

EKSPLORASI *MINDFUL TEACHING* SEBAGAI STRATEGI INOVATIF DALAM PEMBELAJARAN BAGI GURU PAUD

Ega Asnatasia Maharani

Dosen, PGPAUD Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

ega@pgpaud.uad.ac.id

Guru memiliki peranan yang sangat kritis dalam membentuk iklim pembelajaran dan mendukung keberhasilan belajar peserta didik. Berbagai metode dan strategi telah dikembangkan untuk membantu guru menerapkan pembelajaran kelas yang efektif, akan tetapi pada praktiknya guru masih kesulitan mengimplementasikan konsep-konsep pembelajaran inovatif sehingga masih terikat pada pola-pola konservatif. Pendekatan berbasis *mindfulness* diharapkan dapat menjadi alternatif solusi bagi permasalahan ini karena praktik *mindfulness* sangat berfokus pada penggunaan sumberdaya internal individu. *Mindfulness* merupakan pendekatan psikologis yang telah banyak dikembangkan dalam berbagai setting klinis dan non-klinis untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, meningkatkan harga diri, produktivitas kerja, hingga penyembuhan penyakit-penyakit kronis. Dewasa ini *mindfulness* juga dapat dikembangkan ke ranah pendidikan salah satunya melalui strategi *mindful teaching*. Melalui 5 komponen utamanya yaitu (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, (2) penerimaan tanpa penilaian terhadap diri sendiri dan anak, (3) kesadaran akan kondisi emosi diri dan anak, (4) regulasi diri dalam hubungan guru-siswa, dan (5) kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak, guru dapat lebih meningkatkan kualitas hubungan dengan siswa dan menggunakan strategi pembelajaran dengan lebih efektif. Penggunaan *mindful teaching* juga dapat bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis guru yang rentan mengalami stres karena beban kerja yang tergolong tinggi.

Kata Kunci: *mindfulness*, *mindful teaching*, strategi inovatif, pembelajaran AUD

PENDAHULUAN

Guru memiliki peranan penting dalam menciptakan iklim sekolah yang menyenangkan dan berkualitas. Dewasa ini tanggung jawab guru di sekolah tidak hanya sebagai pendidik akademik namun juga sebagai figur yang membentuk kepribadian siswa. Hal ini juga diperkuat oleh pandangan bahwa pendidikan merupakan jalur utama untuk membentuk individu yang kompeten, berkarakter, dan menjadi sumber daya yang siap memberikan kontribusi terhadap perkembangan dunia. Peranan yang demikian kompleks ini di sisi lain berhadapan dengan kenyataan bahwa guru merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat tekanan cukup

tinggi sehingga rentan mengalami stress, *burnout* (Jennings & Greenberg, 2009), serta regulasi emosi yang rendah (Roeser et al, 2012). Penelitian oleh Bauer et al (2006) juga menemukan bahwa di negara-negara berkembang guru merupakan profesi yang memiliki tingkat kelelahan emosi (*burnout*) yang tinggi. Kondisi penuh tekanan ini disebabkan tingginya target yang harus dipenuhi guru baik dari orangtua murid, institusi tempatnya bekerja, hingga pemerintah, namun tidak dibarengi kesejahteraan diri yang memadai.

Tingginya tekanan tersebut pada akhirnya membawa konsekuensi logis lainnya: guru kesulitan menerapkan

pembelajaran yang efektif, terganggunya kesejahteraan psikologis, hingga pencapaian akademik siswa yang tidak sesuai harapan. Menyikapi hal ini, guru sebaiknya memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih berkualitas sehingga apapun masalah yang terkait proses pembelajaran maupun kesehatan mental pribadi dapat diatasi secara mandiri.

Para ahli filosofi, spiritual, hingga psikologi telah sepakat menggarisbawahi pentingnya faktor kesadaran (*consciousness*) terhadap kesejahteraan diri dan tercapainya fungsi manusia yang optimal (dalam Brown & Ryan, 2003). Salah satu atribut kesadaran yang telah banyak mendapat perhatian untuk didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness*, dimana konsep dasar *mindfulness* sendiri adalah tahapan dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut.

Berangkat dengan pemahaman bahwa setiap manusia sehat memiliki kapasitas atas kesadaran dirinya, maka penulis memiliki asumsi : (1) *mindfulness* dapat diterapkan dalam hubungan guru-siswa dalam bentuk *mindful teaching*, dan (2) dengan *mindful teaching* guru dapat menerapkan pembelajaran dengan lebih efektif dan mampu mengatasi berbagai situasi penuh tekanan yang berkaitan dengan profesi kegunaannya.

PEMBAHASAN

Mindfulness dan ‘Habits of Mind’

Konsep *mindfulness* berakar dari filosofi Buddha namun saat ini telah berkembang baik secara praktis maupun teoritis dalam ranah Psikologi modern. Kabat-Zinn (2003, h.145) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon

dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami dari waktu ke waktu. Kata *mindfulness* sendiri dapat diartikan sebagai konstruk psikologis, proses psikologis (*being mindful*), bentuk psikoterapi, atau bentuk latihan yang dapat membentuk kondisi *mindfulness* (seperti latihan meditasi).

Menurut definisi operasionalnya, *mindfulness* adalah kapasitas untuk: (a) *observing*: kemampuan observasi dan menyadari adanya pikiran, perasaan, persepsi, dan sensasi, (b) *describing*: mendeskripsikan dengan kata-kata, (c) *acting with awareness*: bertindak dengan penuh kesadaran, (d) *nonreactivity*: bersikap non-reaktif terhadap pengalaman pribadi, dan (e) *nonjudge*: bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi (Baer et al. 2006). Kemampuan observasi (*observing*) merepresentasikan kondisi dimana individu mampu secara sadar menyadari segala pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa ikut terseret arus pikiran tersebut. Kemudian secara bersamaan individu dapat mendeskripsikan (*describing*) pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tersebut dan memberinya label (seperti: marah, tertekan, bahagia, gemetar, dll). Proses *observing* dan *labelling* ini harus berjalan tanpa disertai sikap reaktif (*non-reactivity*) dan penuh penilaian (*non-judgemental*), sehingga diharapkan individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan sikap netral dan pada akhirnya dapat merespon peristiwa tersebut dengan penuh kesadaran. Sebagaimana Hupert & Johnson (2010) juga menjelaskan bahwa menjaga kesadaran secara sengaja pada apa yang sedang terjadi saat ini memberi kesempatan pada individu untuk melihat dan mengalami peristiwa ‘sebagaimana adanya’ dan memilih bagaimana cara meresponnya.

Pada kenyataannya, kita sebagai manusia hanya memberi sedikit perhatian pada pengalaman yang sedang kita alami;

sementara kesadaran akan pikiran dan perasaan justru teralihkan pada pengalaman eksternal lain, interaksi dengan orang lain, pemikiran akan masa lalu, ataupun ketakutan pada masa depan. Sebagian waktu kita berjalan dalam mode *autopilot*, dimana kita terperangkap dalam pengalaman dan bereaksi secara otomatis, terutama ketika kita berada dalam situasi penuh tekanan. Kondisi semacam ini yang kemudian oleh Langer (Germer, Siegel, & Fulton, 2005) didefinisikan sebagai *mindlessness*, yaitu saat dimana pikiran terperangkap dalam pola yang dangkal sehingga tidak mampu memahami konteks suatu peristiwa secara utuh dan hanya terfokus pada penilaian baik-buruk peristiwa tersebut. Kondisi *mindlessness* menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap dirinya sendiri karena tidak menyadari reaksi-reaksi fisik yang menjadi alarm penyesuaian diri..

Profesi guru dalam pendidikan usia dini merupakan peran yang sangat menantang. Guru PAUD dituntut terlibat secara fisik dengan kegiatan peserta didik sehingga membutuhkan kesiapan fisik yang matang. Sangat jarang dalam praktik mengajarnya guru PAUD memiliki kesempatan untuk duduk dan beristirahat karena kondisi kelas cenderung terus bergerak dinamis. Rutinitas semacam ini tanpa disadari dapat membuat guru berada pada tahap *mindlessness*, yang menyebabkan timbulnya perasaan kehilangan kontrol terhadap kondisi kelas dan perasaan frustrasi menghadapi peserta didiknya. Sementara di sisi lain guru PAUD juga dituntut sehat secara mental dan emosional karena secara simultan harus terus menjaga kewaspadaan serta mencari cara baru dalam proses pembelajaran siswa. Kebutuhan guru akan kesiapan fisik, mental, dan emosional baik untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif maupun sebagai sumberdaya dalam mengatasi stres menunjukkan bahwa guru memerlukan suatu atribut positif yang dapat digunakan dalam

keseharian. Atribut positif ini oleh sebagian literatur disebut sebagai ‘*habits of mind*’ (Roeser et al, 2012 ; Costa & Kallinick, 2011; Jennings & Greenberg, 2009), yaitu kemampuan mengaktifkan semua indera dalam memperoleh informasi, mampu menyadari dan merefleksikan pengalaman tanpa bersikap penuh penilaian, mampu bersikap fleksibel dalam penyelesaian masalah, mampu meregulasi emosi dan bertahan ketika mengalami kesulitan, dan mampu menghadapi orang lain dengan penuh empati dan kasih sayang. Tanpa adanya ‘*habits of mind*’ guru bisa saja kesulitan mencapai potensi maksimalnya dalam menciptakan iklim yang supportif untuk pembelajaran siswanya (Jennings & Greenberg, 2009)

Kemampuan ‘*habits of mind*’ tersebut dapat dicapai salah satunya melalui praktik *mindfulness* , yang sebagaimana disebutkan oleh Hupert & Johnson (2010) memerlukan tiga karakteristik mental yaitu: 1) secara sengaja memberi perhatian pada saat ini dan disini; 2) menerima pengalaman saat ini dengan tenang, jelas, dan tulus; serta 3) mengalami setiap peristiwa sebagaimana adanya, tanpa dibiaskan oleh sikap reaktif dan penilaian. Melalui *mindfulness*, guru dapat mengatasi stress yang mungkin dialami ketika berhadapan dengan anak didik, orangtua, maupun rekan kerja dengan lebih responsif. Kabat-Zinn (2003) menyebutkan kesadaran yang muncul pada kondisi *mindful* akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi *mindful* akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya.

Ketrampilan *mindfulness* juga dapat membantu guru dalam membentuk pembelajaran yang efektif karena *mindfulness* memiliki beberapa kualitas positif yang muncul secara sadar antara lain: tanpa penilaian, tanpa pemaksaan, penerimaan, kesabaran, kepercayaan, keterbukaan, kelembutan, empati, rasa syukur, dan kasih sayang (Synder & Lopez, 2006). Kualitas semacam ini sangat diperlukan ketika guru berinteraksi dengan peserta didik khususnya pada level anak usia dini. Kelas PAUD umumnya bergerak secara aktif, dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda, serta memiliki kegiatan yang bervariasi dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini tentu memerlukan kemampuan guru memberi perhatian penuh pada kelas yang dipimpinnya. Lebih lanjut Jennings & Greenberg (2009) menyatakan dengan memiliki kemampuan untuk memberi perhatian, guru akan mampu merespon kebutuhan anak didik secara proaktif, dimana hal ini adalah faktor utama mencapai manajemen kelas yang efektif.

Mindfulness dalam Konteks Pembelajaran.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* berkorelasi dengan emosi positif (Brown & Ryan, 2003); stress dan kesejahteraan emosi (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009); peningkatan kemampuan regulasi emosi, kesejahteraan diri, dan *problem solving* (Hupert & Johnson, 2010); serta komunikasi orangtua-anak (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dewasa ini *mindfulness* telah banyak dikembangkan dalam berbagai setting kehidupan: *mindful parenting*, *mindful birthing*, *mindful learning* hingga *mindful selling*. Semua praktik *mindfulness* ini mengelaborasi prinsip-prinsip dasar *mindfulness* ke dalam bentuk-bentuk yang lebih spesifik.

Di ranah pendidikan, praktik *mindfulness* juga dapat dikembangkan dalam konteks hubungan guru-siswa melalui *mindful teaching*. Menggabungkan *mindfulness* ke dalam interaksi guru-siswa memberikan kesempatan pada guru untuk melihat pengalaman saat ini dengan siswa sebagai bentuk hubungan jangka panjang yang didalamnya ada pemahaman akan kebutuhan anak, pengembangan sikap regulasi diri, serta pembuatan keputusan yang bijak dan berorientasi pada anak (*child-oriented*).

Dalam level eksperimental, melalui model *mindful teaching*, guru dapat: menghindarkan diri dari sikap reaktif, mengutamakan kebutuhan anak dibanding kebutuhan sendiri, menerima semua siswa sebagaimana adanya tanpa penilaian ‘baik-buruk’, dan mampu mengatasi perasaan tertekan yang mungkin dialami dalam proses pembelajaran.

Model *mindful teaching* yang akan dikembangkan ini berangkat dari konsep teoritis dan praktis *mindfulness* (Baer et al. 2006; Brown and Ryan 2003), intervensi berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003), kemudian digabungkan dengan konsep teoritis dan praktis proses pembelajaran antara guru-siswa. Lima dimensi *mindful teaching* yang dihasilkan adalah: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, (2) penerimaan tanpa penilaian terhadap diri sendiri dan anak, (3) kesadaran akan kondisi emosi diri dan anak, (4) regulasi diri dalam hubungan guru-siswa, serta (5) kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak. Berikut akan dijelaskan mengenai masing-masing aspek tersebut:

(1) Mendengarkan dengan penuh perhatian

Perhatian penuh pada pengalaman saat ini merupakan aspek utama *mindfulness* (Baer et al. 2006; Brown & Ryan, 2003). Model *mindful teaching* mengkombinasikan faktor perhatian dengan kemampuan

mendengarkan karena dengan cara inilah guru dapat benar-benar memahami anak. Mendengarkan dengan penuh perhatian berbeda dengan sekedar mendengarkan, karena fokusnya betul-betul pada kata-kata yang diucapkan anak, dan bukan pada sinyal perilaku yang ditunjukkan anak. Dalam konteks hubungan guru-anak, perilaku yang ditunjukkan oleh anak (misalnya menangis atau berteriak) seringkali justru mengambil fokus perhatian guru, dibanding kata-kata apa yang sebenarnya ingin disampaikan anak.

Guru yang *mindful* akan mampu sensitif terhadap konteks pembicaraan dengan anak sekaligus juga peka terhadap nada suara, ekspresi wajah, hingga bahasa tubuh. Fokus semacam ini akan memberikan pemahaman yang mendalam akan kebutuhan anak serta makna-makna yang tersirat di dalamnya.

(2) Penerimaan tanpa penilaian terhadap diri sendiri dan anak

Pikiran manusia cenderung selalu membuat penilaian-penilaian yang tidak disadari, dan persepsi terhadap orang lain akan mempengaruhi pengharapan, nilai, hingga perilaku terhadap orang lain tersebut (Snyder & Lopez, 2007). *Mindful teaching* melibatkan adanya penerimaan tanpa penilaian pada sikap, atribut, perilaku anak maupun kepada diri sendiri. Penerimaan di sini bukannya menghilangkan tanggungjawab memberi pengarahan dan pendisiplinan, tetapi lebih pada penerimaan pada apa yang sedang terjadi saat ini dengan kesadaran penuh. Misalnya pada saat terjadi konflik antara guru-siswa, guru akan mampu menerima bahwa menjadi guru memang sebuah profesi yang sangat menantang, dan menerima bahwa menjadi anak juga memiliki faktor tantangannya sendiri. Penerimaan disini berarti menyadari tantangan apa saja yang dihadapi, dan bahwa setiap kesalahan yang terjadi akibat tantangan tersebut merupakan bagian dari proses belajar.

Penerimaan juga bukan berarti guru menyetujui setiap tindakan siswa bahkan yang tidak pantas sekalipun. Justru dengan *mindful teaching*, guru dapat menerima sikap anak sekaligus mampu menyediakan standar dan harapan yang jelas, baik secara kultural, norma, maupun sesuai taraf perkembangan anak.

(3) Kesadaran akan kondisi emosi diri dan anak

Emosi yang kuat dapat secara otomatis memicu proses evaluasi (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) dan pada akhirnya menuntun seseorang untuk berperilaku sesuai hasil evaluasi tersebut. Agar guru dapat mendengarkan dengan penuh perhatian dan menerima tanpa penilaian, guru harus mampu mengidentifikasi secara akurat emosi yang dirasakan diri sendiri maupun emosi peserta didiknya. Ketika guru mampu menyadari secara penuh emosi diri dan siswa, guru kemudian akan mampu membuat pilihan sadar tentang bagaimana merespon siswa (bersikap responsif), daripada bersikap reaktif pada pengalaman tersebut. Selain itu, *mindful teaching* juga memberikan ruang pada guru untuk *decentering*, yaitu kesadaran bahwa sebuah perasaan / emosi hanyalah perasaan, dan tidak ikut larut di dalamnya (Baer et al, 2006).

(4) Regulasi diri dalam hubungan guru-siswa

Mindful teaching sangat menekankan pentingnya kemampuan guru mengatur perilaku mereka (*self-regulation*) dalam hubungan dengan siswa. *Mindful teaching* bukan berarti guru tidak boleh merasakan berbagai emosi tidak menyenangkan seperti kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan. *Mindful teaching* justru memberikan ruang bagi guru sebelum bereaksi, melalui regulasi diri yang lebih baik, dengan menyediakan pilihan-pilihan bagaimana merespon situasi yang tidak menyenangkan tersebut.

(5) Kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak

Salah satu kualitas positif yang muncul bersama *mindfulness* adalah kasih sayang (Synder & Lopez, 2006). Melalui kasih sayang terhadap anak, guru akan mampu memenuhi kebutuhan dasar anak dan meredakan perasaan tidak menyenangkan yang mungkin dialami anak. Siswa yang memiliki guru dengan kemampuan *mindful teaching* akan mampu merasakan afeksi positif dan adanya dukungan yang hangat dari guru.

Sementara itu, kasih sayang terhadap diri sendiri akan membantu guru memberikan pemaafan dan tidak berlarut-larut menyalahkan diri sendiri jika ada tujuan-tujuan dalam pembelajaran yang belum tercapai.

PENUTUP

Mindful teaching merupakan pengembangan konsep *mindfulness* dalam ranah pendidikan dan dapat digunakan sebagai alternatif pendekatan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya di lingkungan PAUD. Melalui lima aspek *mindful teaching* yaitu: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, (2) penerimaan tanpa penilaian terhadap diri sendiri dan anak, (3) kesadaran akan kondisi emosi diri dan anak, (4) regulasi diri dalam hubungan guru-siswa, serta (5) kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak, guru dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengatasi stress pekerjaan, membangun hubungan positif dengan siswa, dan mampu melaksanakan pembelajaran secara lebih efektif. *Mindfulness* merupakan tahapan (*state*) yang dapat dicapai dengan menggunakan potensi sumber daya internal, sehingga praktik *mindful teaching* sebenarnya sangat mungkin dilakukan guru melalui tahapan latihan-latihan yang terstruktur.

Diperlukan penelitian sebagai tindak lanjut untuk mengukur *mindful teaching* sebagai bentuk intervensi untuk peningkatan kualitas kerja dan kehidupan guru. Intervensi berbasis *mindfulness* ini harus berfokus pada implementasi kelima aspek tersebut dalam hubungan guru-siswa. Diharapkan dengan adanya penelitian yang komprehensif, protokol *mindful teaching* akan dapat dikembangkan dan diterapkan di lingkungan pendidikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Muller, U., Wirsching, M., (2006). Correlation Between Burnout Syndrome and Psychological and Psychosomatic Symptom Among Teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79, 199-204
- Brown, K. W., & Ryan, R. M., (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and It's Role in Psychological Wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848
- Costa, A. I., & Kallinick. B. (2011). *Describing 16 Habits of Mind*. Diakses 2 Maret (2013), dari <http://www.instituteforhabitsofmind.com>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationship and Prevention Research. *Clinical Child Family Psychology Rev*, 12:255-270
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press

- Hupert, F. A. & Johnson, D. M., .(2010). A Controlled Trial of Mindfulness In Schools: *The Importance of Practice for an Impact on Well-Being. The Journal of Positive Psychology*, 5 (4), 264-274
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Child and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Patricia, A. J., (2012). Mindfulness Training and Teacher’s Professional Development : An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167-173
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strength*. London: Sage Publications
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M.,(2009). *A multi-method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well Being. Journal of Research in Personality*, 43, 374-385