12, 1–32.