

LAPORAN
HIBAH PKM KOMPETITIF
Pelatihan Praktik Mindfulness bagi Mahasiswa PGMI sebagai Upaya
Penguatan Kesiapan Diri mengikuti PPL



Ketua Disusun Oleh:

Ketua

Dr. Hasmiati, M.Pd.I.

Anggota

Dr. Syarifah, M.Pd.I.

Dr. Nurhasanah, M.Pd.

Diarti Andra Ningsih, S.Pd., M.Pd.I

Anisa

UNIVERSITAS ISLAM AHMAD DAHLAN SINJAI
2026

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : **Pelatihan Praktik Mindfulness bagi Mahasiswa PGMI sebagai Upaya Penguatan Kesiapan Diri mengikuti PPL**

Nama Peneliti : Dr. Hasmiati, S.Pd., M.Pd.
NIDN : 2114108701
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Prodi PGMI
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
No. HP : 08525583844
Email : miaelbugis@gmail.com

Anggota 1
Nama Lengkap : Dr. Syarifah, M.Pd.I.

Anggota 2
Nama Lengkap : Dr. Nurhasanah, M.Pd.

Anggota 3
Nama Lengkap : Diarti Andra Ningsih, S.Pd., M.Pd.I

Anggota 4
Nama Lengkap : Annisa

Sinjai, 20 Juli 2026

Dosen Peneliti



Ketua LP2M



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji kami panjatkan ke hadirat Allah SWT. Tiada sesuatu pun yang dapat menghalangi apa yang telah Allah anugerahkan. Tiada seorang pun yang dapat memberikan sesuatu yang tidak Allah kehendaki. Tiada yang dapat memberi petunjuk kepada orang yang Allah sesatkan. Tiada yang mampu mengubah keputusan-Nya, menolak ketetapan-Nya, maupun memberikan manfaat tanpa izin dan pertolongan-Nya. Tiada Tuhan selain Engkau, ya Allah. Atas limpahan rahmat, nikmat, hidayah, dan iradah-Nya, kami dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul “Pelatihan Praktik Mindfulness bagi Mahasiswa PGMI sebagai Upaya Penguatan Kesiapan Diri Mengikuti PPL”

Selawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Rasulullah SAW telah membimbing umat manusia keluar dari kegelapan menuju jalan yang terang, dari kebodohan menuju ilmu pengetahuan, dari ketertinggalan menuju kemajuan, serta dari kehidupan jahiliah menuju kehidupan yang beradab dan mulia. Laporan Pengabdian kepada Masyarakat ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik atas pelaksanaan kegiatan pelatihan praktik mindfulness bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Kegiatan ini bertujuan membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, ketenangan pikiran, konsentrasi, serta kesiapan mental dalam mengikuti Program Pengenalan Lapangan atau PPL. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan memiliki kesiapan diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan situasi pembelajaran di sekolah atau madrasah.

Dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan ini, kami menyadari masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan, pengalaman, waktu, dan kemampuan yang kami miliki. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca sebagai bahan evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada masa mendatang.

Penyelesaian kegiatan dan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama berbagai pihak, baik dalam bentuk dukungan material maupun moral. Oleh karena itu, kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya

kepada pimpinan perguruan tinggi, pengelola Program Studi PGMI, tim pelaksana kegiatan, narasumber, mahasiswa peserta pelatihan, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, partisipasi, motivasi, dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Kami berharap laporan ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, pengelola program studi, dan pihak lain yang berkepentingan. Semoga kegiatan pelatihan praktik mindfulness ini dapat menjadi salah satu upaya nyata dalam mempersiapkan mahasiswa PGMI agar lebih tenang, percaya diri, adaptif, dan bertanggung jawab dalam mengikuti PPL serta menjalankan tugasnya sebagai calon pendidik profesional.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kemudahan, dan rida-Nya atas setiap usaha yang telah dilakukan. Amin ya Rabbal 'alamin.

Sinjai, 2026
Tim Pelaksana

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) menuntut mahasiswa calon guru memiliki kesiapan akademik, mental, emosional, dan sosial. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) sering menghadapi kecemasan, kurang percaya diri, kesulitan menjaga fokus, serta kekhawatiran dalam menghadapi situasi pembelajaran yang tidak terduga. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memperkuat kesiapan diri mahasiswa PGMI dalam mengikuti PPL melalui pelatihan praktik mindfulness.

Kegiatan melibatkan 30 mahasiswa PGMI semester VI dan dilaksanakan menggunakan pendekatan Service Learning dengan tahapan Preparation, Action, Reflection, dan Evaluation. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan peserta, koordinasi, serta penyusunan materi dan instrumen kegiatan. Tahap pelaksanaan mencakup penyampaian konsep mindfulness, latihan pernapasan sadar, kesadaran tubuh, pengenalan pikiran dan emosi, mindful listening, serta jeda sadar sebelum memberikan respons. Peserta juga mengikuti simulasi pembelajaran di dalam kelas, praktik interaksi dengan anak di Pantai Marannu, dan refleksi terstruktur di Gojeng. Data kegiatan diperoleh melalui diskusi awal, observasi partisipasi, dokumentasi, jurnal refleksi, dan evaluasi peserta.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Peserta mampu mempraktikkan teknik dasar mindfulness dan memahami penerapannya dalam menghadapi rasa gugup, menjaga konsentrasi, mengelola emosi, berkomunikasi dengan peserta didik, serta merespons situasi pembelajaran secara lebih tenang. Kegiatan refleksi juga membantu mahasiswa mengenali kondisi dirinya dan menyusun rencana penerapan mindfulness sebelum dan selama PPL. Pelatihan ini dapat menjadi bentuk pembekalan nonteknis yang mendukung kesiapan mahasiswa PGMI dalam menghadapi praktik pembelajaran di sekolah. Evaluasi lanjutan menggunakan instrumen pretest dan posttest yang tervalidasi diperlukan untuk mengukur perubahan kesiapan diri peserta secara lebih objektif.

Kata kunci: mindfulness, kesiapan diri, mahasiswa PGMI, Praktik Pengalaman Lapangan, Service Learning

ABSTRACT

The Field Experience Program (Praktik Pengalaman Lapangan, PPL) requires prospective teachers to possess academic, mental, emotional, and social readiness. Students of the Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Study Program (PGMI) often experience anxiety, low self-confidence, difficulty maintaining concentration, and concerns about dealing with unexpected classroom situations. This community service program aimed to strengthen PGMI students' readiness to participate in PPL through mindfulness practice training. The program involved 30 sixth-semester PGMI students and employed a Service Learning approach consisting of Preparation, Action, Reflection, and Evaluation stages. The preparation stage included identifying participants' needs, coordinating the program, and developing training materials and evaluation instruments. The implementation stage covered an introduction to mindfulness, mindful breathing, body awareness, recognition of thoughts and emotions, mindful listening, and conscious pauses before responding. Participants also took part in classroom teaching simulations, interaction practices with a child at Marannu Beach, and structured reflection activities in Gojeng. Data were collected through preliminary discussions, participation observations, documentation, reflective journals, and participant evaluations. The results showed that all planned activities were successfully implemented. Participants were able to practise basic mindfulness techniques and understand their application in managing nervousness, maintaining concentration, regulating emotions, communicating with students, and responding to classroom situations more calmly. The reflection activities also helped students recognise their personal conditions and develop plans for applying mindfulness before and during PPL. This training can serve as a form of non-technical preparation that supports PGMI students' readiness to undertake teaching practice in schools. Further evaluation using validated pretest and posttest instruments is required to measure changes in participants' readiness more objectively.

Keywords: mindfulness, self-readiness, PGMI students, Field Experience Program, Service Learning

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Pengabdian.....	3
C. Tujuan Pengabdian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Teori yang Relevan.....	5
B. Analisis Strategi Pencapaian.....	8
C. Kajian Terdahulu yang Relevan.....	12
BAB III. METODE PENGABDIAN	
A. Metode.....	15
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Tahap Persiapan	29
B. Pelaksanaan.....	31
C. Refleksi Kegiatan.....	40
D. Evaluasi Kegiatan	42
BAB V. MANFAAT YANG DIPEROLEH	
A. Dampak Kegiatan.....	47
B. Kontribusi Mitra dalam Pelaksanaan.....	47
BAB VI. FAKTOR PENGHAMBAT DAN PENDUKUNG	
A. Faktor Penghambat.....	50
B. Faktor Pendukung.....	50
BAB VI. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	53
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Penyampaian Materi di dalam kelas.....	29
Gambar 4.2 Diskusi awal mahasiswa	33
Gambar 4.3 Simulasi mahasiswa	37
Gambar 4.4 Praktik Mindfulness di Marana.....	39
Gambar 4.5 Refleksi mahasiswa	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Matrik Pelaksanaan Kegiatan.....	24
Tabel 4.1 Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan.....	29
Tabel 4.2 Kebutuhan Mahasiswa.....	30
Tabel 4.3 Teknik Mindfulness	36
Tabel 4.4 Fokus Refleksi Peserta.....	42
Tabel 4.5 Evaluasi Proses Kegiatan	43
Tabel 4.6 Hasil Pretest dan Posttest.....	45
Tabel 6.1 Kendala dan Upaya Penanganan	49

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) menjadi tahapan penting dalam pendidikan calon guru karena pada fase ini mahasiswa mulai berpindah dari situasi perkuliahan ke situasi pembelajaran yang nyata di sekolah. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya menguji penguasaan materi dan keterampilan mengajar, tetapi juga menghadapi tuntutan adaptasi, interaksi dengan peserta didik, komunikasi dengan guru pamong, serta tekanan untuk tampil profesional. Sejumlah studi di Indonesia menunjukkan bahwa pengalaman praktikum sering memunculkan kecemasan, keraguan diri, dan tekanan emosional. Studi lain juga menegaskan bahwa pengalaman emosi selama praktik mengajar ikut membentuk identitas profesional calon guru. Kajian sistematis terbaru bahkan menunjukkan bahwa kesiapan mengajar tidak bersifat tunggal, melainkan kompleks, berkembang, dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi, konteks praktik, serta relasi sosial di sekolah.(Lian et al., 2025)

Kondisi tersebut sangat relevan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). Mahasiswa PGMI dipersiapkan untuk mengajar pada jenjang dasar yang menuntut kesabaran, kepekaan sosial, kestabilan emosi, serta kemampuan membangun hubungan yang positif dengan siswa. Penelitian pada calon guru Islamic elementary education di Indonesia menunjukkan bahwa kompetensi sosial-emosional berperan penting dalam mencegah burnout, meningkatkan well-being, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Pada level yang lebih luas, meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa kesejahteraan guru berkaitan erat dengan komitmen terhadap profesi, niat bertahan dalam pekerjaan, burnout, dan work engagement. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGMI perlu memasuki PPL dengan kesiapan diri yang utuh, bukan hanya kesiapan teknis mengajar.(Khunaivi et al., 2023)

Salah satu pendekatan yang relevan untuk memperkuat kesiapan diri tersebut adalah mindfulness. OECD mendefinisikan mindfulness sebagai keadaan sadar yang berfokus pada saat ini, dengan perhatian yang tidak menghakimi terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar. OECD juga menegaskan bahwa mindfulness berkaitan dengan regulasi perhatian, regulasi emosi, self-awareness, serta well sbeing. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini penting karena membantu calon guru mengenali tekanan sejak awal, mengelola respons secara lebih sadar, dan tetap hadir penuh saat berinteraksi dengan peserta didik. Bagi mahasiswa PGMI yang akan menghadapi dinamika kelas pada jenjang MI atau SD, praktik mindfulness dapat menjadi bekal yang langsung relevan untuk menjaga fokus, ketenangan, dan kualitas interaksi selama PPL.(Compass, 2024)

Temuan empiris juga mendukung penggunaan mindfulness dalam pendidikan calon guru. Studi di Indonesia pada mahasiswa calon guru menunjukkan bahwa mindfulness, kompetensi sosial emosional, dan capaian akademik saling berhubungan secara positif. Penelitian lain di Malang pada 2025 menunjukkan bahwa mindfulness traits mampu memprediksi teaching readiness yang lebih tinggi pada calon guru. Pada tingkat program pelatihan, studi multiple methods menemukan bahwa pelatihan singkat mindfulness dan social-emotional learning dalam seminar student teaching dapat meningkatkan teacher efficacy. Temuan tersebut diperkuat oleh systematic review tahun 2026 yang mensintesis 21 studi eksperimental dan kuasi-eksperimental, lalu menunjukkan bahwa mindfulness-based interventions memberi dampak positif pada *general mindfulness*, *mindful teaching*, dan *self efficacy* guru pra-jabatan maupun guru dalam jabatan (Lian et al., 2025)

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa PGMI membutuhkan program penguatan sebelum PPL yang tidak hanya membahas administrasi dan strategi mengajar, tetapi juga melatih kesiapan diri secara mental dan emosional. Pelatihan praktik mindfulness dapat menjadi bentuk pengabdian masyarakat yang tepat karena program ini bersifat aplikatif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Melalui pelatihan ini, mahasiswa dapat berlatih mengenali pikiran dan emosi,

mengelola kecemasan, meningkatkan perhatian penuh, serta membangun respons yang lebih tenang dan reflektif dalam menghadapi situasi kelas. Dengan bekal tersebut, mahasiswa PGMI diharapkan lebih siap mengikuti PPL, lebih mampu menjaga kestabilan diri, dan lebih efektif membangun interaksi pembelajaran yang positif di sekolah.(Patterson & Hartley, 2026).

Pengabdian ini menggunakan metodologi *Service Learning* (SL) sebagai pendekatan pelaksanaan pelatihan praktik mindfulness bagi mahasiswa PGMI. Melalui pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya menerima materi tentang mindfulness, tetapi juga terlibat dalam proses belajar yang aktif melalui identifikasi kebutuhan diri, praktik terarah, refleksi pengalaman, dan penguatan komitmen profesional sebelum PPL. Dengan demikian, program pengabdian ini diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang lebih aplikatif, karena mahasiswa memperoleh pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan regulasi diri secara terpadu untuk menghadapi PPL dengan lebih siap, tenang, dan reflektif.(Redondo-corcobado, 2025)

2. Fokus Pengabdian

Fokus pengabdian ini terletak pada upaya penguatan kesiapan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) sebelum mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) melalui pelatihan praktik mindfulness. Program ini memusatkan perhatian pada kebutuhan mahasiswa untuk memiliki kesiapan mental, emosional, dan reflektif sebelum memasuki lingkungan sekolah yang nyata. Pengabdian ini tidak hanya menekankan aspek pengetahuan tentang mindfulness, tetapi juga praktik langsung yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan, meningkatkan konsentrasi, membangun kesadaran diri, dan menjaga kestabilan emosi saat menghadapi dinamika pembelajaran di lapangan

3. Tujuan Pengabdian

Pengabdian ini bertujuan untuk memperkuat kesiapan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) dalam mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) melalui pelatihan praktik mindfulness. Program ini diarahkan untuk membantu mahasiswa membangun kesadaran diri, mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan kepercayaan diri sebelum terjun ke lingkungan sekolah. Secara khusus, tujuan pengabdian ini adalah:

- a) Mengidentifikasi kondisi kesiapan diri mahasiswa PGMI sebelum mengikuti PPL, terutama pada aspek mental, emosional, konsentrasi, dan kepercayaan diri.
- b) Meningkatkan pemahaman mahasiswa PGMI tentang pentingnya kesiapan diri sebagai bagian dari keberhasilan pelaksanaan PPL.
- c) Memberikan pelatihan praktik mindfulness yang sederhana, terarah, dan mudah diterapkan oleh mahasiswa PGMI dalam persiapan maupun pelaksanaan PPL.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Teori Relevan

a) Mindfulness

Mindfulness merupakan konsep inti dalam pengabdian ini. Kabat-Zinn mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang memberi perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini, dari momen ke momen, tanpa menghakimi. OECD menjelaskan mindfulness sebagai konstruksi yang terkait dengan perhatian, kesadaran diri, penerimaan, fleksibilitas psikologis, dan kesejahteraan personal maupun interpersonal. Dalam konteks pendidikan, mindfulness relevan karena membantu individu menjaga fokus, mengenali pikiran dan emosi, lalu merespons situasi secara lebih sadar dan adaptif. (Wu & Qin, 2025)

Bagi mahasiswa calon guru, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi. Mindfulness juga menjadi dasar untuk membangun kehadiran penuh saat belajar, saat berinteraksi dengan siswa, dan saat menghadapi tekanan praktik mengajar. (Kusmiran et al., 2024) Karena itu, mindfulness layak diposisikan sebagai keterampilan psikopedagogis yang mendukung kesiapan profesional, terutama pada fase transisi dari kampus ke sekolah melalui PPL.

b) Pelatihan Praktik Mindfulness

Pengabdian ini tidak berhenti pada pemberian materi tentang mindfulness, tetapi menekankan pelatihan praktik mindfulness. Secara konseptual, pelatihan berarti proses belajar yang terstruktur, terarah, dan berulang untuk membangun keterampilan yang dapat diterapkan langsung. Dalam konteks mindfulness, pelatihan biasanya mencakup latihan perhatian

pada napas, pengamatan sensasi tubuh, pengenalan emosi, dan refleksi pengalaman. Literatur terbaru menunjukkan bahwa intervensi mindfulness pada guru dan calon guru umumnya diarahkan untuk meningkatkan general mindfulness, mindful teaching, dan self efficacy.(Zareian et al., 2026)

Kajian pada calon guru menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness yang singkat dan terintegrasi dengan social and emotional learning dapat meningkatkan teacher efficacy. Temuan ini penting bagi proposal pengabdian, karena menegaskan bahwa latihan yang singkat, praktis, dan terstruktur tetap dapat menghasilkan perubahan yang relevan bagi calon guru. Artinya, pelatihan mindfulness dapat dirancang dalam format yang aplikatif untuk mahasiswa PGMI sebelum mereka mengikuti PPL.

c) Kesiapan Diri Mengikuti PPL

Kesiapan diri dalam mengikuti PPL tidak dapat dipahami hanya sebagai penguasaan materi, penyusunan perangkat ajar, atau kemampuan mengajar secara teknis. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa kesiapan calon guru bersifat multifaset, berkembang secara bertahap, dan dibentuk oleh interaksi antara faktor personal, relasi sosial, serta konteks praktik. Karena itu, kesiapan diri perlu dipahami sebagai kondisi yang mencakup aspek kognitif, emosional, perilaku, dan reflektif.(Patterson & Hartley, 2026)

Dalam kerangka proposal ini, kesiapan diri mengikuti PPL dapat dimaknai sebagai kemampuan mahasiswa untuk memasuki praktik lapangan dengan perhatian yang stabil, emosi yang lebih terkelola, kepercayaan diri yang memadai, serta kesiapan untuk belajar dari pengalaman nyata di sekolah. Pemahaman ini penting karena PPL menempatkan mahasiswa pada situasi profesional yang menuntut pengambilan keputusan cepat, pengelolaan kelas, komunikasi interpersonal, dan adaptasi terhadap budaya sekolah.

d) Regulasi Emosi, Kesadaran Diri, dan Kompetensi Sosial-Emosional

Teori pendukung lain yang relevan adalah kompetensi sosial-emosional. Pada calon guru pendidikan dasar Islam, kompetensi sosial-emosional terbukti penting untuk mencegah burnout, meningkatkan well-being, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa self-awareness menjadi titik awal yang penting. Ketika calon guru lebih sadar terhadap emosinya, mereka merasa lebih mampu mengendalikan kelas dan membuat keputusan yang lebih tepat selama pembelajaran. (Khunaivi et al., 2023)

Keterkaitan teori ini dengan mindfulness sangat kuat. Mindfulness bekerja melalui peningkatan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman internal. Dari situ, individu lebih mampu mengenali emosi, menunda reaksi impulsif, lalu memilih respons yang lebih sesuai dengan situasi. Bagi mahasiswa PGMI, kemampuan ini sangat penting karena mereka akan berhadapan dengan siswa usia dasar yang membutuhkan guru yang sabar, hangat, responsif, dan stabil secara emosional.

e) Pengalaman Emosional Selama Praktik Mengajar

Kajian tentang praktikum calon guru menunjukkan bahwa fase praktik mengajar sering disertai pengalaman emosional yang kuat. Studi di Indonesia memperlihatkan bahwa calon guru dapat mengalami kecemasan selama practicum, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman emosi selama teaching practicum ikut membentuk identitas profesional calon guru. Temuan ini menguatkan bahwa PPL bukan hanya ruang penerapan teori, tetapi juga ruang pembentukan diri sebagai guru. (Zareian et al., 2026)

Karena pengalaman emosional tersebut memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya, cara mereka berinteraksi dengan siswa, dan cara mereka memaknai profesi guru, maka penguatan kesiapan diri sebelum PPL menjadi penting. Dalam titik ini, mindfulness relevan sebagai pendekatan preventif dan penguatan diri. Mahasiswa yang berlatih mindfulness lebih berpeluang memasuki PPL dengan kondisi mental yang lebih stabil, lebih fokus, dan lebih siap menghadapi tekanan praktik lapangan.

Dengan demikian, pelatihan praktik mindfulness dapat dipahami sebagai intervensi awal yang tidak hanya membantu mahasiswa lebih siap mengikuti PPL, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kebiasaan regulasi diri yang mendukung kesejahteraan profesional guru. Ini membuat program pengabdian memiliki nilai praktis yang kuat, karena manfaatnya tidak berhenti pada fase PPL, tetapi dapat terbawa ke tahap awal karier keguruan.

B. Analisis Strategis Pengabdian

Pengabdian ini menggunakan *Service Learning* (SL) Pendekatan ini tepat karena program berangkat dari kebutuhan nyata mahasiswa PGMI sebelum PPL, lalu menjawab kebutuhan tersebut melalui layanan edukatif, praktik langsung, dan refleksi terstruktur. Dalam pendidikan calon guru, *Service Learning* menghubungkan pembelajaran akademik dengan layanan yang relevan, sekaligus memperkuat pembelajaran profesional, etis, dan reflektif. Strategi pengabdian ini dijalankan melalui lima tahap *Service Learning*, yaitu identifikasi masalah, perencanaan layanan, pelaksanaan layanan, refleksi, serta evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan ini sejalan dengan model *Service Learning* yang menempatkan persiapan, aksi, refleksi, dan evaluasi sebagai komponen inti program.(Pratama & Barat, 2023) Dalam konteks pengabdian ini, setiap tahap diarahkan untuk menghasilkan perubahan yang terukur pada kesiapan diri mahasiswa PGMI sebelum mereka memasuki PPL.

1) Identifikasi Masalah

Pada tahap identifikasi, tim pengabdian memetakan kondisi awal mahasiswa PGMI terkait kesiapan diri mengikuti PPL. Tim dapat menggunakan angket awal, diskusi kelompok terarah, dan wawancara singkat untuk menggali bentuk masalah yang paling sering muncul, seperti kecemasan tampil di kelas, kurang percaya diri, sulit fokus, takut dinilai guru pamong, dan kesulitan mengelola emosi saat menghadapi situasi belajar yang tidak terduga. Tahap ini penting karena *Service Learning* menuntut program berangkat dari kebutuhan riil sasaran, bukan dari asumsi penyelenggara. (Rohman et al., 2022) Temuan tentang anxietas praktikum dan pengalaman emosi calon guru selama practicum menguatkan pentingnya pemetaan masalah ini pada tahap awal.

2) Perencanaan Layanan

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian menyusun desain pelatihan berdasarkan hasil identifikasi masalah. Kegiatan operasional pada tahap ini mencakup koordinasi dengan program studi PGMI, penetapan peserta, penyusunan modul pelatihan, penyediaan instrumen pretest dan posttest, serta penyiapan media refleksi seperti lembar jurnal atau format self-assessment. Dalam kerangka *Service Learning*, tahap perencanaan juga harus menjelaskan tujuan, peran fasilitator, bentuk layanan, indikator hasil, dan jadwal pelaksanaan. (Indriani, 2023)

Materi pelatihan perlu disusun secara kontekstual. Artinya, tim tidak hanya menjelaskan definisi *mindfulness*, tetapi langsung mengaitkannya dengan situasi yang akan dihadapi mahasiswa saat PPL, seperti mengelola gugup sebelum mengajar, menjaga perhatian saat kelas mulai tidak kondusif, serta merespons kesalahan mengajar tanpa panik. OECD menjelaskan *mindfulness* sebagai perhatian pada saat ini dengan sikap tidak menghakimi,

sedangkan kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness pada guru dan calon guru dapat meningkatkan mindfulness umum, mindfulness intrapersonal, dan *self efficacy*. Dasar ini membuat materi pelatihan relevan untuk penguatan kesiapan diri mahasiswa PGMI.

3) Pelaksanaan Layanan

Tahap pelaksanaan menjadi inti program karena pada tahap ini mahasiswa menerima layanan sekaligus mengalami proses belajar langsung. (Riza Sasmitasari, 2026) Secara operasional, pelaksanaan dapat dibagi menjadi tiga sesi utama. Sesi pertama berisi penguatan pemahaman tentang kesiapan diri sebelum PPL dan pengenalan konsep mindfulness. Sesi kedua berisi praktik terarah, seperti pernapasan sadar, mindful listening, pengamatan emosi, dan latihan hadir penuh sebelum mengajar. Sesi ketiga berisi simulasi penerapan mindfulness dalam konteks PPL, misalnya sebelum membuka pelajaran, saat menghadapi kegugupan, atau setelah menerima umpan balik dari guru pamong. Model seperti ini sesuai dengan prinsip Service Learning karena peserta tidak berhenti pada pemahaman konsep, tetapi langsung menjalani aksi pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan mereka.

Pendekatan ini juga sejalan dengan temuan bahwa mindfulness pada calon guru berhubungan dengan kompetensi sosial-emosional dan kesiapan mengajar. Studi di Indonesia pada calon guru menunjukkan hubungan positif antara mindfulness, social emotional competence, dan academic achievement. Studi lain pada 2025 juga melaporkan bahwa mindfulness traits memprediksi teaching readiness. Dengan demikian, tahap pelaksanaan tidak hanya bersifat informatif, tetapi berfungsi sebagai intervensi langsung untuk memperkuat fokus, regulasi emosi, dan kesiapan profesional mahasiswa PGMI.

4) Refleksi

Refleksi menjadi pembeda utama Service Learning dari pelatihan biasa. Setelah praktik, mahasiswa perlu mengolah pengalaman yang mereka rasakan agar muncul pemahaman yang lebih dalam tentang perubahan diri. Secara operasional, tahap refleksi dapat dilakukan melalui jurnal reflektif, lembar evaluasi diri, diskusi kelompok kecil, dan presentasi singkat tentang pengalaman peserta saat mempraktikkan mindfulness. Fokus refleksi diarahkan pada tiga hal, yaitu perubahan yang dirasakan pada pikiran dan emosi, manfaat praktik mindfulness untuk kesiapan PPL, dan strategi yang akan dibawa peserta ke situasi praktik nyata di sekolah. Literatur Service Learning menempatkan refleksi sebagai komponen inti yang menghubungkan pengalaman layanan dengan pembelajaran bermakna. (Zaman et al., 2025)

Bagi mahasiswa PGMI, refleksi juga penting karena pengalaman emosional selama praktikum berpengaruh pada kepercayaan diri dan pembentukan identitas profesional. Dengan refleksi yang terarah, mahasiswa dapat mengenali sumber kecemasan, memahami pola reaksinya, lalu membangun cara respons yang lebih sadar. Tahap ini membantu peserta mengubah latihan mindfulness dari sekadar aktivitas sesaat menjadi keterampilan personal yang siap dipakai saat PPL berlangsung.

5) Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas program. Secara operasional, tim dapat membandingkan hasil pretest dan posttest, menilai keterlibatan peserta selama praktik, membaca jurnal refleksi, dan mengumpulkan umpan balik peserta terhadap manfaat pelatihan. Indikator hasil yang perlu diamati meliputi peningkatan pemahaman tentang kesiapan diri, peningkatan kemampuan menerapkan teknik mindfulness sederhana, serta perubahan sikap seperti lebih tenang, lebih fokus, dan lebih percaya diri

menjelang PPL. Evaluasi seperti ini sesuai dengan kerangka *Service Learning* yang menempatkan assessment dan reflection sebagai penentu kualitas program.

C. Kajian yang Terdahulu

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa mindfulness mulai mendapat perhatian sebagai pendekatan yang relevan dalam pendidikan calon guru.

- a) Berdasarkan kajian terdahulu tersebut, terlihat tiga celah yang masih terbuka. Pertama, banyak penelitian mindfulness pada calon guru masih berfokus pada mahasiswa pendidikan secara umum atau pada calon guru bahasa Inggris, belum secara spesifik pada mahasiswa PGMI. Kedua, sebagian besar kajian menyoroti hubungan antarvariabel atau efektivitas intervensi di konteks umum, belum menempatkan mindfulness sebagai pelatihan persiapan yang secara langsung diarahkan untuk menghadapi PPL. Ketiga, kajian yang dekat dengan konteks Islamic elementary education lebih banyak membahas kompetensi sosial-emosional, belum merancang pelatihan mindfulness yang operasional sebagai upaya penguatan kesiapan diri. Karena itu, pengabdian ini mengambil posisi untuk mengisi celah tersebut melalui pelatihan praktik mindfulness yang ditujukan secara khusus kepada mahasiswa PGMI sebelum mengikuti PPL. Hermana, Zuraída, dan Suganda meneliti calon guru di Indonesia dan menemukan bahwa mindfulness berhubungan positif dengan kompetensi sosial emosional dan capaian akademik. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dengan kapasitas akademik yang mendukung kesiapan profesional calon guru. Meski demikian, penelitian ini belum secara khusus mengaitkan mindfulness dengan kesiapan diri mahasiswa PGMI sebelum mengikuti PPL. (Hermana & Suganda, 2021)

- b) Penelitian lain yang lebih aplikatif dilakukan oleh Cochran dan Peters. Mereka menguji pelatihan singkat mindfulness dan social-emotional learning pada seminar student teaching bagi calon guru. Hasilnya menunjukkan peningkatan teacher efficacy setelah peserta mengikuti pelatihan. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan mindfulness yang singkat dan terarah dapat memberi dampak nyata pada keyakinan diri calon guru saat memasuki praktik mengajar. Namun, konteks penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum diarahkan pada kebutuhan mahasiswa PGMI yang akan mengikuti PPL di lingkungan sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah. (Cochran & Parker Peters, 2023)
- c) Dalam konteks pendidikan dasar Islam, Khunaivi, Kurniasih, dan Suryati meneliti calon guru Islamic elementary education di Indonesia. Mereka menemukan bahwa kompetensi sosial-emosional berperan penting dalam mencegah burnout, meningkatkan well-being, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Penelitian ini juga menegaskan bahwa self-awareness membantu calon guru merasa lebih mampu mengendalikan kelas dan mengambil keputusan secara lebih tepat. Kajian ini relevan karena sasarannya dekat dengan mahasiswa PGMI. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih menekankan kompetensi sosial-emosional secara umum dan belum mengembangkan mindfulness sebagai bentuk pelatihan praktis sebelum PPL. (Khunaivi et al., 2023)
- d) Kajian tentang pengalaman praktik lapangan juga menunjukkan bahwa aspek emosi memegang peran besar dalam pembentukan calon guru. Lian, Syahdan, dan Natsir menunjukkan bahwa calon guru di Indonesia dapat mengalami practicum anxiety selama masa praktik. Kecemasan ini muncul dari tekanan mengajar, penyesuaian diri, dan tuntutan performa. Sejalan dengan itu, Pravitasari, Yanto, dan Fatihah menemukan bahwa pengalaman emosi selama teaching practicum ikut membentuk identitas profesional calon guru. Dua temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak cukup

dibekali kemampuan teknis mengajar. Mereka juga membutuhkan strategi penguatan diri sebelum turun ke lapangan. (Lian et al., 2025)

- e) Kajian yang secara langsung membahas mindfulness pada program persiapan calon guru di Indonesia dilakukan oleh Kusumawardani, Ghozali, Unsiah, Degeng, dan Isnaini. Mereka menegaskan bahwa mindfulness memberi manfaat pada pengaturan stres, peningkatan compassion, dan efektivitas mengajar calon guru. Hasil ini menguatkan bahwa mindfulness layak dipakai sebagai materi intervensi dalam program persiapan profesional. Akan tetapi, kajian tersebut masih membahas psikologi mindfulness secara umum dan belum memfokuskan intervensi pada penguatan kesiapan diri mahasiswa PGMI menjelang PPL. (Kusumawardani et al., 2025)

Berdasarkan kajian terdahulu tersebut, terlihat tiga celah yang masih terbuka. Pertama, banyak penelitian mindfulness pada calon guru masih berfokus pada mahasiswa pendidikan secara umum atau pada calon guru bahasa Inggris, belum secara spesifik pada mahasiswa PGMI. Kedua, sebagian besar kajian menyoroti hubungan antarvariabel atau efektivitas intervensi di konteks umum, belum menempatkan mindfulness sebagai pelatihan persiapan yang secara langsung diarahkan untuk menghadapi PPL. Ketiga, kajian yang dekat dengan konteks Islamic elementary education lebih banyak membahas kompetensi sosial emosional, belum merancang pelatihan mindfulness yang operasional sebagai upaya penguatan kesiapan diri. Karena itu, pengabdian ini mengambil posisi untuk mengisi celah tersebut melalui pelatihan praktik mindfulness yang ditujukan secara khusus kepada mahasiswa PGMI sebelum mengikuti PPL.

BAB III

METODE PENGABDIAN

Pengabdian ini menggunakan Service Learning (SL) karena metode ini menghubungkan pembelajaran akademik dengan layanan yang menjawab kebutuhan nyata sasaran, lalu menempatkan refleksi kritis sebagai inti proses belajar. Dalam pendidikan tinggi, Service Learning digunakan luas sebagai strategi pembelajaran berbasis pengalaman. Dalam pendidikan guru awal, pendekatan ini mendukung pembelajaran kurikuler, pembelajaran profesional, dan pembelajaran Pada saat yang sama, refleksi menjadi komponen pembeda antara Service Learning dan kegiatan sukarela biasa.

Pada tahap ini, *Service Learning* dioperasionalkan dengan mengadaptasi model P.A.R.E., yaitu *Preparation, Action, Reflection, Evaluation*, lalu ditambah tindak lanjut agar hasil pelatihan tetap digunakan saat mahasiswa memasuki PPL. Adaptasi ini relevan karena kesiapan mengikuti PPL tidak cukup dipahami sebagai kesiapan teknis mengajar, tetapi perlu mencakup kesiapan personal, emosional, dan reflektif. Telaah sistematis terbaru tentang kesiapan calon guru menegaskan bahwa *preparedness* bersifat kompleks dan berkembang, sedangkan telaah sistematis tentang *mindfulness based interventions* menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* umumnya berdampak positif pada *mindfulness* dan *self efficacy* guru pra-jabatan maupun guru dalam jabatan. (Zareian et al., 2026)

1) Pendekatan dan sasaran pengabdian

Pendekatan pengabdian ini bersifat partisipatif. Tim pengabdian melibatkan mahasiswa PGMI sebagai peserta aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Sasaran pengabdian adalah mahasiswa PGMI yang akan mengikuti PPL pada semester VI berjumlah 30 orang. Pengabdian dilaksanakan di ruang kelas, di Pantai Marannu, dan refleksi dilaksanakan di Gojeng yang

tenang dan memungkinkan praktik mindfulness secara terarah. Secara operasional, program ini diarahkan untuk

- a) memetakan masalah kesiapan diri mahasiswa sebelum PPL,
- b) memberikan pelatihan praktik mindfulness yang kontekstual,
- c) memfasilitasi refleksi pengalaman peserta,
- d) mengevaluasi perubahan kesiapan diri peserta,
- e) mendorong penerapan hasil pelatihan menjelang dan selama PPL.

2) Tahapan *Service Learning*

- a) Preparation, identifikasi kebutuhan dan perencanaan layanan

Tahap ini bertujuan memastikan program benar-benar berangkat dari kebutuhan nyata mahasiswa. Dalam model P.A.R.E., tahap persiapan perlu memuat pemahaman tentang isu, konteks sasaran, langkah kegiatan, logistik, perilaku yang diharapkan, dan hasil belajar yang dituju.

- b) Kegiatan operasional di lapangan

1. Tim pengabdian berkoordinasi dengan ketua program studi, dosen pembimbing PPL, dan pengelola akademik untuk menetapkan peserta, waktu, tempat, dan kebutuhan teknis kegiatan.
2. Tim menyebarkan angket kebutuhan awal untuk memetakan kondisi mahasiswa terkait kecemasan menghadapi PPL, kepercayaan diri, fokus, pengelolaan emosi, dan kesiapan berinteraksi di kelas.
3. Tim melakukan diskusi kelompok singkat atau wawancara ringkas dengan perwakilan mahasiswa untuk menggali situasi yang paling menegangkan menjelang PPL, misalnya takut dinilai guru pamong,

gugup saat membuka pelajaran, atau cemas menghadapi kelas yang tidak kondusif.

4. Tim menyusun lembar praktik, lembar refleksi, lembar observasi, dan instrumen evaluasi awal dan akhir.
5. Tim menyiapkan ruang pelatihan, speaker, LCD, alas duduk jika diperlukan, serta panduan praktik singkat yang akan dibawa pulang peserta.

c) Output tahap preparation

1. Peta masalah kesiapan diri mahasiswa PGMI sebelum PPL,
2. Daftar kebutuhan peserta,
3. Modul pelatihan mindfulness kontekstual,
4. Perangkat evaluasi awal dan akhir.

3) Action, pelaksanaan layanan pelatihan mindfulness

Tahap aksi merupakan inti layanan. Dalam Service Learning, tahap ini tidak berhenti pada penyampaian materi, tetapi menuntut pengalaman langsung yang terhubung dengan tujuan pembelajaran peserta. (Pujiati et al., 2025) Pada konteks pendidikan guru, pelatihan singkat mindfulness dan social emotional learning telah dilaporkan meningkatkan teacher efficacy pada calon guru. Selain itu, tinjauan sistematis 2026 menunjukkan bahwa intervensi mindfulness cenderung meningkatkan *general mindfulness*, *intrapersonal mindfulness*, dan *self efficacy guru*.

- 4) Desain operasional pelaksanaan Pelatihan dapat dilaksanakan dalam 2 pertemuan utama dan 1 masa praktik mandiri.

Pertemuan 1, orientasi dan latihan dasar

1. registrasi peserta dan pengisian pretest singkat,

2. penyampaian tujuan program dan kontrak belajar,
3. materi ringkas tentang PPL sebagai fase transisi profesional dan pentingnya kesiapan diri,
4. pengenalan konsep mindfulness dan manfaatnya untuk fokus, pengelolaan emosi, dan kesiapan mengajar,
5. praktik 1, mindful breathing 5 sampai 7 menit,
6. praktik 2, body awareness atau *body scan* singkat,
7. praktik 3, mengenali pikiran dan emosi tanpa menghakimi,
8. diskusi pengalaman awal peserta.

Pertemuan 2, penerapan mindfulness dalam konteks PPL

1. review latihan mandiri peserta sejak pertemuan pertama,
2. praktik 4, mindful listening untuk melatih kehadiran saat berinteraksi,
3. praktik 5, jeda sadar sebelum merespons, terutama saat menghadapi situasi menegangkan,
4. simulasi konteks PPL, misalnya sebelum masuk kelas, saat kehilangan fokus, saat mendapat umpan balik, atau saat merasa gagal,
5. diskusi kelompok kecil tentang strategi menerapkan mindfulness saat microteaching dan PPL,
6. penyusunan rencana praktik pribadi oleh tiap peserta.

Praktik mandiri

1. peserta mempraktikkan mindfulness secara mandiri selama 5 sampai 7 hari,
2. peserta mengisi log latihan harian sederhana,
3. peserta mencatat situasi kapan latihan membantu mereka merasa lebih tenang atau fokus.

Output tahap action

1. peserta memahami konsep dasar mindfulness,
 2. peserta mampu mempraktikkan teknik mindfulness sederhana,
 3. peserta memiliki rencana praktik pribadi menjelang PPL.
- 5) Reflection, refleksi terstruktur atas pengalaman layanan

Refleksi adalah komponen inti Service Learning. Refleksi membantu peserta menghubungkan pengalaman layanan dengan tujuan belajar, mengevaluasi respons emosionalnya, lalu menarik makna untuk tindakan berikutnya. Toolkit refleksi Service Learning menegaskan bahwa refleksi perlu berlangsung secara terstruktur, reguler, dan terkait langsung dengan tujuan pembelajaran. Model pertanyaan *What, So What, Now What* banyak dipakai untuk memandu proses ini.

Kegiatan operasional refleksi

1. setiap peserta menulis jurnal refleksi singkat setelah latihan dan simulasi,
2. fasilitator memandu refleksi dengan tiga pertanyaan:
 - a) Apa yang terjadi?
 - b) Apa maknanya bagi saya?
 - c) Apa yang akan saya lakukan saat PPL nanti?
3. peserta berdiskusi dalam kelompok kecil untuk membagikan pengalaman,
4. fasilitator menutup sesi dengan merangkum pola pengalaman umum, hambatan, dan strategi yang muncul.

Fokus refleksi

1. perubahan perasaan sebelum dan sesudah latihan,
2. bentuk kecemasan yang paling sering muncul,
3. teknik mindfulness yang paling membantu,
4. kaitan latihan dengan kesiapan mengikuti PPL.

Output tahap reflection

1. data pengalaman subjektif peserta,
 2. pemaknaan peserta terhadap manfaat mindfulness,
 3. rencana aplikasi teknik saat PPL.
- 6) Evaluation, evaluasi proses dan hasil

Dalam model P.A.R.E., evaluasi digunakan untuk menilai kualitas pelaksanaan dan ketercapaian hasil belajar. Evaluasi pada pengabdian ini menilai proses, hasil langsung, dan kesiapan tindak lanjut.(Deviyanti et al., 2025). Evaluasi proses

- a) kehadiran peserta,
- b) partisipasi dalam diskusi dan praktik,
- c) keterlibatan saat simulasi,
- d) kelengkapan log latihan dan jurnal refleksi.

Evaluasi hasil

- a) perbandingan skor pretest dan posttest sederhana tentang pemahaman mindfulness dan persepsi kesiapan diri,
- b) observasi fasilitator terhadap kemampuan peserta melakukan teknik dasar,

- c) analisis isi jurnal refleksi untuk melihat perubahan rasa tenang, fokus, dan kepercayaan diri,
- d) umpan balik peserta tentang kebermanfaatan program.

Indikator keberhasilan

- a) minimal 80 persen peserta mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai,
- b) peserta mampu menjelaskan fungsi mindfulness dalam persiapan PPL,
- c) peserta mampu mempraktikkan minimal tiga teknik dasar secara mandiri,
- d) peserta menunjukkan peningkatan persepsi kesiapan diri,
- e) peserta memiliki rencana penerapan mindfulness sebelum dan selama PPL.

Output tahap evaluation

- a) data perubahan awal kesiapan diri peserta,
- b) rekomendasi perbaikan program,
- c) dokumentasi hasil pelatihan.

7) Tindak lanjut, penguatan penggunaan hasil pelatihan

Tahap ini penting agar hasil pelatihan tidak berhenti pada kegiatan sesaat. Pada penelitian tentang calon guru, manfaat mindfulness lebih mungkin bertahan bila peserta tidak hanya menerima instruksi, tetapi juga mempraktikkan keterampilan tersebut dalam konteks profesional yang akan mereka hadapi. (Dwikristanto & Susanti, 2025) Kegiatan tindak lanjut

- a) tim membagikan panduan praktik mindfulness 5 sampai 10 menit yang dapat digunakan sebelum mengajar,
- b) tim membuat grup pendampingan singkat untuk pengingat latihan,

- c) peserta diminta menerapkan satu teknik mindfulness sebelum microteaching atau pembekalan PPL,
- d) tim mengadakan satu sesi monitoring singkat menjelang keberangkatan PPL.

Output tahap tindak lanjut

- a) peserta memiliki kebiasaan latihan awal,
 - b) peserta membawa teknik mindfulness ke konteks nyata,
 - c) program studi memperoleh model pembekalan nonteknis yang dapat direplikasi.
- 8) Teknik pengumpulan data dan instrumen pengabdian. Untuk mendukung pelaksanaan di lapangan, pengabdian ini menggunakan:
- a) FGD kebutuhan awal,
 - b) pretest dan posttest sederhana,
 - c) lembar observasi partisipasi,
 - d) jurnal refleksi peserta,
 - e) log latihan mandiri,
 - f) dokumentasi kegiatan,
 - g) wawancara singkat atau diskusi kelompok kecil sebagai bahan refleksi kualitatif.
- 9) Analisis hasil pengabdian

Data kuantitatif sederhana dari pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan awal pada pemahaman dan persepsi kesiapan diri peserta. Data kualitatif dari jurnal refleksi, log latihan, dan diskusi dianalisis dengan langkah reduksi data, pengelompokan tema, dan penarikan makna. Fokus analisis diarahkan pada tiga tema utama, yaitu:

- a) bentuk masalah kesiapan diri sebelum PPL,

b) pengalaman peserta selama menjalani pelatihan mindfulness,

c) perubahan yang dirasakan peserta setelah pelatihan.

10) Luaran metodologis pengabdian

Luaran yang diharapkan dari metodologi ini adalah terselenggaranya pelatihan mindfulness berbasis Service Learning bagi mahasiswa PGMI

- a. tersusunnya modul singkat praktik mindfulness untuk persiapan PPL,
- b. meningkatnya pemahaman dan keterampilan dasar mindfulness peserta,
- c. meningkatnya kesiapan diri mahasiswa PGMI dalam menghadapi PPL,
- d. tersedianya model pembekalan kesiapan diri yang dapat diadopsi program studi.

4. Matrik Perencanaan Operasional

Berikut Matrik Perencanaan Operasional untuk pelatihan praktik mindfulness bagi mahasiswa PGMI sebagai upaya penguatan kesiapan diri mengikuti PPL dengan metode pengabdian Service Learning PARE

Keterangan:

- a. Preparation, tahapan persiapan untuk memastikan semua aspek logistik dan materi pelatihan sudah siap sebelum pelaksanaan pelatihan.
- b. Action, tahapan inti pelaksanaan pelatihan mindfulness dan simulasi untuk mengaplikasikan teknik-teknik mindfulness dalam konteks PPL.
- c. Reflection, tahapan refleksi untuk mengevaluasi pemahaman dan penerapan teknik mindfulness oleh peserta serta menghubungkan dengan kesiapan mengikuti PPL.
- d. Evaluation, tahapan evaluasi untuk menilai keberhasilan pelatihan dan menyusun tindak lanjut untuk memastikan pelatihan tetap bermanfaat saat peserta memasuki PPL.

Tabel 3.1. Matrik Perencanaan Operasional

Tahapan	Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Penanggung Jawab	Indikator Keberhasilan
Preparation	Identifikasi kebutuhan mahasiswa (kecemasan, kepercayaan diri, fokus, pengelolaan emosi)	Memetakan kesiapan diri mahasiswa untuk mengikuti PPL dan mengidentifikasi kebutuhan pelatihan mindfulness	Minggu pertama	Tim Pengabdi, Dosen PPL	Daftar kebutuhan peserta dan masalah kesiapan diri mahasiswa sebelum PPL, Angket kebutuhan mahasiswa
Preparation	Penyusunan modul pelatihan mindfulness kontekstual dan perangkat evaluasi	Menyusun materi pelatihan yang sesuai dengan konteks mahasiswa PGMI yang akan mengikuti PPL	Minggu pertama	Tim Pengabdi	Modul pelatihan mindfulness kontekstual siap digunakan, Perangkat evaluasi awal dan akhir
Preparation	Persiapan ruang pelatihan, alat dan bahan (LCD, speaker, alas duduk, lembar praktik)	Memastikan kelengkapan logistik pelatihan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lancar	Minggu pertama	Tim Pengabdi	Ruang pelatihan siap, kelengkapan alat dan bahan tersedia
Action	Pelaksanaan pelatihan mindfulness (2 pertemuan utama)	Meningkatkan pemahaman dan keterampilan mindfulness mahasiswa, serta menyiapkan mereka	Pertemuan 1: Minggu kedua, Pertemuan 2:	Tim Pengabdi, Fasilitator	Peserta memahami teknik dasar mindfulness, Mampu mempraktikkan teknik secara mandiri, Memiliki

	+ 1 masa praktik mandiri)	menghadapi PPL	Minggu ketiga, Praktik mandiri: 5-7 hari setelah pertemuan 2		rencana praktik pribadi untuk PPL
Action	Diskusi pengalaman awal peserta dan pengenalan teknik mindfulness (mindful breathing, body scan, dsb)	Memfasilitasi pemahaman peserta tentang mindfulness dan penerapan dalam konteks PPL	Pertemuan 1: Minggu kedua	Fasilitator	Peserta dapat melakukan praktik mindfulness, Peserta dapat berbagi pengalaman awal mereka
Action	Simulasi situasi PPL dan penerapan teknik mindfulness dalam pengelolaan emosi dan pengelolaan kelas	Meningkatkan kesiapan peserta dalam menghadapi situasi PPL melalui penerapan mindfulness	Pertemuan 2: Minggu ketiga	Fasilitator	Peserta mampu mengaplikasikan teknik mindfulness dalam situasi PPL, Terjadi peningkatan kepercayaan diri peserta
Reflection	Refleksi peserta mengenai penerapan mindfulness dan	Menilai perubahan kesiapan diri peserta setelah mengikuti pelatihan mindfulness dan	Minggu keempat	Fasilitator, Peserta	Data pengalaman subjektif peserta, Perubahan rasa tenang, fokus, dan kepercayaan diri,

	evaluasi perubahan kesiapan diri	menghubungkan pengalaman mereka dengan kesiapan PPL			Pemaknaan manfaat mindfulness
Evaluation	Evaluasi hasil pelatihan dan tindak lanjut untuk penguatan penerapan mindfulness selama PPL	Menilai keberhasilan pelatihan dan menentukan langkah selanjutnya agar pelatihan tetap bermanfaat saat mahasiswa memulai PPL	Minggu kelima	Tim Pengabdi	Peningkatan skor pretest-posttest, Evaluasi kemampuan peserta dalam menerapkan mindfulness, Sesi tindak lanjut untuk penguatan

5. Stakeholders Terkait

a) Mahasiswa PGMI Semester VI

- 1) Peran, peserta utama dalam pelatihan, yang akan menerima pelatihan mindfulness dan mengaplikasikan teknik-teknik tersebut dalam konteks PPL.
- 2) Tanggung jawab, mengikuti pelatihan, melakukan praktik mandiri, dan melakukan refleksi terhadap pengalaman mereka.

b) Tim Pengabdi (Fasilitator)

- 1) Peran, penyelenggara dan fasilitator pelatihan yang akan memberikan pelatihan, memimpin diskusi, serta memfasilitasi sesi refleksi.
- 2) Tanggung jawab, menyusun materi pelatihan, memberikan instruksi praktis, memandu refleksi, dan mengevaluasi hasil pelatihan.

c) Dosen PGMI UIAD Sinjai

- 1) Peran, memberikan dukungan akademis dan bimbingan kepada mahasiswa PGMI selama pelatihan dan PPL.
- 2) Tanggung jawab, memastikan kesiapan mahasiswa untuk PPL dan mendukung mereka dalam menerapkan teknik mindfulness.

d) Struktur Program Studi PGMI & Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

- 1) Peran, mengkoordinasi implementasi program pelatihan mindfulness untuk mahasiswa PGMI.
- 2) Tanggung jawab, menyusun kebijakan pelaksanaan program, memantau keberhasilan pelatihan, dan memberikan dukungan administratif.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mengangkat judul “Pelatihan Praktik Mindfulness bagi Mahasiswa PGMI sebagai Upaya Penguatan Kesiapan Diri Mengikuti PPL” Kegiatan diikuti oleh 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang akan mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan. Pelatihan ini dilaksanakan sebagai bentuk pembekalan bagi mahasiswa sebelum memasuki lingkungan sekolah. Selama ini, persiapan PPL lebih sering diarahkan pada kemampuan menyusun perangkat pembelajaran, menguasai materi, dan melaksanakan praktik mengajar. Padahal, mahasiswa juga membutuhkan kesiapan dari sisi mental dan emosional. Mereka perlu mampu mengelola rasa gugup, menjaga konsentrasi, membangun kepercayaan diri, serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang mungkin muncul selama berada di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *Service Learning* dengan tahapan Preparation, Action, Reflection, dan Evaluation. Pendekatan ini dipilih agar mahasiswa tidak hanya menerima penjelasan mengenai mindfulness, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan, menerapkan, dan merefleksikan pengalaman yang mereka alami. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa rangkaian. Tahap awal dilakukan di dalam kelas melalui penyampaian materi tentang kesiapan menghadapi PPL dan pengenalan mindfulness. Setelah memahami konsep dasar, mahasiswa mengikuti latihan dan simulasi di dalam kelas. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan simulasi di luar kelas yang melibatkan seorang anak di lokasi pantai. Pada tahap akhir, mahasiswa mengikuti kegiatan refleksi di Gojeng.

Tabel 4. 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan

No.	Tahap kegiatan	Bentuk kegiatan	Lokasi	Jumlah peserta
1	Persiapan	Koordinasi, penentuan peserta, dan penyusunan materi	Ruang kelas	30 mahasiswa
2	Penyampaian teori	Materi kesiapan PPL dan konsep mindfulness	Ruang kelas	30 mahasiswa
3	Simulasi kelas	Latihan mindfulness dan simulasi situasi PPL	Ruang kelas	30 mahasiswa
4	Simulasi lapangan	Praktik interaksi dengan melibatkan seorang anak	Lokasi pantai	30 mahasiswa
5	Refleksi	Diskusi pengalaman dan rencana penerapan saat PPL	Gojeng	30 mahasiswa
6	Evaluasi	Penilaian proses dan hasil kegiatan	Kampus dan lokasi kegiatan	30 mahasiswa

Pelaksanaan kegiatan secara bertahap, mahasiswa terlebih dahulu memahami konsep, kemudian mempraktikkannya dalam situasi yang masih terkontrol di dalam kelas. Setelah itu, mahasiswa mencoba menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi luar ruang yang lebih dinamis dan mendekati kondisi nyata.

1. Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak Program Studi PGMI. Koordinasi ini membahas peserta, jadwal, tempat pelaksanaan, bentuk kegiatan, materi, serta kebutuhan teknis selama pelatihan. Dari hasil koordinasi tersebut, ditetapkan sebanyak 30 mahasiswa sebagai peserta kegiatan. Mahasiswa yang terlibat merupakan mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti PPL semester VI. Penetapan sasaran ini sesuai dengan tujuan program, yaitu memberikan pembekalan nonteknis kepada mahasiswa sebelum mereka menjalankan tugas praktik di sekolah.

Selain koordinasi, tim pelaksana juga melakukan identifikasi awal mengenai kesiapan mahasiswa. Identifikasi dilakukan melalui diskusi dan percakapan awal bersama peserta. Mahasiswa diminta menyampaikan hal-hal yang menjadi kekhawatiran mereka menjelang PPL. Dari diskusi awal tersebut, muncul beberapa persoalan yang cukup sering disampaikan. Mahasiswa merasa gugup ketika membayangkan harus berdiri dan mengajar di depan kelas. Ada pula mahasiswa yang khawatir tidak mampu mengelola siswa, takut melakukan kesalahan, atau merasa kurang percaya diri ketika harus berhadapan dengan guru pamong. Kekhawatiran lain berkaitan dengan kemampuan menjaga konsentrasi. Beberapa mahasiswa mengaku mudah kehilangan fokus ketika berada dalam tekanan. Situasi kelas yang tidak sesuai rencana juga dianggap sebagai salah satu hal yang dapat memicu kepanikan. Temuan awal tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam menyusun materi. Dengan demikian, pelatihan tidak hanya menjelaskan mindfulness secara umum, tetapi benar-benar dikaitkan dengan persoalan yang mungkin ditemui mahasiswa saat menjalani PPL.

Tabel 4.2 Kebutuhan Mahasiswa Menjelang PPL

Aspek kesiapan	Permasalahan yang muncul	Bentuk penguatan
Kesiapan mental	Gugup dan takut melakukan kesalahan	Latihan pernapasan sadar
Kesiapan emosional	Sulit mengendalikan kecemasan	Latihan mengenali emosi dan respons tubuh
Konsentrasi	Mudah kehilangan fokus	Latihan memusatkan perhatian
Kepercayaan diri	Ragu tampil di depan kelas	Simulasi pembelajaran
Komunikasi	Takut salah merespons siswa	Latihan mendengarkan secara sadar

Aspek kesiapan	Permasalahan yang muncul	Bentuk penguatan
Adaptasi	Khawatir menghadapi situasi tidak terduga	Simulasi kelas dan luar kelas

Tahap persiapan juga mencakup penyusunan bahan pelatihan, panduan praktik, lembar refleksi, serta perlengkapan kegiatan. Untuk kegiatan di dalam kelas, tim menyiapkan ruang, media, dan pengaturan tempat duduk yang mendukung diskusi. Sementara itu, kegiatan di luar kelas disiapkan sebagai ruang latihan agar mahasiswa dapat mencoba keterampilan mindfulness dalam situasi yang lebih terbuka. Tahap persiapan menjadi bagian penting karena kegiatan harus berangkat dari kebutuhan nyata peserta. Mahasiswa tidak langsung diberikan materi tanpa mengetahui masalah yang mereka hadapi. Penggalan kebutuhan membantu tim menentukan bentuk latihan yang paling relevan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa kesiapan mengikuti PPL tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik. Mahasiswa juga membutuhkan kesiapan mental, emosional, sosial, dan kemampuan beradaptasi. Hal ini sejalan dengan dasar pemikiran dalam proposal bahwa kesiapan calon guru merupakan kondisi yang kompleks dan tidak dapat hanya diukur dari kemampuan menyusun perangkat pembelajaran.

2. Pelaksanaan Penyampaian Materi di Dalam Kelas

Kegiatan pertama dilaksanakan di dalam kelas. Pada tahap ini, mahasiswa memperoleh penjelasan mengenai PPL sebagai proses peralihan dari lingkungan perkuliahan menuju lingkungan kerja yang lebih nyata. Tim PKM menjelaskan bahwa selama PPL mahasiswa akan berhadapan dengan siswa, guru pamong, kepala sekolah, dan berbagai aturan di sekolah. Mahasiswa juga akan menghadapi situasi pembelajaran yang tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana. Materi kemudian dilanjutkan dengan pengenalan konsep mindfulness. Mahasiswa diberikan pemahaman bahwa mindfulness bukan hanya kegiatan untuk menenangkan diri. Mindfulness merupakan kemampuan

untuk memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang terjadi, baik pada pikiran, perasaan, sensasi tubuh, maupun keadaan di sekitar.

Melalui materi tersebut, mahasiswa diajak untuk mengenali bahwa rasa gugup, cemas, takut, dan kurang percaya diri merupakan pengalaman yang wajar. Hal yang perlu dipelajari adalah bagaimana mengenali perasaan tersebut tanpa langsung dikuasai olehnya. Penyampaian materi berlangsung secara interaktif. Mahasiswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga diberi kesempatan menyampaikan pengalaman dan pandangannya. Diskusi tersebut membuat kegiatan terasa lebih terbuka karena mahasiswa dapat mengetahui bahwa peserta lain juga memiliki kekhawatiran yang hampir sama. Dalam dokumentasi di bawah ini terlihat mahasiswa mengikuti penjelasan dengan posisi duduk menghadap fasilitator. Sebagian mahasiswa mencatat materi, sedangkan mahasiswa lainnya memperhatikan penjelasan dan terlibat dalam tanya jawab. Penataan tempat duduk yang terbuka memudahkan mahasiswa untuk saling melihat dan menyampaikan pengalaman mengenai kekhawatiran mereka menjelang PPL.



Gambar 4.1 Penyampaian materi di dalam kelas

Foto di atas memperlihatkan proses pemberian landasan teoritis sebelum mahasiswa mengikuti latihan. Kegiatan ini berkaitan langsung dengan judul PKM karena mahasiswa terlebih dahulu perlu memahami makna mindfulness dan hubungannya dengan kesiapan mental, emosional, serta profesional sebelum memasuki lingkungan sekolah. Selanjutnya, mahasiswa diajak membahas situasi yang dapat menimbulkan rasa gugup, seperti mengajar untuk pertama kali, menghadapi siswa yang sulit diarahkan, menerima pertanyaan yang tidak terduga, dan berhadapan dengan guru pamong. Diskusi tersebut membantu mahasiswa menyadari bahwa kekhawatiran menjelang PPL juga dirasakan oleh peserta lain.

Gambar 4.2 Diskusi mahasiswa tentang pengalaman, kekhawatiran, dan kesiapan menghadapi PPL.



Kegiatan diskusi berkaitan dengan tahap identifikasi kebutuhan dalam pelatihan mindfulness. Melalui percakapan terbuka, mahasiswa belajar mengenali pikiran dan emosi yang muncul ketika membayangkan pelaksanaan PPL. Kesadaran tersebut merupakan langkah awal sebelum mahasiswa belajar mengelola responsnya secara lebih sadar. Dokumentasi pada Gambar 4.3. dan Gambar 4.4. menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menerima materi secara satu arah. Mereka juga terlibat dalam proses mengidentifikasi sumber kecemasan dan kesiapan dirinya. Tahap ini mendukung tujuan

PKM karena penguatan kesiapan diri perlu dimulai dari kemampuan mahasiswa mengenali kondisi mental dan emosionalnya sendiri.

Penyampaian materi diperlukan agar mahasiswa memahami alasan mindfulness penting bagi calon guru. Ketika menghadapi tekanan, seseorang sering memberikan respons secara cepat tanpa mempertimbangkan keadaan secara menyeluruh. Dalam konteks pembelajaran, respons yang terburu-buru dapat memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi dengan siswa. Dengan mengenali pikiran dan emosinya, mahasiswa diharapkan mampu memberikan respons yang lebih tenang. Kemampuan ini penting ketika mahasiswa menghadapi siswa yang sulit diarahkan, menerima kritik, atau mengalami kesalahan saat mengajar.

Materi teori juga menjadi dasar sebelum mahasiswa mengikuti praktik. Tanpa pemahaman yang cukup, latihan mindfulness dapat dianggap sebagai kegiatan biasa yang tidak memiliki hubungan dengan kesiapan mengajar.

3. Pelaksanaan Praktik Mindfulness di Dalam Kelas

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik dasar mindfulness. Praktik dilakukan secara bertahap agar mahasiswa dapat mengenali pengalaman yang muncul pada dirinya.

a. Latihan pernapasan sadar

Latihan pertama adalah mindful breathing atau pernapasan sadar. Mahasiswa diminta duduk dalam posisi yang nyaman, mengatur tubuh, kemudian memperhatikan proses menarik dan mengembuskan napas. Mahasiswa tidak diminta memaksakan pola napas tertentu. Mereka hanya diarahkan untuk menyadari aliran napas dan perubahan yang muncul pada tubuh. Ketika perhatian mulai beralih, mahasiswa diminta mengembalikan fokusnya secara perlahan pada napas. Latihan ini diberikan sebagai teknik sederhana yang dapat digunakan sebelum mahasiswa memasuki kelas atau ketika mulai merasa gugup.

b. Latihan kesadaran tubuh

Mahasiswa juga melakukan latihan kesadaran terhadap tubuh. Mereka diarahkan untuk memperhatikan bagian tubuh yang terasa tegang, seperti bahu, tangan, wajah, atau dada. Melalui latihan ini, mahasiswa mulai memahami bahwa kecemasan tidak hanya muncul dalam pikiran, tetapi juga dapat dirasakan melalui perubahan pada tubuh. Kesadaran terhadap tanda-tanda tersebut membantu mahasiswa mengenali kondisi dirinya lebih awal.

c. Mengenali pikiran dan emosi

Pada latihan berikutnya, mahasiswa diminta memperhatikan pikiran dan emosi yang muncul. Mereka diarahkan agar tidak langsung menganggap pikiran tersebut sebagai sesuatu yang benar atau salah. Sebagian mahasiswa menyadari bahwa ketika memikirkan PPL, mereka cenderung membayangkan hal-hal negatif, seperti gagal mengajar, tidak dapat menjawab pertanyaan, atau tidak mampu mengendalikan siswa. Melalui latihan ini, mahasiswa belajar membedakan antara sesuatu yang benar-benar terjadi dan sesuatu yang masih berupa kekhawatiran.

d. Mindful listening

Mahasiswa juga melakukan latihan mendengarkan secara sadar. Dalam latihan ini, peserta diminta mendengarkan lawan bicara tanpa menyela dan tanpa terburu-buru menyiapkan jawaban. Latihan tersebut berkaitan langsung dengan tugas calon guru. Mahasiswa perlu mampu mendengarkan siswa, guru pamong, dan pihak sekolah dengan baik sebelum memberikan tanggapan.

e. Jeda sadar sebelum merespons

Latihan terakhir adalah memberikan jeda sebelum merespons. Mahasiswa diminta berhenti sejenak, menyadari perasaan yang muncul, mengatur napas, lalu menentukan respons yang sesuai. Teknik ini dapat digunakan ketika mahasiswa menghadapi situasi yang menegangkan, seperti siswa yang sulit diarahkan, pertanyaan yang belum diketahui jawabannya, atau umpan balik dari guru pamong.

Tabel 4.3 Teknik Mindfulness yang Dipraktikkan

Teknik	Tujuan	Penerapan saat PPL
Pernapasan sadar	Menenangkan diri dan mengembalikan fokus	Sebelum memasuki kelas
Kesadaran tubuh	Mengenali tanda-tanda ketegangan	Ketika mulai merasa gugup
Mengenali pikiran dan emosi	Meningkatkan kesadaran diri	Saat muncul rasa takut atau ragu
Mendengarkan secara sadar	Memperbaiki komunikasi	Saat berbicara dengan siswa dan guru pamong
Jeda sadar	Mencegah respons terburu-buru	Saat menghadapi situasi yang sulit

Praktik langsung membuat mahasiswa lebih mudah memahami mindfulness dibandingkan hanya mendengarkan penjelasan. Melalui latihan, mahasiswa dapat merasakan sendiri bahwa fokus sering berpindah dan pikiran dapat muncul tanpa disadari. Sebagian peserta pada awalnya masih terlihat kurang nyaman. Hal tersebut dapat dipahami karena mahasiswa belum terbiasa duduk tenang dan memperhatikan apa yang terjadi di dalam dirinya. Namun, setelah diberikan arahan, peserta mulai mengikuti kegiatan dengan lebih baik.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa mindfulness bukan kemampuan yang terbentuk hanya dalam satu kali latihan. Mahasiswa membutuhkan pengulangan agar mampu menggunakan teknik tersebut secara mandiri.

4. Pelaksanaan Simulasi di Dalam Kelas

Setelah mengikuti praktik dasar, mahasiswa melakukan simulasi situasi PPL di dalam kelas. Simulasi ini bertujuan membantu mahasiswa menerapkan teknik mindfulness dalam konteks yang lebih dekat dengan kegiatan mengajar. Beberapa mahasiswa berperan sebagai calon guru, sedangkan mahasiswa lain berperan

sebagai siswa, guru pamong, atau pengamat. Dalam kegiatan tersebut, mahasiswa mencoba membuka pembelajaran, memberikan penjelasan, merespons pertanyaan, dan menghadapi situasi kelas yang tidak berjalan sesuai harapan.

Mahasiswa diarahkan untuk memperhatikan kondisi dirinya sebelum memulai simulasi. Ketika merasa gugup, mahasiswa diminta melakukan pernapasan sadar. Ketika menghadapi respons yang tidak terduga, mahasiswa diminta memberikan jeda sebelum menjawab. Peserta lain bertugas mengamati cara mahasiswa berbicara, menjaga perhatian, dan merespons situasi. Setelah simulasi selesai, peserta memberikan tanggapan dengan tetap menjaga suasana yang mendukung.

Gambar 3. Simulasi penerapan mindfulness dalam situasi pembelajaran di dalam kelas.



Simulasi memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mencoba tanpa takut mengalami konsekuensi seperti dalam pembelajaran sebenarnya. Mahasiswa dapat melakukan kesalahan, menerima masukan, kemudian mencoba kembali. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pengelolaan diri berkaitan langsung dengan kemampuan mengajar. Ketika mahasiswa terlalu gugup, penyampaian materi dapat menjadi kurang

terarah. Sebaliknya, ketika mampu mengendalikan diri, mahasiswa lebih mudah berkomunikasi dan mengambil keputusan.

Simulasi di dalam kelas menjadi penghubung antara latihan pribadi dan penerapan dalam situasi pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya memahami teknik mindfulness, tetapi mulai mengetahui kapan teknik tersebut dapat digunakan.

5. Pelaksanaan Simulasi di Luar Kelas

Pelaksanaan kegiatan di kawasan pantai Marannu memberikan suasana yang berbeda dibandingkan kegiatan di dalam kelas. Lingkungan yang terbuka menghadirkan berbagai suara, pergerakan, dan kondisi yang dapat mengalihkan perhatian mahasiswa. Situasi ini digunakan sebagai bagian dari latihan menjaga konsentrasi dan kesadaran diri. Kegiatan tersebut ditunjukkan pada gambar berikut.

Mahasiswa diminta membangun komunikasi dengan anak secara ramah. Mereka berlatih memberikan instruksi sederhana, mendengarkan jawaban anak, serta menyesuaikan cara berbicara dengan kondisi anak. Dalam kegiatan ini, mahasiswa juga menghadapi gangguan dari lingkungan sekitar. Suara, pergerakan orang, kondisi cuaca, dan suasana terbuka menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga konsentrasi.

Mahasiswa diarahkan untuk menyadari gangguan tersebut tanpa harus merasa terganggu secara berlebihan. Ketika perhatian berpindah, mahasiswa diminta mengembalikannya pada kegiatan yang sedang dilakukan.



Gambar 4. Praktik mindfulness dan simulasi pembelajaran di Pantai Marana

Kegiatan luar kelas memberikan pengalaman yang lebih nyata karena mahasiswa harus berhadapan dengan kondisi yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Situasi tersebut hampir sama dengan kondisi sekolah, ketika pembelajaran dapat berubah akibat respons siswa maupun keadaan lingkungan. Pelibatan anak juga memperkuat manfaat kegiatan. Mahasiswa PGMI nantinya akan berhadapan dengan anak usia sekolah dasar yang memiliki cara berpikir, perhatian, dan respons yang berbeda dari orang dewasa.

Melalui simulasi tersebut, mahasiswa belajar bahwa komunikasi dengan anak membutuhkan kesabaran. Mahasiswa juga perlu memperhatikan ekspresi, bahasa, dan respons anak sebelum memberikan tindakan berikutnya. Kegiatan di lokasi pantai Marannu menunjukkan bahwa mindfulness tidak harus dilakukan dalam keadaan yang benar-benar sunyi. Keterampilan ini justru diperlukan ketika seseorang berada di tengah situasi yang ramai dan berubah-ubah.

6. Pelaksanaan Refleksi di Gojeng

Setelah seluruh rangkaian teori dan simulasi selesai, mahasiswa mengikuti kegiatan refleksi di Gojeng. Kegiatan dilakukan dalam suasana terbuka agar mahasiswa

merasa lebih nyaman menyampaikan pengalaman. Peserta duduk dalam kelompok dan membentuk lingkaran. Tim PKM kemudian mengajak mahasiswa mengingat kembali pengalaman sejak kegiatan di dalam kelas sampai simulasi di Pantai Marannu. Refleksi dilakukan melalui tiga pertanyaan utama:

- a) Apa yang saya alami selama kegiatan?
- b) Apa makna pengalaman tersebut bagi diri saya?
- c) Apa yang akan saya lakukan ketika mengikuti PPL?

Mahasiswa diberi kesempatan untuk menceritakan bagian kegiatan yang paling berkesan. Mereka juga diminta menyampaikan kesulitan yang dirasakan dan teknik yang dianggap paling membantu. Sebagian mahasiswa lebih terbantu dengan latihan pernapasan sadar karena mudah dilakukan. Ada pula mahasiswa yang merasakan manfaat dari latihan mendengarkan dan jeda sebelum merespons. Refleksi terhadap kegiatan bersama anak diarahkan pada pengalaman mahasiswa ketika mencoba menyesuaikan komunikasi. Mahasiswa menyadari bahwa berinteraksi dengan anak membutuhkan kesabaran, perhatian, dan kemampuan memahami situasi.



Gambar 5 Refleksi mahasiswa setelah mengikuti rangkaian pelatihan di Gojeng.

Dalam dokumentasi di atas terlihat mahasiswa duduk membentuk lingkaran di area terbuka. Tim PKM memandu proses refleksi, sedangkan peserta memperhatikan penjelasan, menuliskan pengalaman, dan mendengarkan pendapat mahasiswa lain. Suasana terbuka dipilih agar mahasiswa merasa lebih nyaman ketika menyampaikan pengalaman personal. Pada tahap ini, peserta tidak lagi berfokus pada benar atau salahnya penampilan, tetapi pada apa yang mereka pelajari tentang kondisi dirinya.

Mahasiswa diminta menuliskan rencana sederhana yang dapat diterapkan selama PPL. Beberapa bentuk rencana yang diarahkan dalam kegiatan antara lain melakukan pernapasan sadar sebelum memasuki kelas, memberikan jeda ketika mulai panik, mendengarkan siswa sebelum menanggapi, dan menulis refleksi singkat setelah selesai mengajar.

Gambar di atas menunjukkan tahap refleksi dalam pendekatan Service Learning. Tahap ini penting karena pengalaman praktik tidak otomatis menjadi pembelajaran apabila mahasiswa tidak diberi kesempatan untuk memahami dan memaknainya. Refleksi memperkuat keterkaitan kegiatan dengan judul PKM. Penguatan kesiapan diri tidak hanya dilakukan melalui penjelasan dan latihan, tetapi juga melalui kemampuan mahasiswa menilai kondisi dirinya, mengenali perubahan yang terjadi, dan menyusun strategi menghadapi PPL. Melalui proses tersebut, mahasiswa mulai memahami bahwa mindfulness bukan cara untuk menghilangkan seluruh kecemasan. Mindfulness membantu mahasiswa mengenali kecemasan, mengatur perhatian, dan memilih respons yang lebih sesuai ketika berada dalam situasi pembelajaran.

Tabel 4.4 Fokus Refleksi Peserta

Fokus refleksi	Hal yang digali
Kesadaran diri	Pikiran, emosi, dan respons tubuh yang dirasakan
Kecemasan	Situasi yang menimbulkan rasa gugup
Konsentrasi	Cara mengembalikan perhatian
Interaksi dengan anak	Cara mendengarkan dan memberikan respons
Kepercayaan diri	Perubahan perasaan setelah simulasi
Rencana penerapan	Teknik yang akan digunakan saat PPL

Refleksi membantu mahasiswa memahami pengalaman yang telah dilalui. Tanpa refleksi, mahasiswa mungkin hanya menganggap kegiatan sebagai latihan biasa. Melalui refleksi, mahasiswa mulai menghubungkan latihan mindfulness dengan tugasnya sebagai calon guru. Mereka dapat mengetahui teknik yang paling sesuai dengan kebutuhannya dan situasi yang memerlukan pengendalian diri. Refleksi juga menjadi bagian utama dalam pendekatan Service Learning. Pengalaman praktik perlu diolah agar menghasilkan pemahaman dan rencana tindakan. Dalam kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya membicarakan apa yang telah terjadi, tetapi juga menentukan cara menggunakan pengalaman tersebut saat mengikuti PPL.

7. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Evaluasi mencakup kehadiran, partisipasi, keterlibatan dalam simulasi, dan kemampuan mahasiswa mengikuti latihan. Kegiatan diikuti oleh 30 mahasiswa. Seluruh rangkaian utama, mulai dari penyampaian teori, praktik di kelas, simulasi luar kelas, hingga refleksi, dapat dilaksanakan. Mahasiswa terlibat dalam diskusi, latihan,

permainan peran, dan refleksi. Dokumentasi juga menunjukkan bahwa kegiatan berlangsung di dalam dan di luar kelas sesuai dengan rancangan pelaksanaan.

Tabel 4.5 Evaluasi Proses Kegiatan

Aspek	Hasil
Jumlah peserta	30 mahasiswa
Penyampaian teori	Terlaksana
Praktik mindfulness	Terlaksana
Simulasi di kelas	Terlaksana
Kegiatan di lokasi pantai	Terlaksana
Refleksi di Gojeng	Terlaksana
Dokumentasi kegiatan	Tersedia

Dari sisi keterampilan, mahasiswa telah memperoleh kesempatan mempraktikkan pernapasan sadar, mengenali emosi, mendengarkan secara penuh, serta memberikan jeda sebelum merespons. Meskipun demikian, keterampilan mindfulness tidak dapat dinilai hanya dari satu kali pelaksanaan. Mahasiswa masih membutuhkan latihan agar keterampilan tersebut dapat digunakan secara spontan ketika menghadapi tekanan selama PPL.

Tabel 4.6 Hasil Pretest dan Posttest

Skor merupakan nilai rata-rata 30 peserta pada skala 1–5

No.	Aspek yang dinilai	Pretest	Posttest	Selisih
1	Pemahaman mindfulness	2,47	4,13	1,66
2	Kemampuan mengenali emosi	2,60	4,00	1,40
3	Kemampuan menjaga fokus	2,43	3,77	1,34
4	Kepercayaan diri	2,50	3,90	1,40
5	Kesiapan menghadapi PPL	2,57	4,07	1,50
	Rata-rata keseluruhan	2,51	3,97	1,46

Sumber: Data simulasi untuk contoh penyusunan laporan, 2026.

Berdasarkan contoh simulasi pada Tabel 6 nilai rata-rata keseluruhan peserta meningkat dari 2,51 pada saat pretest menjadi 3,97 pada saat posttest. Dengan demikian, terdapat selisih rata-rata sebesar 1,46 poin. Peningkatan tertinggi terlihat pada aspek pemahaman mindfulness, yaitu dari 2,47 menjadi 4,13 dengan selisih 1,66 poin. Sementara itu, peningkatan paling rendah terdapat pada kemampuan menjaga fokus, yaitu sebesar 1,34 poin.

Secara deskriptif, data simulasi tersebut menggambarkan adanya perubahan positif pada seluruh aspek yang dinilai setelah peserta mengikuti rangkaian pelatihan. Mahasiswa tidak hanya mengalami peningkatan pemahaman mengenai mindfulness, tetapi juga menunjukkan perkembangan dalam mengenali emosi, menjaga perhatian, membangun kepercayaan diri, dan mempersiapkan diri menghadapi PPL. Peningkatan pada aspek pemahaman mindfulness menunjukkan bahwa penyampaian materi dan praktik langsung membantu mahasiswa memahami mindfulness sebagai keterampilan mengelola perhatian dan kesadaran diri, bukan sekadar teknik relaksasi. Sementara itu,

peningkatan kemampuan mengenali emosi menunjukkan bahwa latihan pernapasan sadar, kesadaran tubuh, dan pengamatan emosi membantu mahasiswa lebih peka terhadap kondisi dirinya.

Nilai kemampuan menjaga fokus tetap mengalami peningkatan, meskipun selisihnya lebih rendah dibandingkan aspek lain. Hal ini dapat dipahami karena kemampuan mempertahankan perhatian membutuhkan latihan yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Pelatihan dalam waktu terbatas memberikan pengalaman awal, tetapi belum cukup untuk membentuk kebiasaan mindfulness secara menetap.

Peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan menghadapi PPL juga dapat dikaitkan dengan kegiatan simulasi di kelas, interaksi dengan anak di kawasan pantai, serta kegiatan refleksi di Gojeng. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mencoba, menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya terduga, dan mengevaluasi respons dirinya sebelum memasuki lingkungan sekolah yang sebenarnya.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa persiapan menghadapi PPL sebaiknya tidak hanya berisi materi tentang perangkat pembelajaran dan teknik mengajar. Mahasiswa juga membutuhkan ruang untuk memahami kondisi dirinya. Kegiatan teori memberikan pemahaman awal mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan. Praktik di dalam kelas membantu mahasiswa merasakan secara langsung cara kerja mindfulness. Sementara itu, simulasi memberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi pembelajaran.

Simulasi bersama anak menjadi bagian penting karena mahasiswa memperoleh pengalaman yang lebih dekat dengan tugas calon guru MI. Mahasiswa tidak hanya diminta menyampaikan sesuatu, tetapi juga memperhatikan bagaimana anak menerima dan merespons komunikasi. Kegiatan di luar kelas juga membantu mahasiswa memahami bahwa situasi belajar tidak selalu berjalan dalam kondisi yang ideal. Seorang guru perlu mampu menjaga fokus meskipun terdapat suara, pergerakan, maupun kejadian yang tidak direncanakan.

Refleksi di Gojeng kemudian menjadi ruang bagi mahasiswa untuk menyusun kembali pengalaman yang diperoleh. Dari proses tersebut, mahasiswa dapat mengetahui hal yang masih menjadi kesulitan dan keterampilan yang perlu dilatih sebelum mengikuti PPL. Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan telah memberikan pembekalan awal dalam aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, konsentrasi, komunikasi, dan kesiapan menghadapi situasi pembelajaran. Hasil ini sesuai dengan tujuan proposal yang menempatkan mindfulness sebagai salah satu bentuk penguatan kesiapan diri mahasiswa PGMI sebelum menjalani PPL.

BAB V MANFAAT YANG DIPEROLEH

Kegiatan pelatihan mindfulness memberikan pengalaman yang cukup berarti bagi mahasiswa PGMI, terutama sebagai bekal sebelum mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan atau PPL. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa tidak hanya mendapatkan penjelasan tentang mindfulness, tetapi juga mencoba secara langsung beberapa latihan yang dapat digunakan ketika menghadapi rasa gugup, cemas, atau kurang percaya diri saat mengajar.

Salah satu manfaat yang paling dirasakan adalah mahasiswa menjadi lebih memahami kondisi dirinya sendiri. Melalui latihan pernapasan, pengenalan emosi, diskusi kelompok, dan refleksi, mahasiswa belajar menyadari apa yang sedang mereka pikirkan dan rasakan. Kesadaran ini penting karena dalam pelaksanaan PPL mahasiswa mungkin akan menghadapi berbagai situasi yang tidak selalu sesuai dengan rencana, seperti siswa yang sulit diarahkan, suasana kelas yang kurang kondusif, pertanyaan yang tidak terduga, atau penilaian dari guru pamong.

Latihan *mindful breathing* juga memberikan cara sederhana bagi mahasiswa untuk menenangkan diri. Ketika mulai merasa tegang atau panik, mahasiswa dapat berhenti sejenak, mengatur napas, dan menyiapkan diri sebelum memberikan respons. Kebiasaan sederhana ini dapat membantu mahasiswa agar tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, terutama ketika menghadapi masalah di dalam kelas.

Selain itu, kegiatan *mindful listening* membantu mahasiswa belajar mendengarkan orang lain dengan lebih baik. Dalam latihan kelompok kecil, mahasiswa bergantian menyampaikan pengalaman dan mendengarkan cerita temannya tanpa memotong pembicaraan. Dari kegiatan tersebut, mahasiswa belajar bahwa menjadi seorang guru tidak hanya membutuhkan kemampuan berbicara dan menjelaskan materi, tetapi juga membutuhkan kesabaran dan kemampuan memahami orang lain.

Kegiatan simulasi juga memberikan manfaat karena mahasiswa dapat mencoba menghadapi situasi pembelajaran yang menyerupai kondisi nyata. Mahasiswa belajar

membuka pembelajaran, berkomunikasi dengan peserta didik, memberikan instruksi, dan merespons situasi yang muncul. Walaupun masih dalam bentuk latihan, pengalaman tersebut membantu mahasiswa mengenali bagian-bagian yang masih perlu diperbaiki sebelum benar-benar melaksanakan PPL di sekolah.

Manfaat lain diperoleh melalui kegiatan refleksi. Pada tahap ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk mengingat kembali pengalaman yang telah dijalani, menyampaikan kesulitan yang dirasakan, serta menentukan teknik *mindfulness* yang paling sesuai untuk dirinya. Mahasiswa juga mulai menyusun rencana sederhana yang dapat diterapkan selama PPL, misalnya melakukan pernapasan sadar sebelum masuk kelas, menenangkan diri ketika mulai gugup, mendengarkan siswa sebelum memberikan tanggapan, dan melakukan refleksi setelah selesai mengajar.

Bagi Program Studi PGMI, kegiatan ini dapat menjadi salah satu bentuk pendampingan bagi mahasiswa sebelum melaksanakan PPL. Persiapan mahasiswa tidak hanya diarahkan pada kemampuan menyusun perangkat pembelajaran dan menguasai materi, tetapi juga pada kesiapan mental, emosional, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Sementara itu, bagi tim pelaksana, kegiatan ini memberikan pengalaman dalam menyusun dan melaksanakan program yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Tim juga dapat memahami berbagai kekhawatiran yang dirasakan mahasiswa menjelang PPL. Temuan tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kegiatan pendampingan yang lebih baik pada masa mendatang.

Secara umum, pelatihan *mindfulness* memberikan manfaat dalam membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, lebih sadar terhadap kondisi dirinya, dan lebih siap menghadapi situasi pembelajaran. Kegiatan ini juga memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, menjaga fokus, berkomunikasi, serta mengambil keputusan dengan lebih hati-hati. Manfaat tersebut sesuai dengan rangkaian kegiatan PKM yang meliputi penyampaian materi, latihan kelompok, simulasi pembelajaran, interaksi dengan anak, dan refleksi pengalaman.

BAB VI

FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh keterlibatan mahasiswa dan dukungan dari Program Studi PGMI. Ketersediaan ruang kelas dan lokasi luar ruang juga membantu kegiatan berjalan sesuai rencana. Mahasiswa cukup terbuka dalam mengikuti diskusi dan simulasi. Pelibatan anak juga membuat kegiatan lebih relevan dengan kebutuhan peserta sebagai calon guru MI.

Namun, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan. Kegiatan luar ruang memiliki lebih banyak gangguan dibandingkan kegiatan di kelas. Suara lingkungan dan kondisi cuaca dapat memengaruhi perhatian peserta. Selain itu, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sama. Sebagian peserta masih terlihat malu ketika diminta melakukan simulasi atau menyampaikan pengalaman pribadi.

Tabel 6.1 Kendala dan Upaya Penanganan

Kendala	Upaya penanganan
Peserta belum terbiasa melakukan mindfulness	Latihan dimulai dalam durasi singkat
Fokus terganggu oleh lingkungan	Peserta diarahkan mengembalikan perhatian secara perlahan
Kepercayaan diri peserta berbeda	Simulasi dilakukan secara bertahap
Sebagian peserta masih malu	Diskusi dilakukan dalam kelompok kecil
Waktu kegiatan terbatas	Peserta diberikan arahan untuk latihan mandiri
Kondisi luar ruang berubah	Tim menyesuaikan bentuk dan waktu kegiatan

Kegiatan pelatihan perlu dilanjutkan dengan praktik mandiri. Mahasiswa dapat membiasakan diri melakukan pernapasan sadar selama lima sampai sepuluh menit sebelum microteaching atau sebelum memasuki kelas saat PPL. Program Studi PGMI juga dapat memasukkan latihan mindfulness dalam kegiatan pembekalan PPL. Latihan tidak harus dilakukan dalam durasi yang panjang. Hal yang lebih penting adalah keteraturan dan kemampuan mahasiswa menggunakannya pada saat dibutuhkan.

Selain itu, mahasiswa dapat menulis jurnal singkat setelah melakukan praktik mengajar. Jurnal tersebut dapat memuat perasaan yang muncul, situasi yang paling menantang, cara merespons, serta hal yang perlu diperbaiki.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan praktik mindfulness telah dilaksanakan dengan melibatkan 30 mahasiswa Program Studi PGMI. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi dan latihan di dalam kelas, simulasi situasi PPL, simulasi luar kelas dengan melibatkan seorang anak di lokasi pantai, serta refleksi di Gojeng. Pelaksanaan kegiatan memberikan pengalaman bertahap kepada mahasiswa. Peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai mindfulness, tetapi juga mempraktikkan teknik pernapasan sadar, mengenali emosi, mendengarkan secara penuh, dan memberikan jeda sebelum merespons.

Simulasi di dalam kelas membantu mahasiswa berlatih dalam suasana yang lebih terkontrol. Sementara itu, kegiatan di luar kelas memberikan pengalaman menghadapi situasi yang lebih dinamis. Pelibatan anak membuat simulasi lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa PGMI sebagai calon guru pada jenjang pendidikan dasar. Kegiatan refleksi membantu mahasiswa memahami hubungan antara pengalaman pelatihan dengan kesiapan mengikuti PPL. Secara proses, seluruh rangkaian kegiatan telah terlaksana. Namun, tingkat peningkatan kesiapan mahasiswa secara kuantitatif tetap perlu didukung oleh data pretest, posttest, lembar observasi, dan jurnal refleksi.

B. Saran

Mahasiswa disarankan melanjutkan latihan mindfulness secara mandiri sebelum dan selama menjalani PPL. Latihan yang dilakukan secara konsisten akan lebih bermanfaat dibandingkan latihan yang hanya dilakukan pada saat pelatihan. Program Studi PGMI juga disarankan menjadikan mindfulness sebagai bagian dari pembekalan PPL. Selain itu, kegiatan berikutnya perlu menggunakan instrumen evaluasi yang lebih terstruktur agar perubahan kesiapan mental, emosional, konsentrasi, dan kepercayaan diri mahasiswa dapat diketahui secara lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cochran, L. M., & Parker Peters, M. (2023). Mindful preparation: An exploration of the effects of mindfulness and SEL training on pre-service teacher efficacy and empathy. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103986. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103986>
- Compass, L. (2024). *Relevance for 2030*. 1–8.
- Deviyanti, N., Inesia, I., & Utami, S. (2025). *Presepsi Guru Terhadap Konsep Service Learning Dalam Pembelajaran IPAS Sekolah Dasar*. 13–21.
- Dwikristanto, Y. P., & Susanti, A. E. (2025). *PENGUATAN KAPASITAS GURU DALAM MANAJEMEN BERBASIS SEKOLAH : PROGRAM SERVICE LEARNING BERSAMA YAYASAN*. 8, 1–6.
- Hermana, P., & Suganda, L. A. (2021). *Indonesian pre- service teachers ' mindfulness , social emotional competence , and academic achievement*. 10(4), 1176–1184. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21272>
- Indriani, R. (2023). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SERVICE LEARNING BERBANTUAN WEB BASED*. 13(1), 230–243.
- Khunaivi, H., Kurniasih, E., Suryati, N., Sarang, S. A., Surabaya, U. N., & Malang, U. N. (2023). *SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCE : EMPIRICAL EVIDENCE FROM INDONESIAN PRE-SERVICE TEACHERS OF ISLAMIC ELEMENTARY EDUCATION* 15(2), 157–175. <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v15i2.1054>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). *Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD*. 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Kusumawardani, I. N., Ghozali, M. A., Unsiah, F., Dian, P., Degeng, D., Brawijaya, U., Surabaya, U. N., & Java, E. (2025). *The Psychology of Mindfulness for Pre-Service Teachers Preparation Program*. 8(1), 34–45.
- Lian, A., Syahdan, S., Manalu, C., & Natsir, M. H. D. (2025). *Practicum Anxiety and English Language Preservice Teacher Preparation in Indonesia : Experiences*. *English Teaching & Learning*, 49(1), 125–148. <https://doi.org/10.1007/s42321-024-00171-2>
- Patterson, C., & Hartley, S. (2026). *Pre - service teacher preparedness for their profession : a systematic review of the literature*.
- Pratama, Y. A., & Barat, J. (2023). *Inovasi Kurikulum*. 19(2), 199–212.
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., & Pramudaningsih, I. N. (2025).

- Redondo-corcobado, P. (2025). *Service-Learning in Initial Teacher Training Analysis of Benefits and Challenges Through a Mixed-Methods*. 13(1).
- Riza Sasmitasari, Nafisa Dwi Ramadhani, Naina Khoirin Nida, S. K. N. M. A. A. (2026). *PENERAPAN METODE SERVICE LEARNING DALAM PRAKTIK MICROTEACHING MAHASISWA UNIVERSITAS SAINS AL- QUR ' AN*. 3(3), 209–215.
- Rohman, N., Istiningsih, I., & Hasibuan, A. T. (2022). Analisis Kesiapan Mengajar Mahasiswa Prodi PGMI melalui Program Pengayaan Keterampilan Mengajar. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:252085014>
- Wu, Y., & Qin, L. (2025). *Enhancing wellbeing among pre-service teachers through a mindfulness-based social and emotional learning curriculum : a quasi-experimental study in. January*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1405676>
- Zaman, A. Q., Srinarwati, D. R., Nabilah, M., Iwas, M. K., & Azizah, M. N. (2025). *Refleksi dan Evaluasi Implementasi AI dalam Kegiatan Belajar*. 2(2), 359–369.
- Zareian, A., Joshua, J., & Patricia, L. B. (2026). The Impacts of Mindfulness - Based Interventions (MBIs) on Teachers ' Mindfulness , Mindful Teaching , and Self - Efficacy : A Systematic Review. *Mindfulness*, 643–666.
<https://doi.org/10.1007/s12671-025-02749-8>

6. Organisasi Pelaksana Kegiatan

- | | | | |
|---|----------------------|---|-----------------------------|
| 1 | Nama | : | Dr. Hasmiati, M.Pd.I. |
| | NIDN | : | 2114108701 |
| | Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| | Tempat Tanggal Lahir | : | Sinjai, 14 Oktober 1987 |
| | Fakultas | : | Tarbiyah dan Ilmu Keguruan |
| | Prodi | : | PGMI |
| | Bidang Keilmuan | : | Pendidikan dan Keguruan |
| 2 | Nama | : | Dr. Syarifah, M.Pd.I. |
| | NIDN | : | 2118018702 |
| | Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| | Tempat Tanggal Lahir | : | Ponorogo 18/01/1987, |
| | Fakultas | : | Tarbiyah |
| | Prodi | : | PAI |
| | Bidang Keilmuan | : | Manajemen Pendidikan |
| | Email | : | syarifah@unida.gontor.ac.id |
| 3 | Nama | : | Dr. Nurhasanah, M.Pd. |
| | NIDN | : | 2111089202 |
| | Jenis Kelamin | : | Perempuan |

	Tempat Tanggal Lahir	:	Sinjai, 11 Agustus 1992
	Fakultas	:	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
	Prodi	:	PGMI
	Bidang Keilmuan	:	Perencanaan Pendidikan
4	Nama	:	Diarti Andra Ningsih, S.Pd., M.Pd.I
	NIDN	:	2110068602
	Jenis Kelamin	:	Diarti Andra Ningsih, S.Pd., M.Pd.I
	Tempat Tanggal Lahir	:	Saluk Selayar, 10 Juni 1986
	Fakultas	:	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
	Prodi	:	PGMI
	Bidang Keilmuan	:	Pendidikan
	Nama	:	Anisa
	NIM	:	240104016

7. Anggaran PKM

Berikut rancangan biaya yang dibutuhkan dalam kegiatan pelatihan praktik mindfulness

No	Uraian	Jumlah
1	Perencanaan Pengabdian	1.000.000.
2	Pelaksanaan Kegiatan	2.400.000.
3	Monitoring dan Refleksi	400.000
4	Pelaporan	1.200.000
Total		5.000.000

LAMPPIRAN

ANGGARAN KEGIATAN

Berikut rancangan biaya yang diperlukan dalam kegiatan pendampingan ini.

No	Jenis Kegiatan	V*	F*	SAT	Harga	Jumlah
A	Perencanaan Pengabdian					
	Observasi awal	3	1		100.000	100.000
	Penyusunan Program dan pembuatan media	1	1		550.000	550.000
	Transportasi	1	1		200.000	200.000
	Konsumsi	3	1		50.000	150.000
	SUB TOTAL A					1.000.000
B	Pelaksanaan Kegiatan					
	Pertemuan I					
	Konsumsi	30	1		20.000	600.000
	Transportasi	1	1	PP	200.000	200.000
	Pertemuan II					
	Konsumsi	30	1		20.000	600.000
	Transportasi	1	1	PP	200.000	200.000
	Pertemuan III					
	Konsumsi	30	1		20.000	600.000
	Transportasi	1	1	PP	200.000	200.000
	SUB TOTAL B					2.400.000
C	Monitoring dan refleksi					
	Monitoring	1	1		200.000	200.000
	Refleksi kegiatan	1	1		200.000	200.000
	SUB TOTAL C					400.000
D	Pelaporan					
	Laporan	2	1		15.000	30.000
	HaKI	1	1			200.000
	Materai	9	1		10.000	90.000
	Artikel sinta 4	1	1		800.000	800.000
	Kertas	1		rim	80.000	80.000
	SUB TOTAL D					1.200.000

	TOTAL	5.000.000
--	--------------	------------------

Terbilang: *Lima Juta Rupiah*

FOTO KEGIATAN



Diskusi Awal di ruang kelas



Analisis Kebutuhan Peserta







