

STRATEGI INOVATIF *MINDFULNESS TEACHING*: MEMPERTAHANKAN KOMPETENSI PROFESIONALISME GURU PAUD**Novenda Cahya Awika Putri¹, Ahmad Yusuf Sobri², Ach Rasyad³**Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang^{1,2,3}

Email: novenda.cahya.2401548@students.um.ac.id

Putri, Novenda Cahya Awika., Sobri, Ahmad Yusuf., Rasyad, Ach. (2025). Strategi Inovatif Mindfulness Teaching: Mempertahankan Kompetensi Profesionalisme Guru PAUD. *Jurnal Pelita PAUD*, 9(2), 347-358
doi: <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4391>

Diterima: 12-12-2024

Disetujui: 31-05-2025

Dipublikasikan: 26-06-2025

Abstrak: Banyaknya beban kerja yang dirasakan guru PAUD untuk menyusun kurikulum, menyusun modul ajar, laporan dan mengevaluasi anak, terkadang membuat guru jenuh dalam melakukan pekerjaannya. Guru memerlukan strategi *mindfulness teaching* untuk mempertahankan kompetensi profesionalismenya. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai cara mempertahankan kompetensi profesionalisme guru PAUD menggunakan strategi inovatif *mindfulness teaching*. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka yang diperoleh dari artikel yang sudah terpublikasi. Hasil dari studi literatur yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa strategi inovatif *mindfulness teaching* dapat mempertahankan kompetensi profesionalisme pada guru PAUD, karena melalui strategi inovatif *mindfulness teaching* ini guru dapat mengontrol rasa emosionalnya, fokus, bijaksana dalam menghadapi tantangan atau kondisi di kelas, serta menunjung tinggi kunci utama profesionalisme guru.

Kata kunci: Guru PAUD, Kompetensi Profesionalisme, *Mindfulness Teaching*

Abstract: The large workload felt by PAUD teachers to prepare curriculum, compile teaching modules, reports and evaluate children, sometimes makes teachers bored in doing their work. Teachers need mindfulness teaching strategies to maintain their professional competence. The purpose of writing this article is to obtain information on how to maintain the professionalism competence of early childhood education teachers using innovative mindfulness teaching strategies. This research uses a literature study method or literature review obtained from published articles. The results of the literature studies that have been carried out, it can be concluded that the innovative strategy of mindfulness teaching can maintain the professionalism competence of early childhood teachers, because through this innovative mindfulness teaching strategy, teachers can control their emotional feelings, focus, be wise in facing challenges or conditions in the classroom, and uphold the main key to teacher professionalism.

Keywords: Early Childhood Education Teachers, Professional Competence, *Mindfulness Teaching*

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, pendekatan inovatif dalam pengembangan profesional guru semakin dibutuhkan. Salah satu pendekatan yang mendapat perhatian dalam bidang pendidikan adalah *mindfulness teaching*. *Mindfulness*, atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, dapat menjadi strategi inovatif untuk meningkatkan ketenangan batin, fokus, dan empati guru (Burmansah, 2021). Ketika guru mampu hadir secara utuh dalam proses pembelajaran, mereka tidak hanya lebih mampu mengelola stres, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan efektif bagi anak-anak. Menurut Nurwahidah & Iskandar, (2022) berpendapat bahwa kompetensi dasar guru menjadi hal yang penting untuk ditekankan sebelum menerapkan *mindfulness teaching*.

Kompetensi adalah modal awal yang harus dimiliki guru PAUD agar mereka dapat menduduki posisi tertentu dan melakukan pekerjaan sesuai dengan tanggung jawab mereka. Kompetensi yang tinggi memberikan tanda bahwa lembaga tersebut sudah dikelola dengan sangat baik. Sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seorang guru. Kemampuan yang lebih baik akan memiliki kemampuan untuk melakukan pembelajaran PAUD secara linguistik. Capaian anak yang luar biasa, serta kreatif akan dihasilkan oleh guru yang profesional dan inovatif (Witarsa & Dista, 2019). Semua guru harus memiliki empat kompetensi guru: kompetensi pribadi, sosial, pedagogik, dan profesional. Menurut Rahman, (2022) menyatakan bahwa peningkatan integritas guru sangatlah penting karena *wellbeing* guru sebagaimana hak dan kewajibannya yaitu dengan menjalankan tugasnya di institusi pendidikan sangat ditentukan oleh kompetensi mereka.

Organisasi yang berkualitas tinggi menghadapi banyak tantangan. Faktanya, beban kerja adalah hambatan yang dapat memengaruhi kinerja dan integritas kompetensi pendidik. Beberapa pekerjaan ini memengaruhi profesionalisme guru dalam menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepada mereka. Apabila kompetensi guru melebihi tuntutan pekerjaan, mereka akan mengalami kejenuhan dan kebosanan, begitupun sebaliknya, mereka akan lelah dengan pekerjaan yang menumpuk (Ma'wa et al., 2024). Disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, kemampuan guru untuk menemukan kesalahan atau memecahkan masalah menurun, konsentrasi dan munculnya (*dysfunctional audir behavior*) (Akmaludin et al., 2017). Berkesinambungan dari pendapat Pratiwi et al., (2021) yang menyatakan bahwa hal-hal yang

ada dalam diri seorang guru, seperti keyakinan diri mereka sendiri, tingkat stres yang mereka alami di tempat kerja, dan jumlah tugas yang mereka terima atau selesaikan, adalah komponen yang mempengaruhi kemampuan profesional guru PAUD.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan oleh *expert* untuk mengatasi permasalahan yang disebabkan oleh beban kerja yang berat adalah dengan menerapkan strategi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka. Strategi inovatif *mindfulness teaching* ini diyakini mampu membantu guru PAUD (Kusmiran et al., 2024). Sebagai guru PAUD dalam mempertahankan dan meningkatkan kompetensi profesionalisme, yang meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional (Jasmani & Eliza, 2023). Dengan mengintegrasikan praktik kesadaran dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, guru dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi, pengambilan keputusan yang bijak, serta membangun hubungan yang sehat dengan peserta didik dan rekan kerja.

Metode ini termasuk mengajar kesadaran diri. *Mindfulness* mengacu pada aktivitas yang memfokuskan pikiran, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar dan mengelola emosi dengan baik, sedangkan *teaching* adalah proses belajar mengajar yang melibatkan guru, anak dan lingkungan sekitar (Sigalingging, 2021). Maka dari itu, pengertian *mindfulness teaching* adalah strategi yang digunakan pada proses pembelajaran dengan cara memfokuskan pikiran, meningkatkan kesadaran untuk menerima semua tantangan dan kondisi yang sedang terjadi. Definisi *mindfulness* yang kental menunjukkan peran praktik *mindfulness* dalam transformasi pribadi dan sosial. Di sini, praktisi bukan sekadar objek pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian profesional mereka, tetapi subjek tindakan reflektif, menuju pembentukan kolektif yang lebih manusiawi (Soares et al., 2024). *Mindfulness* telah membawa berbagai keuntungan seperti: mengurangi efek negatif, stres, reaktivitas emosional, kekhawatiran dan meningkatkan kerja memori, fokus, kasih sayang, kualitas hidup yang baik, kepuasan dalam hubungan (Saputro et al., 2024). Karena beban kerja yang berlebihan, guru dapat mengalami tahap apatis, yang menyebabkan mereka kehilangan kontrol atas situasi di kelas dan merasa tidak nyaman saat berhadapan dengan siswa. Guru tidak dapat memahami dan merespon kejadian dengan tepat (Maharani, 2017). Maka dari itu, perlu adanya strategi inovatif untuk

meningkatkan kesadaran terhadap berbagai kejadian.

Hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Cheng et al., (2022) menyatakan peran penerapan program *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran guru, membantu pendidik mengelola emosi mereka, mereka terlihat lebih banyak sensitivitas dan penerimaan terhadap tingkah laku anak. Penelitian yang dilakukan oleh Hirshberg et al., (2020) mendapatkan hasil bahwa kesadaran diri dapat merevitalisasi kualitas interaksi antara guru, membantu membangun lingkungan belajar anak yang lebih konstruktif dan mendukung pengembangan karakter anak. Pendapat lain dari hasil penelitian yang ditulis oleh Kusmiran et al., (2024) menyatakan mengajar dengan kesadaran diri membantu menurunkan stres, meningkatkan kesehatan emosional, dan meningkatkan kualitas pendidikan. *Mindfulness* telah membawa berbagai keuntungan seperti: mengurangi efek negatif, stres, reaktivitas emosional, kekhawatiran dan meningkatkan kerja memori, fokus, kasih sayang, kualitas hidup yang baik, kepuasan dalam hubungan (Saputro et al., 2024).

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai strategi inovatif dalam membantu guru PAUD untuk mempertahankan profesionalismenya dapat dilakukan melalui *mindfulness teaching*. Strategi ini ampuh untuk mengontrol rasa emosional guru, fokus dan bijaksana untuk menghadapi segala tantangan, kondisi dan masalah yang dialaminya selama menjalankan tugasnya sebagai guru. *Mindfulness teaching* sebagai besar rencana pengembangan profesionalisme pendidik PAUD, karena *mindfulness teaching* adalah inovasi dalam pengembangan profesionalisme guru yang jarang diterapkan dalam program pelatihan expert di penjuru Indonesia, terkhusus kepada pendidik.



Gambar 1. Alur Penelitian Studi Literatur

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipilih untuk diterapkan oleh peneliti ialah metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka atau yang biasa disebut dengan *systematic literatur review* (SLR). Peneliti melakukan pencarian hasil penelitian karya-karya ilmiah yang sudah dipublikasikan. Tujuan utama dari tinjauan pustaka ini untuk menghasilkan kesimpulan yang berbasis bukti atau tulisan dari hasil penelitian seseorang. Metode ini relevan dengan konteks yang dibahas oleh peneliti yaitu mengenai *mindfulness teaching* yang terjadi pada guru PAUD. Menurut Farisi, (2010) berpendapat suatu yang menelaah secara kritis dan mendalam mengenai pengetahuan, konsep ataupun hasil dari sebuah penelitian, serta merumuskan kontribusi teoritis terhadap topik tentu dinamakan penelitian kepustakaan atau kajian literatur. Kajian literatur ini berkaitan dengan referensi dan teori yang memuat akan nilai, norma, budaya yang berlaku dengan konteks sosial yang diteliti (Sugiyono, 2022). Berbagai buku dan jurnal dari penelitian terdahulu yang relevan digunakan, sehingga mendapatkan landasan kajian teoritis yang mendalam untuk diteliti (Munib & Wulandari, 2021).

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan *software Mendeley* untuk mengumpulkan dan mensitasi temuan artikel jurnal dari beberapa sumber seperti *google scholar*, *SINTA*, *research gate* dan *sciencedirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu *mindfulness teaching*, kompetensi profesionalisme dan guru PAUD. Ditemukan lebih dari 250 artikel terkait kata kunci *mindfulness teaching*, kompetensi profesionalisme dan guru PAUD yang terbit pada tahun 2020-2024. Berdasarkan artikel yang terkumpul, peneliti menggunakan 15 artikel yang berkesinambungan erat dengan gap penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu studi literatur dengan alur penelitian sebagai berikut.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mempertahankan kompetensi profesionalisme guru PAUD dengan

strategi inovatif *mindfulness teaching*. Peneliti mengidentifikasi topik penelitian dan menentukan fokus menelitian yang mengarah pada *mindfulness teaching*, kompetensi profesionalisme dan guru PAUD. Peneliti mencari artikel diberbagai sumber seperti *google scholar*, *SINTA*, *research gate* dan *sciencedirect*. Peneliti menemukan lebih dari 250 artikel yang sudah publish pada rentang tahun 2020-2024 dengan *keywords mindfulness teaching*, kompetensi profesionalisme dan guru PAUD. Penemuan 250 artikel ini, perlu dipilah agar fokus penelitian tetap terarah, dari 250 artikel yang ditemukan, peneliti menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan topik penelitian dan memenuhi kriteria yang diinginkan. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan artikel berdasarkan tahun, objek penelitian, metode, judul, dan hasil penelitian. Hasil dari pengelompokan dan penemuan ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

No	Judul Artikel	Penulis, Tahun, Metode	Hasil Penelitian
1	Peran <i>Mindfulness Teaching</i> dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD	(Kusmira et al., 2024b) Studi Literatur	Analisis deskriptif metode bahwa kesadaran diri signifikan digunakan dalam mengurangi stres, meningkatkan kesehatan emosional, dan memperbaiki kualitas pengajaran.
2	<i>Analysis on the implementation of mindfulness practice in education to support teaching and learning's progress</i>	(Hosea, 2024) Studi Literatur	Hasil dari penelitian ini adalah bahwa praktik <i>mindfulness</i> akan membantu dalam banyak hal yang dapat meningkatkan kapasitas guru dan siswa saat mengajar dan belajar, seperti
3	Transformasi Guru Taman Kanak-Kanak: Membangun Kelas yang Damai dan Bahagia dengan Praktik <i>Mindfulness</i>	(Juliawati et al., 2024) Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan <i>mindfulness</i> memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan guru PAUD, seperti mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki pengaturan emosi.
4	Membangun Profesionalisme Guru PAUD Melalui Model Supervisi Klinis	(Hasanah & Fauziah, 2024) Kualitatif	Riset yang dilakukan menyimpulkan bahwa expert supervisi klinis dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menjembatani guru dalam meningkatkan skill pedagogis, kemampuan refleksi, dan penciptaan suasana belajar dengan menyenangkan.
5	<i>Exploring the Impact of Mindfulness on Work Engagement</i>	(Hasanati & Anisa, 2024) Kuantitatif	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa 150 guru di Jawa Timur

	<i>t in the Education Sector</i>		menemukan bahwa <i>mindfulness</i> secara signifikan berdampak negatif terhadap partisipasi kerja melalui mediasi yang bermakna. Ketika <i>mindfulness</i> guru rendah, keterlibatan kerja akan tinggi dan sebaliknya.		membantu dalam penulisan lebih banyak literatur yang berkaitan dengan <i>mindfulness</i> dalam bimbingan dan konseling.	
6	Upaya Pengembangan Profesionalisme Guru Pendidikan Anak Usia Dini	(Jasmani & Eliza, 2023) Kualitatif	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sejumlah guru PAUD di Kecamatan Koto Besar telah melaksanakan berbagai rencana profesionalisme yang diorganisir baik oleh lembaga maupun melalui kerjasama dengan pihak lain.	8	<i>Exploring the relationship between teacher growth mindset, grit, mindfulness, and EFL teachers' wellbeing</i> (He et al., 2023) Kuantitatif	Temuan ini menunjukkan hubungan signifikan, alur pikir, dan ketekunan yang mengindikasikan bahwa dampak signifikan kesadaran terhadap wellbeing, sebagian, keberadaan ketekunan.
7	Internalization of the Nosarara Nosabatutu peace culture to enhance dispositional mindfulness among educators.	(Ratu et al., 2023) Mixed Method	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa budaya Nosarara Nosabatutu yang damai yang telah diinternalisasi oleh guru dapat membantu mereka dalam mengembangkan dispositional mindfulness. Selain itu, penelitian ini dapat	9	Analisis Tantangan dan Strategi Pengembangan Profesionalisme Guru Prasekolah (Basri & Suryana, 2023) Studi Literatur	Analisis data pada setiap variabel menghasilkan beragam tema. Dalam tantangan saat menjalankan profesionalisme guru, mencakup tiga theme utama: keterbatasan waktu, keterbatasan dana, dan pelatihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Di sisi lain, terdapat empat tema yang mendukung pengembangan profesionalisme guru.
				10	Expertise in Professionalism	(Wulandari & ...) Hasil penelitian

	sm of the PAUD Guru in the Course of Instruction as a Means of Enhancing the Academic Capabilities of the PAUD Guru	Rahmah, 2023) Kualitatif	yang dilakukan menunjukkan kompetensi profesionalis me memiliki dampak signifikan terhadap kualifikasi akademik guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).	<i>Mutiara Al-Madani Islamic Secondary School in Sungai Penuh</i>	mengendalik n emosi sehingga mereka dapat menjadi guru yang bahagia.
11	Kompetensi Prosefional Guru pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini	(Witarsa & Alim, 2022) Kualitatif	As a result of this research, it is possible to conclude that the professional guru's competencies, including both metodik and social competencies, have increased within the educational institution that is responsible for the education of indigenous children. Due to this reason, the research presented here can be utilized as a reference for the purpose of enhancing the following four facets of a teacher's expertise: social, personal, and pedagogical competencies.	13 <i>The mindfulness aspects in the teaching of culinary art in vocational high school</i> (Adkha et al., 2021) Kuantitati f	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek <i>mindfulness</i> pada pembelajaran kuliner terdiri dari 1.) Kebaruan (<i>novelty</i>) dengan kategori baik dengan persentase 53,33%; 2.) Variasi (<i>variation</i>) dengan kategori baik dengan persentase 66,67%; 3.) Kegembiraan (<i>excitement</i>) dengan kategori sangat baik dengan persentase 60%; 4.) Kebermaknaan (<i>meaningfulness</i>) dengan kategori sangat baik dengan persentase 76,67%; dan 5.) Kewaspadaan (<i>alertness</i>) dengan kategori sangat baik dengan persentase 70%.
12	A <i>Mindfulness-Based Program for Future Bahai Teachers at</i>	(Yandri et al., 2022) Pelatihan	Hasil pelatihan sadar diri menunjukkan bahwa 80 persen guru tahu cara	14 Manajemen Kelas Berbasis <i>Mindfulness</i> Studi	Hasil dari penelitian ini yaitu mengembangk kan

	Literatur	pendekatan manajemen kelas <i>mindfulness</i> dalam pembelajaran dengan mempersiapkan sarana fisik, psikis, dan emosional peserta didik agar secara sadar dan terarah mengikuti proses pembelajaran yang optimal.
15	Pelatihan <i>Mindfulness Teaching</i> untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi	(Rahmawati et al., 2020) Kuantitatif Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru di sekolah inklusi yang menerima pelatihan <i>mindfulness</i> memiliki skor kesejahteraan subjektif yang berbeda daripada mereka yang tidak menerima pelatihan tersebut. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa rencana terapi <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan wellbeing expert.

Tabel 1 menunjukkan hasil studi literatur yang terlampir. Ada beberapa temuan signifikan yang dapat dianalisis lebih dalam tentang bagaimana pendekatan pendidikan *mindfulness* inovatif dapat mempertahankan kompetensi profesional guru PAUD.

PEMBAHASAN

Dampak *Mindfulness Teaching* pada Kompetensi Profesionalisme

Berdiri dari peraturan tersebut merupakan bagian penting dari tugas guru adalah Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan (PKB) yang juga melibatkan profesionalisme guru sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan (Sobri et al., 2023). Kualifikasi akademik guru PAUD sangat dipengaruhi oleh kompetensi profesional (Wulandari & Rahmah, 2023).

Kompetensi profesionalisme guru dilakukan untuk pembentukan karakter anak di sekolah dan mencerminkan korelasi yang positif antara guru dan anak (Su'aibatul & Sobri, 2019). Hal ini, selaras dengan pendapat Rasyad et al., (2023) menyatakan bahwa suatu kompetensi yang dimiliki guru tentunya memberikan kesempatan belajar yang luas, terbuka, tepat sasaran dan bermutu bagi anak untuk mencapai pemerataan dan kesetaraan pendidikan. Semua guru harus memiliki empat kompetensi: pribadi, sosial, pedagogik, dan profesional. Menurut Rahman, (2022) Peningkatan kompetensi guru sangat penting, karena keberhasilan mereka dalam menjalankan tugas di lembaga pendidikan ditentukan oleh kompetensi yang dimiliki.

Mindfulness teaching diterapkan agar guru dapat meningkatkan daya tahan emosional, berpikir jauh ke depan, mengurangi stres yang berkepanjangan. Guru dapat mempertahankan kompetensi profesionalisme pada saat mengajar dengan cara melakukan dan mengevaluasi efektivitas penerapan *mindfulness teaching* ini, agar guru juga dapat mengukur tingkat kebahagiaan mereka yang dapat dipengaruhi dari lingkungan, dukungan sosial dan kebijakan sekolah. Guru harus lebih stabil untuk mengambil keputusan dan tindakan agar mereka tidak lepas dari *track* yang sudah mereka usahakan selama ini. *Mindfulness teaching* terbukti dapat mempertahankan kompetensi profesionalisme guru PAUD dengan penurunan beban kerja agar terjadi peningkatan kebahagiaan dan kestabilan emosi mereka. Menurut Putrayasa, (2024) menyatakan bahwa *mindfulness* membantu guru meningkatkan fokus dan kehadiran penuh dalam proses pembelajaran. Dengan kesadaran penuh terhadap kebutuhan dan kondisi peserta didik, guru dapat merancang metode pembelajaran yang lebih adaptif, responsif, dan sesuai dengan perkembangan anak usia dini. Guru juga menjadi lebih peka terhadap sinyal non-verbal anak dan lebih tanggap dalam mengatasi kesulitan belajar atau perilaku yang menantang. Praktik *mindfulness* berkontribusi pada pengembangan karakter guru yang sabar, stabil secara emosional, dan tidak mudah bereaksi secara impulsif (Gymnastia et al., 2025).

Guru yang *mindful* cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, berpikir jernih dalam mengambil keputusan, serta menunjukkan integritas dan keteladanan moral yang kuat di lingkungan sekolah. Guru yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih reflektif terhadap praktik profesional mereka. Kesadaran penuh mendorong evaluasi diri yang jujur dan terbuka terhadap masukan, sehingga guru lebih termotivasi untuk meningkatkan diri melalui pelatihan dan pengembangan berkelanjutan (Hasibuan & Hadijaya, 2024). Di sisi lain, *mindfulness* juga memperkuat komitmen etis terhadap tugas dan tanggung jawab sebagai pendidik. Secara keseluruhan, *mindfulness teaching* bukan hanya strategi pengelolaan emosi, tetapi juga pendekatan transformasional yang mendukung guru PAUD dalam menjaga dan meningkatkan profesionalisme secara holistik dan berkelanjutan (Babullah et al., 2024). Pendekatan ini relevan diterapkan dalam menghadapi tantangan dunia pendidikan yang menuntut keseimbangan antara kompetensi teknis dan kecerdasan emosional.

Dampak Jangka Panjang Penerapan *Mindfulness Teaching*

Pelatihan meditasi *mindfulness* yang dilakukan efektif dalam mengurangi stres kerja. Pelatihan *mindfulness* yang dilakukan selama empat sesi tersebut (*mindfulness breathing*, *mindfulness eating*, *mindfulness walking*, dan kereta kehidupan) dengan metode ceramah, latihan meditasi *mindfulness* (Cahyaningrum et al., 2024). Pelatihan membutuhkan durasi yang lebih panjang dan berkelanjutan harus dilakukan untuk mencapai hasil optimal, sehingga keterbatasan Dalam literatur ini terdapat kekurangan penelitian longitudinal yang mengevaluasi dampak jangka panjang dari penerapan pengajaran *mindfulness*. Kesejahteraan emosional pendidik, mutu pengajaran yang berkelanjutan, dan pemeliharaan kompetensi profesional ini. Adanya kebutuhan yang harus dilakukan agar penelitian berkelanjutan yang dapat mengevaluasi seluruh respons terhadap penerapan pengajaran *mindfulness* (Wilani et al., 2021). Selain itu, mayoritas penelitian menggunakan metode dan instrumen pengukuran yang signifikan, sehingga sukar untuk melakukan komparasi antar penelitian. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya ketidaksesuaian pada instrumen pengukuran mampu mempengaruhi validitas hasil penelitian secara keseluruhan. Menurut Hadori et al., (2025) menyatakan bahwa guru yang rutin mempraktikkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, stabilitas emosi yang lebih baik, serta

resiliensi yang lebih tinggi terhadap tekanan pekerjaan. Hal ini berdampak pada penurunan kejenuhan (*burnout*) dan peningkatan kepuasan kerja, yang mendukung keberlangsungan karier profesional guru dalam jangka panjang. Penerapan *mindfulness* dapat mempengaruhi budaya sekolah secara menyeluruh. Guru yang *mindful* menjadi teladan dalam hal pengendalian emosi, empati, dan komunikasi yang sehat. Hal ini menciptakan lingkungan kerja yang kolaboratif, harmonis, dan lebih kondusif untuk pembelajaran (Yuniar et al., 2024).

Guru yang *mindful* lebih mampu hadir secara utuh dalam setiap interaksi dengan anak didik, sehingga menciptakan iklim kelas yang aman, hangat, dan suportif. Interaksi yang berkualitas ini memiliki dampak besar terhadap perkembangan sosial-emosional anak, yang pada gilirannya juga memperkuat rasa percaya diri guru terhadap efektivitas perannya. Dalam konteks makro, guru PAUD yang lebih stabil secara emosional, profesional, dan reflektif akan memberikan pengaruh positif terhadap kualitas pendidikan anak usia dini secara nasional (Aeni, 2019). Dengan mencetak generasi pendidik yang *mindful*, sistem pendidikan dapat bergerak menuju pendekatan yang lebih holistik dan manusiawi.

SIMPULAN

Hasil dari studi literatur yang telah dianalisis dapat ditarik kesimpulan, faktanya strategi inovatif *mindfulness teaching* dapat mempertahankan kompetensi profesionalisme pada pendidik atau expert PAUD, serta mendukung kesejahteraan emosional baik itu bagi anak maupun guru. Melalui strategi inovatif *mindfulness teaching* ini guru dapat mengontrol rasa emosionalnya, fokus dan bijaksana dalam menghadapi tantangan atau kondisi di kelas. Kompetensi profesionalisme guru juga akan terjaga, bahkan berkembang jika guru menerapkan strategi inovatif *mindfulness teaching* ini dengan tepat dan baik. Kompetensi profesionalisme mencakup etika profesional yang menjunjung tinggi tanggung jawab dan integritas, dengan diterapkannya strategi inovatif *mindfulness teaching* ini, guru akan mempertahankan kompetensi profesionalismenya dengan kondisi apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adkha, N. F., Sudira, P., & Iskandar, R. (2021). The mindfulness aspects in the teaching of culinary art in vocational high school. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 11(2), 155–170. <https://doi.org/10.21831/jpv.v11i2.38402>

- Aeni, A. N. (2019). Persepsi Guru SD Dan Mahasiswa Calon Guru SD Tentang Kualitas Pendidikan Di Indonesia. *Lutfatulatifah, & JR Maranatha (Ed.), Rekonstruksi Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Dasar: Menjawab Tantangan Dan Tren Masa Datang*, 136–157.
- Akmaludin, A., Faizah, H., & Caska, C. (2017). Hubungan antara kompetensi guru dan beban kerja dengan stres kerja guru sma negeri se-kecamatan mandau kabupaten bengkalis. *Jurnal JUMPED (Jurnal ...)*, 1, 1–9.
- Babullah, R., Istikhori, I., Neneng, N., Natadireja, U., & Nurafifah, S. (2024). Urgensi Kepemimpinan yang Unggul dalam Peningkatan Mutu Pendidikan. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 1(3), 60–78.
- Basri, D., & Suryana, D. (2023). Analisis Tantangan dan Strategi Pengembangan Profesionalisme Guru Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 709–718. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.4126>
- Burmansah, B. (2021). *Pengarus-utamaan Mindfulness dalam Fondasi Pendidikan Modern: Harapan dan Tantangan*.
- Cahyaningrum, K., Widah Faridah, B., Alif Pratama, A., Syah, R., Ubaidillah Solihin, H., & UPT Penilaian Potensi dan Kompetensi Sulawesi Selatan merupakan bagian dari struktural Badan Kepegawaian Daerah Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan yang melaksanakan, P. (2024). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3).
- Cheng, Xi., Zhang, H., & Cao, J. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study. *Early Childhood Educ j*, 50, 1197–1207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Farisi, M. I. (2010). Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.
- Gymnastia, H. N., Sundari, N., & Mashudi, E. A. (2025). Dampak Co-Parenting Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini: Sebuah Studi Kasus. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 525–541.
- Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., Nurhidayati, E., Safitri, E., Ningsih, E. Y., & Dewi, D. E. A. (2025). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres Dan Beberapa Fenomena Umum*. Penerbit Salemba.
- Hasanah, I. U., & Fauziah, N. (2024). Membangun Profesionalisme Guru PAUD Melalui Model Supervisi Klinis. *JoECCE: Journal of Early Childhood and Character Education*, 4(2), 111–126.
- Hasanati, N., & Anisa, S. A. (2024). Exploring the Impact of Mindfulness on Work Engagement in the Education Sector. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(1), 107–116. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i1.5105>
- Hasibuan, P. M., & Hadijaya, Y. (2024). Implementasi Budaya Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Guru. *Journal of Education Research*, 5(3), 2802–2809.
- He, J., Iskhar, S., Yang, Y., & Aisuluu, M. (2023). Exploring the relationship between teacher growth mindset, grit, mindfulness, and EFL teachers' well-being. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1241335>
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. *Learning and Instruction*, 66. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.learninstru.c.2019.101298>
- Hosea, E. (2024). Analysis on the implementation of mindfulness practice in education to support teaching and learning's progress. *Cendikia: Media Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 14(3), 255–260.
- Jasmani, J., & Eliza, D. (2023). Upaya Pengembangan Profesionalisme Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 238–246. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.188>
- Juliawati, D., Yandri, H., Rasmita, R., & Daflaini, D. (2024). *Transformasi Guru Taman Kanak-Kanak: Membangun Kelas yang Damai dan Bahagia dengan Praktik Mindfulness*. 2(2), 40–47.
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024a). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722.
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024b).

- Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru*. PAUD. 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Ma'wa, J., Novitawati, N., & Noorhapizah, N. (2024). Pengaruh Self-Efficacy Guru, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Profesionalitas Guru TK di Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut. *Journal of Education Research*, 5(2), 2138–2149. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1096>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Munib, A., & Wulandari, F. (2021). Studi Literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay Dalam Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 7(1), 160–172. <https://doi.org/10.29407/jpdpn.v7i1.16154>
- Nurwahidah, I., & Iskandar, S. (2022). Jurnal Basicedu. *Jurnal Basicedu Vol*, 6(4), 5646–5655. <https://scholar.archive.org/work/h5fslva2ordtpguaaxitbsza6q/access/wayback/https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/download/3093/pdf>
- Pratiwi, W. A., Prasetyo, I., & Shabrina, M. N. (2021). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kinerja Guru Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1741–1753. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.970>
- Putrayasa, I. G. (2024). Penerapan Mindfulness dan Model Think Pair And Share untuk Meningkatkan Fokus dan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu di Kelas X. 2 SMA Negeri 1 Kubutambahan. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 191–196.
- Rahman, A. (2022). Analisis Pentingnya Pengembangan Kompetensi Guru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 8455–8466.
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Rasyad, A., Ahmad, & Sari, R. P. (2023). Smart Indonesia Program Monitoring in Non-Formal Education. *Proceedings of the International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2021)*, 609(Icite), 55–61. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211210.009>
- 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>
- Saputro, U., Imam Suyitno, Imam Agus Basuki, & Shirly Rizki Kusumaningrum. (2024). Pengaruh Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1861–1870. <https://doi.org/10.58230/27454312.696>
- Sigalingging, R. (2021). *Kepemimpinan Kepala Sekolah sebagai Pemimpin Pembelajaran di Sekolah Penggerak*. TATA AKBAR.
- Soares, F., Lopes, A., Serrão, C., & Ferreira, E. (2024). Fostering humanization in education: a scoping review on mindfulness and teacher education. *Frontiers in Education*, 9(April), 1–13. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1373500>
- Sobri, A. Y., Juharyanto, J., Prestiadi, D., & 'Ilmi, A. M. (2023). Pengembangan Profesionalisme Guru Melalui Pelatihan dan Pendampingan Penulisan Karya Ilmiah bagi Guru Sekolah Dasar Negeri. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 59. <https://doi.org/10.17977/um050v6i1p59-67>
- Su'aibatul, I., & Sobri, A. Y. (2019). *Correlation between Implementation of Character Education Strengthening and Teacher's Teaching Behavior with Student's Character Formation*. 382(Icet), 607–612. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.149>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Widia, D., & Mita, rani hara. (2020). Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness (Studi Pustaka). *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 1–15.
- Wilani, N. M. A., Fridari, I. G. A. D., Widiasavitri, P. N., & Mogi, I. K. A. (2021). Praktik Mindfulness bagi Orangtua dan Guru Siswa Sekolah Dasar SLB Negeri 2 Denpasar. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1).
- Witarsa, R., & Alim, M. L. (2022). Kompetensi Profesional Guru pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5799–5807. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3258>
- Witarsa, R., & Dista, D. X. (2019). Analisis Jawaban Siswa Usia 6 sampai 8 tahun terhadap Pembelajaran Sains Kreatif. *Jurnal Obsesi:*

- Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 58.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.288>
- Wulandari, H., & Rahmah, R. D. (2023). Kompetensi Profesionalisme Guru PAUD Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Sebagai Pengaruh Peningkatan Kualifikasi Akademik Guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(12), 552–561. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5908/3796>
- Yandri, H., Bahry Harahap, S., & Juliawati, D. (2022). Mindfulness Training untuk Menjadi Guru Bahagia di Sekolah Dasar Islam Mutiara Al-Madani Kota Sungai Penuh. *Altifani: Jurnal Pengabdian Masyarakat Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*, 2(1), 92–99.
- Yuniar, Y., Afriantoni, A., Aldyandra, A., Fitrianti, E., Firzal, J., Muhlisin, M. O., & Marlina, M. (2024). Pelatihan Manajemen dalam Menciptakan Lingkungan Kerja yang Kondusif dan Religius di Kantor Camat Rambutan, Banyuasin. *MAJU: Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(4), 192–204.