

## Latihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Sekolah Janji Baik

Fatma Nuraqmarina<sup>1\*</sup>, Hifizah Nur<sup>2</sup>, Popi Avati<sup>3</sup>, Dewi Murtiningsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Mercu Buana

\*[fatma.nur@mercubuana.ac.id](mailto:fatma.nur@mercubuana.ac.id)

### Article History:

Received: 17 Nov 2025

Revised: 22 Des 2025

Accepted: 06 Jan 2026

**Keywords:** *janji baik, mindfulness, psychological well-being*

**Abstract:** Sekolah Janji Baik didirikan pada tahun 2022 tanggal 17 April yang berlokasi di kota Tangerang Selatan. Tujuan didirikannya sekolah janji baik ini adalah untuk memfasilitasi masyarakat yang ingin melanjutkan pendidikannya melalui program kesetaraan paket A, B dan C. Kami menemukan beberapa masalah yang terjadi, pertama, tampak bahwa siswa kurang ada motivasi untuk sekolah; kedua, siswa kurang menerima keadaan yang dijalani saat ini; ketiga, siswa sering menyalahkan keadaan. Untuk mengatasi masalah tersebut kami memberikan solusi berupa latihan *mindfulness* untuk para siswa. *Mindfulness* adalah rasa kesadaran pada diri agar berfokus terhadap pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menilai atau menyalahkan keadaan (Baer et al., 2008). Wulandari dan Irwanto (2022) berdasarkan hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa intervensi teknik *mindfulness* yang dilakukannya membentuk emosi positif pada individu terhadap kondisi dan masalah yang sedang dihadapinya serta memungkinkan individu menemukan cara untuk mengatasi masalahnya dan mampu mengambil keputusan. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini, setelah siswa diberikan latihan *mindfulness* terjadi perubahan peningkatan dari skor pre test dan post test sebesar 6,42%. Meskipun baru dilakukan satu kali pertemuan namun sudah menunjukkan peningkatan setelah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat mendukung meningkatnya kesadaran siswa akan keadaan diri, lebih mampu menerima keadaan dirinya dengan sikap dan emosi positif.

### Pendahuluan

Ketua mitra kami dari sekolah janji baik adalah Kak Nurul Jovi Oktaviansyah (Kak Jovi) mendirikan sekolah janji baik bersama saudara kembarnya Kak Jova. Sekolah janji baik merupakan sekolah gratis berbasis teknologi untuk anak-anak di luar daerah maupun anak-anak wilayah Jabodetabek. Sekolah janji baik memberikan pembelajaran keterampilan non-akademik setiap satu bulan sekali bagi anak-anak yang berdomisili di wilayah Jabodetabek,

kegiatan keterampilan tersebut diadakan secara *offline* di daerah Bintaro. Janji Baik disampaikan oleh Kak Jova memiliki 3 prinsip diantaranya pendidikan berkualitas yaitu bahwa pendidikan berkualitas adalah milik semua anak sekalipun mereka anak yang kurang mampu; kedua kepedulian *social* yaitu janji baik mengajak rekan-rekan relawan dan *volunteer* untuk berkembang bersama; ketiga digitalisasi yaitu menghubungkan pendidikan dengan digitalisasi.

Janji baik juga memiliki misi agar

anak-anak mendapatkan hak pendidikan melalui jalur pendidikan non formal, juga berusaha memperkecil jarak kesenjangan pada pendidikan literasi digital dan membantu anak-anak menjadi pembelajar seumur hidup untuk terus berkembang yang juga bekerja sama dengan lembaga swasta lainnya, pemerintah dan masyarakat agar program pembelajaran yang direncanakan dapat terlaksana.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak guru sekolah Janji Baik pada hari Jumat, 31 Januari 2025, bahwa para siswa merasa tertekan dengan kondisi hidup yang harus dijalannya yaitu harus bekerja untuk ekonomi keluarga, selain itu mereka juga sering mengalami konflik Interpersonal dengan keluarga serta teman di pekerjaan. Mereka harus sekolah namun juga harus bekerja. Hal ini membuat mereka tertekan dan menyalahkan keadaan yang dialaminya sehingga hal ini menurunkan motivasi mereka untuk sekolah. Mereka tampak kurang menerima keadaan diri yang harus dijalannya ini karena mereka harus menjalani dua peran sekaligus sekolah dan bekerja, dengan kondisi ekonomi yang serba keterbatasan. Mereka juga muncul perasaan membandingkan diri dan keadaan yang dialami dengan anak lain yang seusia dengan mereka. Anak lain bisa merasakan hidup lebih tenang bersama keluarga, sekolah di sekolah formal. Sikap membandingkan diri dengan situasi orang lain ini membuat mereka menghakimi diri dan keadaan. Kondisi tersebut menggambarkan rendahnya *mindfulness* pada siswa.

Sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin menunjukkan bahwa

individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Ramadhani, 2016). Dan sebaliknya ketika individu kurang dapat berfungsi dengan positif di lingkungannya, kurang menerima diri, kurang memiliki tujuan, memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan sesama maka ini menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Hal ini yang tampak dialami oleh para siswa janji baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi dengan pihak sekolah janji baik yang telah diuraikan di atas maka kami menarik kesimpulan beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa disana : 1) Siswa kurang memiliki motivasi untuk melanjutkan sekolah; 2) Siswa kurang menerima keadaan yang dijalani saat ini (harus bekerja dan sekolah); 3). Siswa sering menilai negatif dan menyalahkan keadaan. Dari permasalahan tersebut, maka solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan latihan *mindfulness*.

*Mindfulness* adalah rasa kesadaran pada diri agar berfokus terhadap pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menilai atau menyalahkan keadaan (Baer et al., 2008). *Mindfulness* didefinisikan oleh Burton et al., 2017; Huang et al., 2015 dalam Putri & Yudianto (2021) yaitu memberikan perhatian secara penuh dengan sengaja pada pengalaman saat ini, dengan sikap terbuka dan menerima tanpa menghakimi.

Wulandari dan Irwanto (2022) berdasarkan hasil penelitian intervensinya mengungkapkan bahwa intervensi teknik *mindfulness* yang dilakukannya membentuk emosi positif pada individu terhadap kondisi dan masalah yang sedang dihadapinya serta memungkinkan individu menemukan cara untuk mengatasi masalahnya dan mampu mengambil keputusan. Rizwari et al. (2023) juga menghasilkan hal serupa, bahwa pendekatan *mindfulness* dapat membantu

individu lebih mampu mengelola emosinya serta lebih tenang dalam mengatasi situasi sulit yang dihadapinya. Oleh karena itu, solusi yang kami berikan pada siswa adalah latihan *mindfulness* dengan harapan siswa menyadari keadaan diri dan dapat menerima keadaan tersebut dengan sikap dan emosi positif, sehingga motivasi belajar siswa akan meningkat. Jati et al. (2023) mengatakan bahwa *mindfulness* meningkatkan kesadaran dan memunculkan pemaknaan positif terhadap beberapa aspek dari *psychological well-being* salah satunya relasi positif dengan orang lain.

Fourianalistyawati & Listiyandini (2021) mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja mengurangi kecemasan dan stres dalam mengembangkan diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ma dan Fang (2019) juga menyatakan bahwa remaja yang memiliki kemampuan *mindfulness* tingkat tinggi maka tingkat tekanan psikologisnya menjadi lebih rendah seperti tingkat depresi, kecemasan, dan stres menjadi lebih rendah karena dengan *mindfulness* yang tinggi seseorang akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang komprehensif. Kemudian penelitian serupa yang dilakukan oleh Desai (2015) dalam Safitri (2023) juga mengatakan bahwa ketika *mindfulness* seseorang meningkat maka cara seseorang dalam mengelola emosi dan keterampilan emosionalnya pun akan meningkat seperti menjadi lebih bersyukur serta lebih menyayangi diri sendiri, yang berarti hal-hal positif akan muncul ketika seseorang berada pada kondisi *mindfulness*.

### Metode Pelaksanaan

Berdasarkan prioritas permasalahan yang dihadapi oleh siswa janji baik, maka solusi yang ditawarkan adalah diberikannya latihan *mindfulness* pada siswa janji baik. *Mindfulness* didefinisikan oleh Burton et al.,

2017; Huang et al., 2015 dalam Putri & Yudiarso (2021) yaitu memberikan perhatian secara penuh dengan sengaja pada pengalaman saat ini, dengan sikap terbuka dan menerima tanpa menghakimi. Jati et al. (2023) mengatakan bahwa *mindfulness* meningkatkan kesadaran dan memunculkan pemaknaan positif terhadap beberapa aspek dari *psychological well-being* salah satunya relasi positif dengan orang lain. Wulandari dan Irwanto (2022) berdasarkan hasil penelitian intervensinya mengungkapkan bahwa intervensi teknik *mindfulness* yang dilakukannya membentuk emosi positif pada individu terhadap kondisi dan masalah yang sedang dihadapinya serta memungkinkan individu menemukan cara untuk mengatasi masalahnya dan mampu mengambil keputusan. Rizwari et al. (2023) juga menghasilkan hal serupa, bahwa pendekatan *mindfulness* dapat membantu individu lebih mampu mengelola emosinya serta lebih tenang dalam mengatasi situasi sulit yang dihadapinya. Individu juga menjadi lebih peka pada sensasi tubuh dan pada apa yang terjadi di sekitarnya, menjadi lebih mampu mengidentifikasi situasi yang memicu stres dan emosi, serta mengetahui cara menyikapinya dengan lebih efektif dan tepat. Maka diharapkan dengan solusi yang kami tawarkan ini berupa latihan *mindfulness*, siswa dapat lebih tenang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan sehari-hari yang dihadapi, sehingga meningkat motivasi belajarnya, lebih bersyukur dengan keadaan yang dijalani saat ini, serta tidak menghakimi dan menyalahkan diri dan keadaan.

Pelatihan praktik teknik *mindfulness* pada siswa janji baik yang akan dilakukan pada hari Minggu, 9 Maret 2025. Jumlah siswa yang akan hadir diperkirakan 30 siswa dengan jenjang usia berbeda-beda.

Langkah teknik *mindfulness* yang diberikan :

1. Peserta diberikan metafora yang berjudul "Baik, Buruk, siapa yang tahu?" yang berisi cerita tentang seorang raja luka satu jarinya hingga harus diamputasi. Awalnya raja merasa bahwa hal tersebut adalah hal buruk baginya. Namun

- ternyata hal itu adalah hal baik baginya karena telah menyelamatkan nyawanya dari santapan kurban suku primitive untuk dewanya.
2. Setelah diceritakan metafora tersebut diadakan diskusi pelajaran yang dapat diambil dari kita tersebut dan relevansinya dengan kehidupan mereka saat ini.
  3. Kemudian praktek teknik *mindfulness* menyadari pernapasan
  4. Lalu praktek teknik *mindfulness* menyadari gerakan dan sensasi dari tangan dan kaki

Tahap pertama, pembukaan, dimulai pengisian *Pre-Test* kemudian metafora melalui cerita. Metafora “Baik, Buruk, Siapa yang Tahu?” (waktu: 7,5’).

Fasilitator mengarahkan siswa untuk duduk dengan tenang dan kemudian menyampaikan sebuah cerita. “*Baik sambil duduk dengan rileks, izinkan saya bercerita, dan mari kita dengarkan ceritanya.*”

Diskusi Nilai Sikap *Mindfulness* dalam Metafora (waktu: 10’). Poin Penting: Nilai yang terkandung dalam kisah “Baik, Buruk, Siapa yang Tahu?” adalah ketiga sikap *mindfulness* yang perlu dikembangkan, yaitu tanpa penilaian, sabar, dan menerima. Fasilitator dapat mengulang kembali bagian cerita, yaitu saat raja mendapat luka dan menilai secara terburu-buru bahwa luka itu buruk baginya. Pada kehidupan sehari-hari manusia atau kita seringkali langsung menilai atau berkomentar terhadap apa yang dialami atau suatu situasi tertentu. Menilai... menilai... dan menilai... dan jarang yang mengamatinya dengan sabar terlebih dahulu.

Biasanya saat keluar penilaian yang buruk, maka dalam hati seseorang tidak menerima apa yang telah terjadi padanya. Hal seperti itu yang menimbulkan stres dan hidup tidak bahagia. Maka ketika seseorang mendapatkan sebuah kejadian atau kabar tertentu, dapat berhenti menilai terlebih dahulu, sabar dalam menjalani prosesnya, dan menerima sepenuh hati.

Tahap kedua, pengenalan *Mindfulness* (10’). Selanjutnya fasilitator menyampaikan konsep *mindfulness* berupa

definisi *mindfulness* dan sikap-sikap yang perlu dikembangkan dalam *mindfulness* dari Kabat-Zinn (1990) dan Baer et al. (2004) dalam Fachrudin dan Hasanat (2016). Kabat-Zinn (1990) dalam Fachrudin dan Hasanat (2016) menguraikan bahwa *mindfulness* adalah suatu bentuk perhatian murni, pada saat ini, pada suatu tujuan, dan tanpa penilaian. Kemudian dalam berlatih *mindfulness* perlu dikembangkan sembilan sikap dasar yaitu, tanpa penilaian, sabar, terbuka, percaya, tidak berambisi, melepaskan, menerima, bersyukur, dan murah hati (Fachrudin dan Hasanat, 2016).

**Tabel 1.**

Tahap Ketiga Latihan *Mindfulness Breathing* dan Sensasi Tubuh

No.	Teknik <i>Mindfulness</i>	Tahap Latihan <i>Mindfulness</i>
1.	<i>Mindfulness Breathing</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perhatian penuh pada pernapasan Anda, dilakukan dengan duduk.</li><li>• Sadari kembang kempisnya perut Anda</li><li>• Jauhi semua hal yang menjadi pikiran Anda</li><li>• Biarkan tubuh Anda bernapas masuk dan keluar seperti yang diinginkan.</li><li>• Perhatikan aliran udara masuk dan keluar, naik turunnya perut, timbulnya napas, titik belok sebelum Anda menghembuskan napas dan panjang jedanya napas Anda.</li><li>• Fokus pada apa yang menarik atau menyenangkan tentang sensasi ini sehingga sangat mudah bagi Anda konsentrasi.</li><li>• Tumbuhkan perasaan bahwa dengan setiap napas Anda bergizi setiap sel dalam tubuh Anda.</li><li>• Tersenyumlah, syukuri nikmat bernapas yang Anda rasakan.</li></ul>
2.	<i>Mindfulness Sensasi Tubuh</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duduk dengan kaki diluruskan</li><li>• Gerak-gerakan kaki Anda, setelah beberapa saat, mulailah dengan kaki Anda. Pada <i>inbreath</i>, katakan pada diri sendiri</li></ul>

dalam hati, "Menghirup, aku sadar akan kakiku." Pada *outbreath*, katakan, "Bernapas keluar aku tersenyum". Setelah itu, Anda dapat mempersingkat kata-kata dengan mengatakan, "kaki" saat menghirup napas, dan "tersenyum" pada saat menghembuskan/mengel uarkan napas.

- Perhatikan apa sensasi yang ada di kaki Anda. Catat sensasi apa pun pada permukaan, seperti suhu, atau nuansa kaus kaki atau sepatu, atau lantai terhadap tumit Anda, serta sensasi di dalam kaki, seperti kelelahan atau ketidaknyamanan, atau perasaan relaksasi yang menyenangkan. Apa pun yang ada di sana, positif atau negatif, merangkulnya dengan menerima kesadaran.
- Renungkan betapa berharganya kaki Anda, berapa banyak hal yang dapat dilakukan dengan memiliki dua kebaikan kaki.
- Kirimkan kebaikan dan penghargaan pada kaki Anda.
- Ketika Anda siap, luangkan waktu Anda dan tidak terburu-buru, pindah ke kakimu.
- "Bernapas, aku sadar akan kakiku". Menghela napas, "aku tersenyum ke kakiku"
- Catat sensasi yang ada di kaki Anda.
- Ingat betapa berharganya kaki Anda, dan kirimkan cinta dan penghargaan.
- Setelah beberapa menit, lakukan hal yang sama dengan: tangan Anda.
- Gerak-gerakan tangan Anda, kemudian rasakan gerakan tersebut.
- Renungkan betapa berharganya tangan Anda, berapa banyak hal yang dapat dilakukan dengan

memiliki dua kebaikan tangan.

- Kirimkan kebaikan dan penghargaan pada tangan Anda.

Poin Penting :

Meditasi deteksi dan sensasi tubuh adalah sebuah menyadari sepenuhnya setiap bagian tubuh manusia. Seringkali tubuh memunculkan rasa tertentu. Ketika perasaan tersebut muncul, sesungguhnya tubuh ingin diamati dan "didengar". Fasilitator dapat memberikan contoh yaitu saat betis terasa lelah. Seseorang kadang tidak menyadari betisnya lelah dan terus bekerja, namun ada juga yang menyadari dan memilih untuk berhenti sejenak mengamati betisnya dengan meditasi deteksi dan sensasi tubuh. Setelah proses tersebut ia mungkin beristirahat sejenak lalu mengucapkan, "*Terima kasih betisku sudah menopang tubuh ini beraktivitas. Mohon maaf jika aku kadang terlalu lelah menggunakanmu.*" (Fachrudin dan Hasanat, 2016)

Tahap keempat, penutup, diskusi dari kegiatan yang dilakukan. Diskusi kepada siswa apa yang dirasakan setelah mengikuti latihan ini. Kemudian pengisian *Post-test* dan Evaluasi kegiatan.

Evaluasi dan tahapan pencapaian dan Keberlanjutan Program. Evaluasi program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui *gform* serta dilengkapi dengan wawancara kepada perwakilan beberapa siswa yang telah mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi ini menjadi indikator sudah tercapai atau belum pengetahuan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan *mindfulness*.

**Tabel 2.**

Tahapan Pencapaian dan Keberlanjutan Program.

Tahap 1	Tahap II	Tahap III
Siswa mampu memahami materi yang disampaikan terkait definisi dan pentingnya <i>mindfulness</i> pada kehidupan sehari-hari	Terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa ditunjukkan dengan meningkatka n skor skala PWB.	Siswa dapat mempraktekan latihan <i>mindfulness</i> pada kehidupannya sehari-hari
Pre dan Post Test	Pre dan Post Test	Form Evaluasi Kegiatan

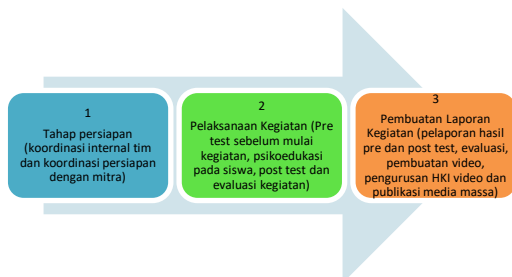


## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

**Gambar 1.**

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Persiapan kegiatan dilakukan dengan koordinasi internal dalam tim PkM melalui media *whatsapp group* juga koordinasi virtual melalui *zoom meeting* untuk menyamakan persepsi di dalam tim, serta untuk menentukan pembagian tugas. Setelah koordinasi internal dilakukan maka dilakukan koordinasi dengan pihak mitra Sekolah Janji Baik melalui virtual *zoom meeting*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Sekolah Janji Baik dengan Latihan *Mindfulness* (Kerja sama dengan Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Tangerang dan Kota Tangerang Selatan) dilaksanakan pada 9 Maret 2025 dari pukul 13.00-16.30 wib, di SDN 2 Perigi. Berikut foto pelaksanaan kegiatan :

**Gambar 2.**

Foto Pelaksanaan Kegiatan



Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta aktif berpartisipasi penuh antusias bertanya dan mengikuti *ice breaking* dengan gembira tertawa bersama.

Tahap terakhir adalah tahap pembuatan laporan kegiatan. Berdasarkan hasil pre dan post-test diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 3**

Hasil Pre dan Post Test PkM Berlatih *Mindfulness*

No	Soal	Pre	Post	Keterangan
1.	Ketika sedang bernapas saya merasakan sensasi kembang kempisnya perut saya.	49%	59%	Meningkat
2.	Ketika sedang bernapas saya menyadari tarikan dan hembusan napas saya.	57%	60%	Meningkat
3.	Saya	56%	61%	Meningkat

	menyadar i gerakan pada kaki saya			
4.	Saya merasaka n gerakan pada tangan saya	61%	62%	Meningkat
5.	Saya menguca pkan terima kasih pada tangan saya.	49%	62%	Meningkat
6.	Saya menguca pkan terima kasih pada kaki saya	50%	60%	Meningkat
7.	Saya menerima kejadian baik ataupun buruk dengan sepenuh hati	58%	61%	Meningkat
Kesimpulan Pre dan Post Test				Meningkat 6,42%

*Note* Data diambil dari hasil olah kuesioner yang diberikan kepada siswa sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan *Mindfulness* diberikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan secara keseluruhan sebesar 6,42%. Perolehan skor tersebut didapatkan melalui perhitungan :

Skor peningkatan

$= (\text{Skor Total Post Test} - \text{Skor Total Pre Test}) / 7$

$= (425 - 380) / 7$

$= 45 / 7 = 6,42$

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perolehan data sebelum dan sesudah pelatihan diberikan, tampak adanya perubahan kenaikan kesadaran dari siswa tentang kesadaran aliran keluar dan masuknya napas dari sensasi kembang kempisnya perut mereka, yang awalnya kurang mereka sadari kini semakin meningkat kesadaran itu. Latihan *mindfulness breathing* dengan merasakan, menyadari, menghayati dan memperhatikan keluar masuknya nafas, dan gerakan kembang kempisnya perut menurut Cristiana et al. (2025) dapat meningkatkan kesadaran seseorang dengan masalah ataupun kondisi yang dialaminya saat ini dengan sadar dan penuh rasa keterbukaan serta semakin besar menerima dirinya.

Begitu pun dengan kesadaran gerakan kaki dan tangan yang selama ini gerakan itu seolah gerakan yang muncul otomatis tanpa kuatnya kesadaran dari betapa besarnya nikmat tangan dan kaki yang bergerak itu. Latihan merasakan nafas, menyadari gerakan tangan dan kaki ini sebagai langkah awal bagi siswa untuk dapat menerapkan dalam situasi dan kegiatan sehari-harinya. Pramesti et al. (2025) menyatakan bahwa pelatihan *mindfulness* memberikan efek peningkatan kesadaran, perhatian serta konsentrasi dan kemampuan mengamati sehingga dengan demikian individu akan mampu berpikir lebih jernih untuk memilih respons yang lebih adaptif ketika menghadapi masalah dan situasi sulit baginya.

Kenaikan skor *post-test* tertinggi pada pengucapan terima kasih pada tangan yang meningkat 16%, dan kenaikan pengucapan terima kasih kepada kaki 10%. Sedangkan kenaikan peningkatan rasa menerima kejadian baik ataupun buruk dengan sepenuh hati hanya meningkat 3%, hal ini menyatakan bahwa belum sepenuhnya siswa menerima kejadian baik

ataupun buruk yang mereka alami selama ini. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* ini masih perlu dilanjutkan secara mandiri pada aktivitas sehari-hari agar apa pun yang terjadi di sekitar sepenuhnya dirasakan, disadari kemudian diterima dengan sepenuh hati. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Wulandari dan Irwanto (2022) dari intervensi penelitiannya dengan latihan *mindfulness* terjadi perubahan peningkatan rasa syukur, meningkatnya kualitas hidup menjadi lebih baik, menjalani hidup menjadi lebih tenang, lebih menerima situasi yang dihadapi, jadi lebih mampu melihat masalah yang ada dengan cara pandang yang lebih positif.

## Penutup

Berdasarkan kegiatan pelatihan melalui pengabdian masyarakat kepada para siswa di sekolah janji baik, terlihat adanya peningkatan 6,42% kemampuan siswa untuk *mindful* terhadap diri dan keadaan. Hal ini artinya siswa semakin meningkat kesadaran mengenai sensasi tubuhnya, dan mengenai penerimaan diri dengan keadaan baik maupun keadaan buruk yang dialami dengan sepenuh hati.

## Referensi

- Avati, P. (2023). Body image dan psychological well-being pada remaja penggemar K-Pop di Jakarta yang melakukan celebrity worship. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1–72. ISSN 2598-4918.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342.
- Fachrudin, D., & Hasanat, N. (2016). Program mindfulness untuk perawat (Modul fasilitator). Program Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis, *Universitas Gadjah Mada*.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian pelatihan mindfulness di sekolah untuk meningkatkan rasa kesadaran pada remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694–698.
- Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy untuk meningkatkan psychological well-being pada individu dewasa awal dengan emotional loneliness. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 110–115. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science+Business Media.
- Muhtar, R., & Pramesti, R. D. (2025). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kemampuan koping adaptif pada siswa pelaku nonsuicidal self-injury (NSSI). *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 13(1).
- Putri, N. M. W. A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: *Studi meta analisis*. *MEDIAPSI*, 7(1), 27–36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>
- Ramadhani, T., Djunaedi, S., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai: Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Rizwari, M. C. A. P., Wiswanti, I. U., & Pramita, F. A. (2023). Learning to BREATHE: Intervensi berbasis mindfulness pada remaja dengan nonsuicidal self-injury (NSSI). *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1),



140–152.

<https://doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6419>

Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness dan emotional intelligence pada remaja panti asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92–109.

Wulandari, P. I., & Irwanto. (2022). Pendekatan mindfulness dalam menggambarkan hubungan rasa syukur dan kualitas hidup pada orang yang hidup dengan lupus. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(1), 15–26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3582>