

Konseling Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Terhadap

Tingkat Stress Guru PAUD

Dina Neely H¹, Anis Nurlaili²

¹KB. Taam Al Fathimiyyah

²TK Miftahul Ulum

Email: dinanelly54@gmail.com

Info Artikel

Korespondensi:

Dina Neely H
dinanelly54@gmail.com

Keywords:

Mindfulness, stress, early childhood teacher

Abstrak:

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dampak dari Konseling Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap tingkat stres yang dialami oleh pendidik anak usia dini (PAUD). Guru PAUD sering menghadapi beban kerja yang berat, termasuk tanggung jawab administratif, pengelolaan perilaku siswa, dan tuntutan lingkungan, yang dapat menyebabkan stres berkepanjangan. Stres yang tidak diatasi dapat menurunkan kualitas pengajaran dan kesejahteraan emosional guru. Pendekatan MBCT, yang menggabungkan teknik-teknik mindfulness seperti body scan, mindfulness-breathing meditation, dan mindful eating, diharapkan dapat mengurangi stres guru dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian ini dilakukan dengan cara kualitatif deskriptif dan menggunakan pendekatan studi pustaka. Subjek penelitian terdiri dari tiga guru PAUD yang menjalani terapi mindfulness selama dua minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi MBCT dapat meningkatkan emosi positif, kemampuan untuk mengendalikan pikiran negatif, dan ketenangan guru PAUD dalam menghadapi stres. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik mindfulness yang diterapkan melalui MBCT dapat secara efektif mengurangi stres guru PAUD dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional serta kualitas pengajaran mereka.

Abstract:

This study aims to examine the impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Counseling on the level of stress experienced by PAUD (Early Childhood Education) teachers. Early childhood education teachers often face a heavy workload, including administrative responsibilities, managing student behavior, and environmental demands, which can lead to prolonged stress. Stress that is not managed properly has the potential to reduce the quality of teaching and the emotional well-being of teachers. The MBCT approach, which combines mindfulness techniques such as body scan, mindfulness-breathing meditation, and mindful eating, is expected to reduce teachers' stress and improve their well-being. The research method used is qualitative descriptive with a literature study approach. The subjects of the study consisted of three PAUD teachers who underwent mindfulness therapy for two weeks. The results of the study showed that MBCT therapy can increase positive emotions, the ability to control negative thoughts, and the calmness of early childhood education teachers in the face of stress. Overall, the study concluded that mindfulness techniques applied through MBCT can effectively reduce the stress of early childhood education teachers and improve the quality of teaching as well as their physical and emotional well-being.

PENDAHULUAN

Guru PAUD, juga dikenal sebagai pendidik anak usia dini adalah orang-orang yang memiliki keahlian khusus dalam mengajar anak usia dini dan berusaha membuat anak siap sejak dini dengan memberikan stimulasi yang tepat untuk pengalaman belajar yang membantu perkembangan mereka di kemudian hari (1). Guru pendidikan usia dini adalah pekerjaan yang sangat menantang. Guru PAUD harus siap secara nyata karena mereka akan terlibat secara fisik dengan siswa mereka. Karena kondisi kelas yang selalu berubah, guru PAUD sangat jarang memiliki kesempatan untuk duduk dan menghabiskan waktu untuk bersantai selama praktik mengajarnya. Ditambah lagi, pendidik anak usia dini harus secara psikologis dan emosional karena mereka harus tetap waspada dan menemukan cara baru untuk mengajar siswa mereka. Mereka mungkin mengalami gejala fisik dan emosi sebagai akibat dari pekerjaan yang terlalu berat. Karena itu, sangat penting bagi memahami efek stres kerja yang ditimbulkan oleh beban kerja yang berlebihan. Ini karena, selain dua efek yang disebutkan sebelumnya, beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan stress kerja, yang pada gilirannya berdampak negative terhadap kinerja, stress kerja yang berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas kerja di masa depan (2). Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa guru anak usia dini (PAUD) sering menghadapi beban kerja yang meningkat, sebagai tanggung jawab administratif, tuntutan untuk mencapai persyaratan pembelajaran, dan kesulitan mengawasi tingkah laku siswa. Penekanan ini dapat menyebabkan banyak stres, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan kualitas pengajaran guru. Stress yang bertahan lama juga dapat meningkatkan risiko kelelahan fisik dan menurunkan efisiensi pengajaran dan kognitif. Akhirnya, stres ini berdampak negatif terhadap kesehatan dan kinerja guru (3).

Sebuah definisi stres yang berbeda adalah interaksi yang terjadi antara individu dan lingkungan mereka, serta stimulus, respons, dan hubungan antara individu dan pemicunya. Definisi yang berbeda mengatakan bahwa stres adalah tanggapan tubuh terhadap tekanan, yang dapat memiliki efek positif maupun negatif. Menurut (4), dalam studi penelitiannya menemukan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja guru, guru yang menghadapi beban kerja berat, termasuk tanggung jawab mengajar siswa, cenderung mengalami peningkatan stress kerja. Menurut informasi yang dikumpulkan dari observasi dan wawancara dengan beberapa pengajar di institusi pendidikan Anak Usia Dini, guru PAUD di institusi pendidikan Anak Usia Dini, menghadapi beban kerja yang berlebihan, tanggung jawab administrasi dan lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sekerja, orang tua siswa, dan lingkungan sekitar. Sebagian besar gejala stres di tempat kerja disebabkan oleh guru PAUD di Taman Kanak-kanak dapat berdampak negatif pada kinerja mereka dan peran mereka sebagai guru (5). Ketika para guru tidak dapat mengatasi stres yang mereka alami saat bekerja, itu akan berdampak negatif. Sementara guru berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Ditambah lagi, stres individu guru dan kelelahan psikologis yang berkaitan dengan kerja mereka akan mengurangi kemampuan mereka untuk memberikan dukungan emosional yang konsensif, yang pada gilirannya akan mengakibatkan proses pembelajaran yang tidak efektif bagi siswa, hilangnya inovasi pendidik, penurunan kinerja pendidik, dan komunikasi yang lebih buruk bersama siswa. Selain itu, stres guru akan berdampak negatif pada efektivitas pendidikan secara keseluruhan. Karena tuntutan pekerjaan yang berat, seperti beban administratif, mengelola perilaku siswa, memberikan pengajaran yang baik, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan

pribadi dan profesional, Guru biasanya menghadapi banyak tekanan. (6). Oleh karena itu, untuk menjaga kesejahteraan pendidik dan memastikan kualitas pengajaran di kelas berada pada tingkat terbaik, sangat penting untuk membuat strategi untuk mengelola stres.

Peneliti berusaha untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh guru PAUD dengan meningkatkan terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT). Pendekatan terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT). dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk mengurangi tingkat stres guru. Mindfulness memungkinkan guru untuk melihat dan memahami situasi beban yang biasanya Jika dianggap menekan, akan memiliki cara yang berbeda untuk dilihat dan ditafsirkan. Dengan teknik ini Orang-orang tidak merasa terancam lagi oleh sumber tekanan, sebaliknya, mereka dapat menangani stres dengan lebih bijaksana (7). Dengan membantu guru menjadi lebih sadar diri, mengubah pola pikir negatif, dan bertindak dengan cara yang lebih tenang dan bijaksana, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan hubungan mereka dengan peserta didik. Hasil terapi mindfulness telah menunjukkan bahwa guru, terutama mereka yang mengajar di PAUD dan pendidikan non formal, akan merasa lebih nyaman dan dapat mengurangi stress. Penelitian telah menunjukkan bahwa terapi berbasis mindfulness dapat secara efektif mengurangi tingkat stres yang dialami guru PAUD. Selain itu, terapi ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua dan guru PAUD serta peserta didik. Praktik *mindfulness* dapat bermanfaat bagi guru PAUD karena dapat mencegah kelelahan, menumbuhkan emosi positif, dan memberikan bantuan untuk mengurangi stres. Manfaat-manfaat ini sangat penting karena guru PAUD dianggap sebagai pekerjaan yang sangat stress. Untuk mendukung pengembangan karakter dan kemampuan peserta didik selama tahun-tahun formatif mereka, guru PAUD juga harus memiliki keterampilan mengajar dan latar belakang pendidikan yang relevan. Ini karena praktik mindfulness sangat berharga. Menggabungkan teknik mindfulness dengan pengembangan profesional dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan guru (8).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, konseling *Mindfulness Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam menurunkan stres pada guru PAUD. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di KB Ta'am Al Fathimiyyah, yang terletak di Jl. Letjen Panjaitan Gg. II No. 69, Lingk. Sumber Dandang, Kel. Kebonsari, Kec. Sumbersari, Jember, juga menunjukkan efektivitas yang sama dalam menurunkan stres. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor penyebab stres, seperti beban kerja yang berat, tanggung jawab administratif, pengelolaan perilaku siswa, dan tuntutan lingkungan. Semua faktor tersebut dapat dikurangi dengan penerapan konseling MBCT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau (*library research*). Metode ini melibatkan referensi tentang nilai, norma, dan budaya yang berkembang dalam konteks tertentu. Sangat penting untuk mendapatkan referensi dari temuan penelitian sebelumnya melalui sumber-sumber seperti internet, buku, dan jurnal-jurnal karena Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Karena demikian, analisis ini dapat menjawab bagaimana Konseling *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Tingkat Stres Guru PAUD dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang deskriptif. Peneliti dalam penelitian ini akan membahas Konseling *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) tentang Tingkat

Stres Guru PAUD. Metode peningkatan perhatian (MBCT) menggabungkan teknik seperti meditasi, teknik pernapasan, dan peregangan dengan elemen menggunakan terapi kognitif untuk mengatasi pola pikir negatif, yang merupakan penyebab tingkat stres guru PAUD.

Subjek Penelitian

Karena praktik yang berfokus pada mindfulness memerlukan tingkat keterlibatan yang tinggi, praktik ini biasanya dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari maksimal lima orang. Selanjutnya, peserta yang berpartisipasi dalam praktik ini seperti 3 orang yang memenuhi syarat-syarat berikut:

- a) Seorang pendidik Anak Usia Dini harus berumur antara 20 dan 45 tahun,
- b) Memiliki pengalaman mengajar minimal satu tahun,
- c) Memiliki pendidikan minimal SLTA atau sederajat,
- d) Dan tinggal di Jember.
- e) Tidak pernah memiliki riwayat gangguan mental yang terkait dengan stres atau gangguan mental berat lainnya.

Deskripsi subyek analisis

No	Nama	Umur	Pendidikan Terakhir	Lama Mengajar
1.	SR	43	SLTA	8 TAHUN
2.	PA	35	SLTA	5 TAHUN
3.	FE	22	SLTA	2 TAHUN

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Stress Bagi Guru

Stres adalah kondisi psikologis seseorang yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungannya, yang menyebabkan ketidaknyamanan bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya. Stres dapat digambarkan sebagai hambatan atau kemungkinan karena situasi ini selalu mengalami perubahan. dan dapat diperoleh dengan mudah beradaptasi melalui apa yang dialami seseorang (9). Stres yang berlangsung lama dan intens dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, yang dapat menyebabkan hubungan interpersonal yang buruk dan menurunkan hasil kerja (Nurani et al., n.d.). Stres apakah keadaan di mana seseorang mengalami tekanan karena berbagai alasan, yang menyebabkan penolakan dan ketidaksiapan seseorang untuk menanganinya (10). Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sering menghadapi tantangan unik yang mempengaruhi kesejahteraan mereka, baik dari segi fisik, emosional, serta psikologis. Ada banyak faktor apa berkontribusi di tingkat stres yang dialami oleh guru PAUD karena beban kerja mereka. Salah satu factor yang mempengaruhi tingkat stress guru PAUD adalah beban kerja yang menumpuk, tuntutan dari luar sekolah misalnya orang tua atau wali murid, kurangnya dukungan sosial, kurangnya pelatihan sosial bagi guru PAUD, Pengelolaan perilaku peserta didik, serta kurangnya fasilitas yang memadai.

b. Definisi Mindfulness

Mindfulness, yaitu praktik melatih kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan saat ini. Yang telah terbukti dalam membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kualitas hidup (8). *Mindfulness* juga membantu orang menjadi lebih mampu mengatasi stres sehari-hari. *Mindfulness* terbukti dapat membantu membangun kesadaran dalam menghadapi masalah, dibandingkan dengan menggunakan afirmasi diri positif. Selain itu, terbukti bahwa *mindfulness* bermanfaat bagi pengembangan diri dan relasi seseorang. *Mindfulness* dapat digunakan sebagai teknik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi guru. Untuk mengerahkan seluruh perhatian baik secara sengaja dan tanpa menghakimi pada keadaan saat ini dikenal sebagai *mindfulness*. *Mindfulness* mampu mengarahkan membuat orang berkonsentrasi pada hal-hal yang penting dari pada situasi yang tiba-tiba terjadi, serta dapat menerima emosi mereka tanpa ragu, yang menghasilkan respons yang lebih tahan terhadap stres. *Mindfulness* dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat bagi guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) untuk membantu mereka mengelola stres, lebih sehat, dan meningkatkan kualitas pengajaran serta interaksi dengan anak-anak. Guru PAUD menghadapi banyak tantangan dalam pekerjaan mereka. *Mindfulness* dapat membantu mereka tetap tenang, fokus, dan responsif dalam lingkungan yang penuh tekanan.

c. Cognitive behaviour terapi (CBT).

Metode Terapi *Kognitif Behavioral (CBT)* adalah pendekatan terapi yang mendorong orang untuk memperoleh pemahaman yang lebih besar tentang perilaku mereka sendiri. Seorang profesional mengumpulkan berbagai mental seseorang, lalu mengubah sistematis pikiran dan kepercayaan pribadi sampai individu mengalami tingkah laku dan emosional yang jauh lebih buruk. Secara visual, pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) menentukan indikasi dari perasaan dan tindakan. Selanjutnya, pengaruh keyakinan dalam diri individu membentuk skematik stabil CBT (11). Kognitif, yang merupakan praktik psikologi konseling yang terkenal untuk mengurangi stres guru PAUD. Konsep dasar dari perilaku kognitif adalah kombinasi pendekatan kognitif dan perilaku. Terapi perilaku kognitif menggabungkan terapi kognitif dan perilaku. yang ada. Tujuan perilaku kognitif adalah untuk mengubah pemikiran dan perilaku manusia. CBT, atau terapi perilaku kognitif, disarankan sebagai pendekatan konseling kesehatan mental yang lebih baik.

Tujuan dari bimbingan ini adalah untuk mengubah cara kita berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan memberi perhatian peran mental individu sebagai analis, pembuat pilihan, meminta, tindakan, dan mengambil keputusan balik. Metode *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berfokus pada bagaimana guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dapat memahami dan mengubah pola pikir dan perilaku mereka yang dapat memengaruhi tingkat stres mereka. Karena CBT percaya bahwa perilaku memengaruhi pikiran dan perasaan seseorang, modifikasi perilaku dapat menjadi cara untuk mengubah pikiran dan perasaan seorang guru. CBT juga mengatakan bahwa proses kognitif seperti pikiran, interpretasi, persepsi, dan keyakinan individu terhadap peristiwa yang individu alami berdampak pada reaksi, perilaku, dan emosi individu (12).

d. *Mindfulness- Based Cognitive Therapy (MBCT)*

Metode latihan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* berfokus pada pemusatan perhatian dari waktu ke waktu pada setiap pengalaman yang sedang Anda alami untuk mendapatkan kesadaran tentang setiap pengalaman tersebut. (13) *Mindfulness-based Cognitive Therapy* bekerja dengan berlawanan dengan karakteristik utama kecemasan, yaitu mengalihkan fokus dan perhatian individu secara penuh dan utuh untuk hadir pada saat ini (present moment) dan tidak lagi fokus pada masa depan atau kejadian sebelumnya. Ini menyebabkan kecemasan dan mengakibatkan stres pada guru PAUD. (14) juga mengatakan bahwa *Mindfulness-based Cognitive Therapy* memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi kembali stres mereka dan mempertahankan kesadaran tanpa penghakiman dalam berbagai situasi. Akibatnya, kondisi mental individu menjadi lebih positif. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* didefinisikan sebagai pendekatan berdasarkan kesadaran yang menggabungkan terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan sesi yang lebih singkat.

Secara umum, inti meditasi kesadaran adalah salah satu bagian dari latihan MBCT, yang mencakup tiga komponen penting, yaitu: kesadaran; pengembangan *mindfulness* melalui pendekatan yang terencana, seperti melalui pengalaman *mindfulness* resmi seperti pemeriksaan tubuh, bermeditasi dalam posisi duduk, dan meditasi kesadaran gerakan; dan praktik kesadaran tidak formal, seperti meningkatkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Berpartisipasi, sekelompok sikap yang ditandai dengan kepedulian, kebaikan, dan keinginan untuk hadir dalam setiap situasi saat ini yang berkaitan dengan membuka pintu pengetahuan. Memahami, memahami kelemahan individu. Itu diimplementasikan melalui pengalaman sebelumnya yang mengamati pengalaman pribadi melalui praktik kesadaran formal dan informal, dan mengintegrasikan pengetahuan. Dalam konstruksi MBCT, tiga komponen di atas terlihat, sehingga menjadi kesadaran, penerimaan, dan proses menghubungkan pembelajaran ke pemahaman bekerja dengan rentang (13). Oleh karena itu, para ahli psikologi, filosofi, dan spiritual telah setuju bahwa faktor *mindfulness*, atau kesadaran atau *consciousness*, sangat penting untuk mencapai kesejahteraan diri dan tingkat fungsi manusia yang ideal. *Mindfulness* adalah salah satu dari sifat kesadaran yang telah mengalami banyak dibahas dan diteliti. Konsep dasar dari *mindfulness* adalah ketika tanpanya, seseorang tidak dapat memperhatikan apa yang sedang terjadi dan memahami apa yang sedang terjadi, bertindak sensitif terhadap situasi tertulis. Menjadi sadar diri/ *Mindfulness* sebagai kesadaran yang dihasilkan dari secara sengaja dan tanpa menilai fokus pada pengalaman saat ini sehingga dapat menanggapi dengan baik, dengan bereaksi terhadap hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan konsentrasi seseorang dapat melihat dan memahami situasi stres yang seringkali dianggap menekan dengan cara yang berbeda. Mereka tidak merasa terancam oleh hal-hal yang menyebabkan stres, meskipun mereka akan memiliki cara berpikir yang lebih tenang untuk mengatasi stres tersebut.

Implementasi Konseling *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Terhadap Stress Guru PAUD

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi langsung dan wawancara ditemukan bahwa kepada ketiga responden merupakan seorang guru PAUD. Hasil wawancara dapat membantu menjelaskan bagaimana praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif

responden. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui bahwa ada pengurangan tingkat stres pada guru PAUD melalui penerapan terapi *mindfulness* dengan harapan hasil dari studi ini dapat menunjukkan ada perubahan dalam tingkat stres yang dialami oleh guru PAUD. Intervensi dalam penelitian ini yang dilakukan untuk mengurangi tingkat ketegangan pada guru PAUD adalah implementasi terapi *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menangani dan mengendalikan keadaan, pikiran, dan perasaan sekarang. Dalam hal tidak sadar dapat bermanfaat dan tetap fokus perhatian untuk mengatasi masalah. Teknik *STOP (stop, breathe, observe, proceed)* adalah teknik yang dapat digunakan untuk latihan kelelahan. Mengatur waktu dan ruang, menemukan posisi duduk yang nyaman, memperbaiki postur tubuh, dan menarik napas dalam, memperhatikan tepat pada napas, mempertahankan fokus pada napas, mengulangi prosedur di atas, dan berbaik hati adalah beberapa tindakan sederhana yang dapat kita ambil untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Terapi ini dapat digunakan selama lima belas menit dan dilaksanakan seminggu 3 kali selama dua minggu. Intervensi melalui praktik *mindfulness* yang dikenal sebagai "*Smiling Mind*" (SM) adalah fokus dari penelitian ini. Agar dapat merespon dengan penerimaan daripada bereaksi terhadap pengalaman sehari-hari, teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan mengurangi gejala stress serta kecemasan (15), dengan tujuan untuk membantu individu dalam mengenali dan mengelola perubahan kondisi psikologis, terutama dalam menghadapi ketidakpastian (16). Pada praktik *mindfulness* ini, sesi praktik dilakukan tiga kali karena kondisi para partisipan yang memiliki tanggung jawab yang cukup sulit sebagai pendidik. Praktik *mindfulness* dapat digunakan oleh guru PAUD dalam pekerjaan dan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk latihan rutin dapat menggunakan teknik *Mindful* formal (misalnya, *body scan*/ pemeriksaan fisik, *mindful check in*/ pengujian kesadaran, dan *mindful breathing* /napas sadar) dan *mindful* secara tidak formal (misalnya, *mindful eating and walking*).

Adapun sesi intervensi yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap guru PAUD yang berinisial SR adalah saat melakukan teknik *body scan*. Teknik *Body scan* adalah bagian penting dari *mindfulness*, Teknik *body scan* mampu merileksasikan seluruh tubuh, dari kepala hingga kaki, selain itu juga dapat menenangkan bagian tubuh tertentu dengan duduk bersila, menutup mata, dan mengatakan hal-hal yang baik, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri (17). Tujuan dari terapi *mindfulness* dengan teknik *body scan* bagi guru PAUD adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan, mengalihkan perhatian individu dari hal-hal negatif, dan memfokuskan perhatian kita pada suatu peristiwa yang menyebabkan stress. Dengan melakukan pemindaian tubuh, seorang guru PAUD dapat menurunkan atau mengatasi kekhawatiran yang berlebihan.

Sedangkan pada pada guru PAUD berinisial PA sesi intervensi yang diberikan yaitu teknik *mindfulness-breathing meditation*. Teknik *mindfulness-breathing meditation* adalah teknik dengan menggunakan melibatkan tubuh, pikiran, dan pernafasan. Sebagai hasil dari sensasi yang dapat dirasakan oleh individu saat melakukan latihan pernafasan masuk, latihan *breathing meditation* dengan pernafasan memiliki manfaat yang positif pada kondisi tubuh dan pikiran mereka (18). Guru PAUD sering menghadapi situasi yang menantang, baik dalam mengelola anak-anak yang aktif, menghadapi tekanan waktu, maupun tuntutan pekerjaan. Melalui *mindfulness-breathing meditation*, guru dapat belajar untuk lebih tenang dan fokus, mengurangi kecemasan, dan menangani stres dengan lebih baik. Menerapkan teknik *mindfulness-breathing meditation* bagi

guru PAUD bisa dilakukan dengan cara yang sederhana namun efektif. Latihan teknik *mindfulness-breathing meditation* dapat dilakukan dengan cara menghembuskan nafas, mengaktifkan sistem saraf, dan menghirup udara, seorang guru dapat mengurangi reaksi stres dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitifnya. Latihan *mindfulness breathing meditation* melibatkan berbagai teknik, termasuk menarik dan menghembuskan nafas, relaksasi pernafasan dasar, pernafasan perut, ketiga metode pernafasan perut, bernafas lambat, inti respirasi, latihan inti pernafasan, dan empat kali pernafasan.

Guru PAUD yang berinisial FE diberikan sesi intervensi yang informal yaitu Teknik *Mindful Eating*/ Teknik Makan Kesadaran adalah upaya untuk menjadi lebih sadar tentang sensasi yang dialami saat makan. Pada akhirnya, ini dapat membantu kesehatan tubuh (19). Tujuan teknik *Mindful Eating* bagi seorang guru PAUD adalah untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka, serta menciptakan kebiasaan makan yang lebih sehat dan sadar. Dalam konteks pekerjaan yang penuh tekanan dan tanggung jawab, seperti mengajar anak usia dini. Sebagai seorang guru PAUD, sering kali menghadapi berbagai tugas serta tanggung jawab. *Mindful eating* mampu membantu mengurangi tertekan dan kecemasan yang mungkin timbul selama hari yang padat. Dengan melibatkan diri sepenuhnya dalam pengalaman makan, FE bisa lebih fokus dan merasa lebih tenang, yang dapat meminimalkan dampak stres pada tubuh dan pikiran.

Hasil evaluasi (*follow-up*) peneliti menunjukkan bahwa ketiga guru PAUD tersebut mengalami perbedaan, yang menunjukkan bahwa ada banyak variabel yang berdampak pada keberhasilan peserta dalam menerapkan kebiasaan *mindfulness*, yang berhubungan dengan menurunkan tingkat stress. Penurunan stres yang lebih konsisten ditunjukkan oleh peserta yang menerapkan setidaknya dua teknik *mindfulness* yang praktikkan setiap hari. Menurut (16), tingkat keberhasilan metode *mindfulness* dipengaruhi oleh kemampuan peserta tentang belajar dan mereplikasi apa yang telah mereka pelajari dalam rutinitas sehari-hari. Subjek menyatakan bahwa mereka saat ini memiliki emosi yang lebih positif. Saat ini, mereka mengatakan bahwa mereka lebih mampu mengendalikan pikiran negatif mereka dan merasa lebih tenang daripada sebelumnya, ketika mereka merasa suntuk dan banyak pikiran negatif muncul, yang membuat mereka sulit untuk mengontrol diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa konseling *mindfulness* dengan teknik *body scan*, *breathing meditation* dan *mindful walking* terhadap tingkat stress guru PAUD dinyatakan berhasil. Teknik meditasi berbasis *mindfulness* telah ditunjukkan dapat membantu guru PAUD mengurangi stres. Hasil menunjukkan bahwa bahwa protokol pelatihan yang didasarkan pada kesadaran diri dapat dibuat sebagaimana cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental pendidik. *Mindfulness* juga bermanfaat untuk kekhawatiran sosial dan karir, membantu mereka berpikir lebih optimis tentang situasi saat ini. Partisipan sangat antusias dan sangat menerima pelatihan *mindfulness* yang mereka mengikutinya. Hasil analisis praktik terbukti bahwa peserta secara umum menilai praktik dengan sangat baik. Mereka menyatakan bahwa praktik ini sangat bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan baru kepada guru PAUD. Partisipan juga mulai menggunakan metode *mindfulness* dalam kehidupan ini mereka setiap hari. Dalam bidang pembelajaran, melalui *mindfulness teaching*, hubungan guru-siswa juga dapat membangun praktik *mindfulness*. Mengintegrasikan *mindfulness* dalam interaksi antara guru dan murid memungkinkan guru PAUD untuk memperhatikan pengalaman mereka saat ini dengan

siswa sebagai ikatan yang akan bertahan lama yang mencakup pemahaman tentang kebutuhan anak, pembentukan sikap tanggung jawab diri, dan keputusan yang bijak dan berfokus pada anak (*child-oriented*).

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa stres yang dihadapi pendidik PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) sering kali disebabkan oleh beban kerja yang berat, termasuk tanggung jawab administratif, pengelolaan perilaku siswa, dan tuntutan lingkungan. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kinerja guru, kesejahteraan emosional mereka, dan kualitas pengajaran. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini mengkaji Konseling *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam mengurangi tingkat stres guru PAUD. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa pendekatan MBCT, yang menggabungkan teknik-teknik *mindfulness* seperti *body scan*, *mindfulness-breathing meditation*, dan *mindful eating*, mampu membantu guru PAUD mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, serta emosional mereka. Terbukti bahwa guru PAUD yang belum pernah mempraktikkan meditasi dapat mengajarkan *Mindfulness*. Namun, penting untuk memperhatikan urutan praktik agar pengetahuan tentang kondisi tubuh tidak terbatas pada fisik tetapi juga berdampak pada perilaku, kognitif, dan emosi. Guru PAUD yang terlibat dalam penelitian ini memberikan peningkatan emosi positif, kemampuan untuk mengendalikan pikiran negatif, serta peningkatan ketenangan dalam menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kualitas pengajaran dan membantu guru untuk lebih fokus serta tenang dalam menjalankan tugas mereka sehari-hari. Hasil tersebut menggambarkan protokol pelatihan berbasis kesadaran diri dapat dikembangkan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru PAUD. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan MBCT sebagai intervensi untuk mengelola stres sangat relevan bagi guru PAUD. Teknik-teknik *mindfulness* dapat menjadi instrumen yang sangat bermanfaat bagi para pendidik dalam mengatasi stres dan menciptakan suasana yang lebih positif, baik bagi mereka sendiri maupun bagi peserta didik. Terapi ini juga berpotensi untuk diterapkan lebih luas dalam pengembangan karir guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang diberikan kepada anak-anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Julaiha & Bahrin dkk. Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini Di TK FKIP Universitas Syiah Kuala. Vol. 7, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini (JIM PAUD). 2022. p. 1–10.
2. Widiyanti P, Herlina H. Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan yang telah ditetapkan (Rachmayuniawati & Mulyeni, 2020). Kinerja berasal dari kata job. Vol. 1. 2023. p. 81–92.

3. Kusmiran? Y, , Mubiar Agustin² THD. Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD [Internet]. Aulad : Journal on Early Childhood; 2024. p. 709–22. Available from: <https://aulad.org/index.php/aulad>
4. Yertas M. Analisis Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Pada SMK Negeri I Kabupaten Manokwari [Internet]. Vol. 02, Journal of Management and Business Accounting . 2024. p. 01–12. Available from: <https://www.jmbaina.id/index.php/jmba/index>
5. Hasanah M, Chilvy Dezy Ayudya, Ima Fitri Sholichah. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Guru. Vol. 9, Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman. 2022. p. 1–10.
6. Faiza LR, Mumayizah M, Fitri NA. Pentingnya Self-Care dalam Profesionalisme Guru: Strategi Manajemen Stress untuk Menghadapi Perubahan Kurikulum. Vol. 7, Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series. 2024.
7. Maharani EA. Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. Vol. 9, Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan. 2017. p. 100.
8. Dosi Juliawati¹, Hengki Yandri², Rasmita Rasmita³ DD. Transformasi Guru Taman Kanak-Kanak: Membangun Kelas yang Damai dan Bahagia dengan Praktik Mindfulness. Institut Agama Islam Negeri Kerinci; 2024. p. 40–7.
9. Rosidah NS. Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Pattimura;
10. Nufuus Z, Karneli Y. Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 Implimetasi Layanan Bimbingan Konseling. Vol. 2, Prophetic Guidance and Counseling Journal. 2021. p. 19–25.
11. Nurodin N. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tunadaksa (Penelitian di Panti Asuhan Nurul Haq, Yayasan Madania, Jalan Janti Gemak Nomor 88 Gedong Kuning Banguntapan Bantul, Yogyakarta) [Internet]. Vol. 6, Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. 2017. p. 130–49. Available from: <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/124>
12. Zuraidah Zuraidah. Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. Vol. 1, Journal Innovation In Education. 2023. p. 01–21.
13. Candra IW, Epriliani P. Mindfullness-Based Cognitive Therapy (Mbct) Menurunkan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus [Internet]. Vol. 12, Jurnal Gema Keperawatan. 2019. p. 85–95. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1031/361>
14. Setiawan YY, Pramadi A. Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life. Vol. 15, Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah. 2023. p. 1–15.
15. JAMF& HH& BCR& LMT& TSC. Mobile Mindfulness Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. Mindfulness (N Y) [Internet]. 2019;10(5):863. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/328635736%0AMobile>

16. Doruk Uysal Irak1 , Beyza Dede2 and ND. Mindfulness During the COVID-19 Pandemic Lockdowns: Intolerance Uncertainty and Psychological Well-Being Among Employees. SAGE Open [Internet]. 2024;14(1). Available from: journals.sagepub.com/home/sgo
17. Mira Agusthia, Yulianti Wulandari, Eva Arinda. Pengaruh Mindfulness Body Scan Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang. Vol. 2, Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. . 2024. p. 160–8.
18. Eka Wahyuni, Yustia Nova Annisa. Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. Vol. 9, INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling. 2020. p. 117–25.
19. Wulandari PI, Irwanto I. Pendekatan Mindfulness dalam Menggambarkan Hubungan Rasa Syukur dan Kualitas Hidup pada Orang yang Hidup dengan Lupus. Vol. 21, Psikodimensia. 2022. p. 15–26.