

PENERAPAN E-MODUL PSYCHOLOGICAL WELLBEING BERBASIS MINDFULNESS PADA GURU BK KABUPATEN SUKABUMI

Sari Wardani Simarmata¹, Dony Darma Sagita², Apri Kasman³, Anugrah
Murtini⁴

Universitas Terbuka
donyds@ecampus.ut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

*e-modul,
psychological
wellbeing,
mindfulness,
guru BK,
Sukabumi*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui penerapan e-modul berbasis *mindfulness* yang dirancang untuk memperkuat kesadaran diri, regulasi emosi, dan penerimaan pengalaman kerja secara positif. Program ini dilaksanakan bekerja sama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Sukabumi dan diikuti oleh 60 guru BK dari berbagai jenjang pendidikan. Kegiatan diawali dalam bentuk ceramah oleh dan praktikum secara berkelompok, di mana setiap kelompok mendiskusikan kasus nyata yang dihadapi di sekolah, kemudian mengaitkannya dengan materi dalam e-modul berkenaan dengan komponen utama *psychological wellbeing*. Metode pelaksanaan meliputi sesi orientasi, pembelajaran berbasis kasus (*case-based learning*), dan refleksi *mindfulness* yang difasilitasi secara interaktif oleh tim. Setiap kelompok menghasilkan rencana aksi (*action plan*) yang menggambarkan penerapan *mindfulness* dalam praktik konseling sehari-hari, baik pada konteks layanan individual maupun klasikal. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kesadaran diri, manajemen stres, serta kemampuan reflektif guru BK dalam merespons dinamika emosional peserta didik. Penerapan e-modul berbasis *mindfulness* ini terbukti efektif sebagai media pengembangan diri dan profesionalisme guru BK dalam menghadapi tantangan psikososial di lingkungan sekolah.

A. Pendahuluan

Guru BK saat ini menghadapi beban kerja yang kian kompleks mulai dari administrasi, eskalasi kasus psiko-sosial, hingga ekspektasi kolaborasi dengan orang tua/jejaring layanan yang berdampak pada stres, kelelahan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Telaah mutakhir menunjukkan bahwa *teacher well-being* berkorelasi dengan retensi guru, kualitas hubungan guru–murid, serta capaian belajar, meski bukti kausal masih terbatas sehingga intervensi perlu dirancang berbasis kerangka yang jelas dan terukur (Dreer, 2023). Secara konseptual, kebingungan definisi/indikator kesejahteraan guru juga masih ditemukan dalam literatur terbaru, yang menuntut program peningkatan kapasitas dengan ukuran hasil yang konsisten di level individu dan sekolah (Kurrle et al., 2025).

Dalam lanskap intervensi berbasis bukti, *mindfulness* menonjol sebagai pendekatan yang dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi

emosi, serta memperbaiki indikator kesejahteraan guru. Tinjauan sistematis terbaru pada guru K-12 melaporkan bahwa mindfulness-based interventions (MBIs) efektif menurunkan stres dan burnout serta meningkatkan regulasi emosi (Hidajat et al., 2023). Bukti uji acak terkini memperkuat temuan tersebut: program MBSR pada guru sekolah dasar menurunkan stres pasca-intervensi dan pada follow-up 3 bulan (Lensen et al., 2024), sementara pelatihan guru dalam program mindfulness berbasis sekolah (SBMT/.b) dalam proyek MYRIAD menunjukkan hasil positif pada stres dan implementasi (Braun et al., 2024).

Modus pelaksanaan yang fleksibel dan terjangkau menjadi kunci di konteks sekolah. Studi di Indonesia mengevaluasi intervensi mindfulness berbasis aplikasi seluler berdurasi singkat untuk guru, dan melaporkan kelayakan (feasibility) serta indikasi manfaat pada well-being (Dantes et al., 2024). Temuan lain menunjukkan bahwa MBI via video-conference memberikan efektivitas yang sebanding dengan tatap muka, membuka peluang implementasi hybrid yang hemat sumber daya (Chan et al., 2024). Secara paralel, percobaan daring singkat juga dilaporkan menurunkan stres/burnout guru, mendukung pengembangan e-modul yang ringkas namun terstruktur (Holder & Roeser, 2025).

Di tingkat ekosistem sekolah, mindfulness-based school interventions (MBSIs) menunjukkan dampak pada indikator kesehatan mental dan fungsi psiko-sosial siswa-guru dalam tinjauan sistematis terbaru, sekaligus menekankan pentingnya kualitas desain studi dan kesesuaian konteks (Phan et al., 2022). Sintesis naratif/metodologis paling mutakhir juga menyoroti peran MBSR pada pengurangan stres guru serta mekanisme psikologis yang memediasi manfaatnya, memperkuat rasional pengintegrasian praktik mindfulness ke rutinitas kerja guru BK (Rombouts et al., 2025). Temuan-temuan ini menjustifikasi perlunya perangkat ajar digital yang scaffolded, mudah diakses, dan siap diintegrasikan ke alur layanan konseling sekolah. Berdasarkan celah praktik dan bukti di atas, e-modul mindfulness bagi guru BK Sukabumi diposisikan untuk menjawab tiga urgensi: (1) menyediakan materi berjenjang dengan micro-practices yang realistis disisipkan sebelum/sesudah sesi konseling; (2) memfasilitasi case-based learning agar praktik regulasi diri terhubung langsung dengan kasus konseli; dan (3) memastikan pemantauan hasil yang konsisten melalui indikator kesejahteraan guru yang selaras dengan literatur terbaru. Dengan rancangan seperti ini, e-modul berpotensi meningkatkan psychological well-being guru, menurunkan beban stres kerja, dan pada gilirannya

memperkuat mutu layanan BK serta iklim belajar di sekolah (Gómez-Genovart et al., 2025; Dantes et al., 2024).

Penerapan e-modul mindfulness untuk meningkatkan psychological wellbeing guru BK tidak hanya inovatif, tetapi juga relevan dengan kebutuhan pendidikan modern. Program ini tidak hanya memberikan solusi untuk tantangan kesejahteraan guru, tetapi juga mendukung transformasi digital dan kesehatan mental sebagai bagian integral dari agenda pembangunan berkelanjutan. Dengan landasan penelitian yang kuat dan pendekatan yang holistik, program ini berpotensi menciptakan dampak positif yang luas, baik bagi guru BK maupun komunitas pendidikan secara keseluruhan. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru bimbingan dan konseling (BK) melalui penerapan e-modul berbasis mindfulness. Program ini dirancang untuk membantu guru BK mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat keseimbangan mental, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas layanan konseling di sekolah. Selain itu, program ini bertujuan untuk mengintegrasikan teknologi dalam pelatihan mindfulness, memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas yang sesuai dengan kebutuhan profesional guru BK yang sering kali memiliki keterbatasan waktu. Melalui penggunaan e-modul ini, guru BK juga diharapkan dapat meningkatkan literasi digital mereka, yang menjadi salah satu keterampilan esensial dalam mendukung tugas-tugas profesional di era digital. Program ini juga bertujuan untuk mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 (Good Health and Well-being), dengan meningkatkan kesehatan mental guru BK sebagai elemen penting dari kesejahteraan masyarakat. Selain itu, program ini berkontribusi pada SDG 4 (Quality Education), melalui pengembangan kompetensi guru yang berdampak pada peningkatan kualitas pendidikan

B. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan PKM diringkas ke dalam dua tahap besar. Tahap perancangan–implementasi dimulai dengan need assessment bersama MGBK Sukabumi untuk memetakan isu kesejahteraan psikologis, stres kerja, dan literasi digital guru BK. Hasilnya menjadi dasar desain e-modul Psychological Well-being berbasis mindfulness, penyiapan materi dan antarmuka, serta penyusunan skenario pelatihan. Program kemudian diimplementasikan melalui pelatihan dan pendampingan yang memadukan pemaparan konsep, latihan refleksi, serta simulasi penggunaan e-modul agar guru mampu menerapkan praktik mindfulness dalam konteks layanan

konseling di sekolah. Tahap evaluasi pelaporan menilai capaian program secara kuantitatif melalui pre-test dan post-test pemahaman peserta, dan secara kualitatif melalui refleksi manfaat serta umpan balik atas penerapan mindfulness dalam keseharian. Temuan evaluasi dipakai untuk penyempurnaan modul dan rekomendasi keberlanjutan, lalu dihimpun dalam laporan resmi yang mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan, capaian, kendala, strategi perbaikan, serta bukti luaran untuk disampaikan kepada institusi dan mitra.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan metode kegiatan yang telah dikemukakan sebelumnya, berikut ini akan diuraikan rangkaian pelaksanaan kegiatan,

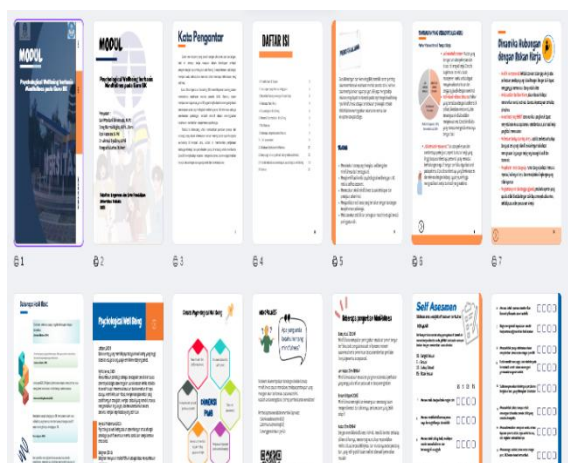
Gambar 1.

Kegiatan Need Assessment dengan ketua MGBK Sukabumi



Tahap awal dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, dalam hal ini Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Sukabumi. Tim melakukan diskusi dengan ketua MGBK untuk mengetahui permasalahan utama yang dihadapi, terutama terkait dengan kesejahteraan psikologis, stres kerja, dan kemampuan literasi digital. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang tepat melalui pengembangan e-modul berbasis mindfulness.

Gambar 2.
Perancangan Modul



Berdasarkan hasil *need assessment*, tim menyusun rancangan kegiatan dan mengembangkan e-modul Psychological Well-being berbasis Mindfulness. Pada tahap ini dilakukan penyusunan materi, desain tampilan, serta integrasi konten. Dalam tahap ini, dilakukan penyusunan materi pelatihan yang meliputi konsep dasar mindfulness, hubungan antara mindfulness dan kesejahteraan psikologis, teknik refleksi diri, serta penerapan mindfulness dalam konteks kerja guru BK. Selain pengembangan e-modul, tahap perancangan juga mencakup penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan. Rencana ini mencakup jadwal kegiatan, pembagian peran dalam tim pelaksana, serta strategi evaluasi untuk mengukur efektivitas program. Setiap materi dalam modul disusun secara bertahap, mulai dari pengenalan konsep mindfulness hingga penerapannya dalam kehidupan profesional guru BK. Tahap perancangan program ini menjadi pondasi penting dalam memastikan keberhasilan kegiatan PKM. Dengan pendekatan yang berbasis kebutuhan nyata dan dukungan teknologi digital, program ini diharapkan mampu memberikan solusi praktis dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kompetensi profesional guru BK di Kabupaten Sukabumi.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini merupakan implementasi dari program yang telah dirancang. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk: Pelatihan dan pendampingan kepada guru BK mengenai konsep mindfulness dan cara penggunaannya dalam kehidupan profesional. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Sukabumi sebagai mitra utama. Mitra berperan penting dalam

menyediakan peserta kegiatan, memfasilitasi koordinasi, serta membantu kelancaran pelaksanaan di lapangan. Seluruh kegiatan difokuskan pada peningkatan kesejahteraan psikologis guru BK melalui penerapan e-Modul *Psychological Well-being* berbasis *Mindfulness*, yang dikembangkan oleh tim pelaksana dengan pendekatan edukatif, reflektif, dan berbasis teknologi.

Gambar 3.
Pelaksanaan Kegiatan PKM



Kegiatan PKM diawali dengan sesi pembukaan yang diisi dengan sambutan dari tim pelaksana dan perwakilan MGBK Kabupaten Sukabumi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi inti mengenai *psychological well-being* dan *mindfulness*. Pada tahap ini, pemateri menjelaskan secara komprehensif tentang pentingnya kesejahteraan psikologis bagi guru BK, hubungan antara stres kerja dan keseimbangan emosi, serta bagaimana *mindfulness* dapat membantu individu hadir secara sadar dan tenang dalam menjalani tugas profesionalnya. Peserta diberikan pemahaman konseptual dan contoh penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan dan layanan konseling di sekolah.

Setelah sesi pemaparan materi, peserta diajak untuk melakukan refleksi diri dengan mengisi lembar refleksi yang telah disediakan dalam e-modul. Melalui refleksi tersebut, peserta diminta untuk menilai kondisi psikologis mereka saat ini, mengenali sumber stres, serta mengidentifikasi strategi pribadi yang dapat membantu menjaga keseimbangan mental. Kegiatan refleksi ini tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi diri, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran internal yang

menumbuhkan kesadaran dan penerimaan diri. Selama proses pelaksanaan, tim pelaksana juga melakukan pendampingan dan diskusi interaktif untuk menanggapi pertanyaan serta berbagi pengalaman terkait penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan

antusiasme yang tinggi dan aktif berdiskusi mengenai manfaat mindfulness terhadap pengelolaan emosi dan peningkatan kesejahteraan diri. Secara keseluruhan, kegiatan PKM berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari para peserta. Guru BK merasa terbantu dengan adanya panduan konkret untuk menerapkan mindfulness melalui e-modul yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan guru BK tidak hanya memahami konsep *psychological well-being* secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara praktis untuk meningkatkan kualitas layanan konseling dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat secara emosional dan mental.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan program dan dampaknya terhadap peserta. Evaluasi mencakup dua aspek: Aspek kuantitatif, seperti peningkatan pemahaman peserta yang diukur melalui kuesioner pre-test dan post-test. Aspek kualitatif, berupa refleksi peserta terhadap manfaat kegiatan dan penerapan mindfulness dalam keseharian. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan program selanjutnya.

Gambar 4.
Hasil evaluasi kegiatan

Kendala yang ditemui dalam memahami atau mempraktikkan isi modul
22 pertanyaan

Kurang lebih dipahami

Tidak ada. Namun memberikan materi dengan baik dan mudah dipahami

Masih belum memahami peran sebagai guru BK

Waktu yg disediakan kurang untuk memahami materi dan berdiskusi dengan narasumber

Waktu terbatas

Tidak ada

Cukup ini yg kualitatif

Durasi yang kurang lama

Semoga tidak ada kendala yg.

Pelaksanaan evaluasi dilakukan dengan penyebaran kuesioner evaluasi kegiatan PKM kepada seluruh peserta di akhir sesi pelatihan dan pendampingan. Kuesioner tersebut dirancang untuk mengukur beberapa aspek, antara lain: tingkat pemahaman peserta terhadap materi *psychological well-being* berbasis *mindfulness*, relevansi kegiatan terhadap kebutuhan guru BK, kejelasan penyampaian materi oleh pemateri, kemanfaatan e-modul yang diperkenalkan, serta kepuasan peserta terhadap keseluruhan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, kuesioner juga memuat bagian reflektif yang memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan saran dan kesan mereka terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian positif terhadap kegiatan PKM. Peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan sangat relevan dengan permasalahan yang mereka hadapi di lapangan. Mereka juga mengapresiasi kehadiran e-modul berbasis *mindfulness* yang dinilai praktis dan dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran mandiri untuk menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, peserta menilai bahwa metode penyampaian yang interaktif serta kegiatan refleksi diri memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Dari sisi pelaksanaan, peserta merasa kegiatan ini terlaksana dengan baik dan memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi tenaga pendidik. Beberapa peserta juga memberikan masukan agar kegiatan serupa dapat dilanjutkan dengan sesi pendampingan lanjutan atau pengembangan modul lanjutan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan guru BK di sekolah masing-masing. Secara keseluruhan, hasil evaluasi melalui kuesioner ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan guru BK dalam menerapkan *mindfulness* untuk memperkuat kesejahteraan psikologis. Temuan dari tahap evaluasi ini menjadi dasar penting bagi tim pelaksana untuk melakukan penyempurnaan program di masa mendatang agar manfaat kegiatan dapat terus berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak guru BK di wilayah lainnya.

Pelaporan

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan kegiatan PKM yang berisi seluruh rangkaian proses, hasil, evaluasi, dan rekomendasi untuk keberlanjutan program. Laporan ini disampaikan kepada pihak institusi dan mitra sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan serta dokumentasi ilmiah. Dalam tahap ini, tim pelaksana menyusun laporan secara lengkap mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga hasil evaluasi kegiatan. Laporan berisi uraian kegiatan *need assessment*, perancangan program, pelaksanaan pelatihan, pendampingan, serta hasil evaluasi melalui kuesioner. Selain itu, laporan juga memuat analisis terhadap capaian tujuan kegiatan, kendala yang dihadapi, serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Setiap tahapan didukung oleh dokumentasi berupa foto kegiatan, daftar hadir peserta, dan bukti luaran kegiatan, seperti publikasi artikel, materi e-modul, serta hasil refleksi peserta.

Dalam proses pelaporan, tim juga melakukan analisis hasil evaluasi kegiatan berdasarkan data kuesioner yang telah dikumpulkan dari peserta. Hasil analisis tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran guru BK terhadap pentingnya *psychological well-being* serta kemampuan mereka dalam menerapkan praktik *mindfulness* melalui e-modul yang telah dikembangkan. Data evaluasi kemudian diolah dan dijadikan bahan penyusunan kesimpulan serta rekomendasi untuk kegiatan lanjutan. Laporan akhir PKM disusun sesuai dengan pedoman yang berlaku di lingkungan Universitas Terbuka dan disampaikan kepada pihak fakultas sebagai bentuk pelaporan resmi kegiatan. Selain itu, laporan juga dibagikan kepada mitra, yaitu Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Sukabumi, sebagai bentuk transparansi dan apresiasi atas kerja sama yang terjalin selama pelaksanaan program.

D. Simpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "*Penerapan e-Modul Psychological Well-being berbasis Mindfulness pada Guru BK Kabupaten Sukabumi*" telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman guru BK mengenai konsep *psychological well-being* dan praktik *mindfulness* sebagai strategi menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental dalam menjalankan tugas profesional. Penerapan **e-modul berbasis mindfulness** terbukti efektif membantu guru BK belajar secara mandiri dan fleksibel melalui dukungan teknologi *Learning Management System (LMS)*. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong peningkatan literasi digital dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi tenaga pendidik. Dengan demikian, program ini berkontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis guru BK serta mendukung pencapaian **SDG 3 (Good Health and Well-being)** dan **SDG 4 (Quality Education)**.

E. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Terbuka, Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kota Sukabumi, serta Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Sukabumi yang telah memberikan dukungan penuh sebagai mitra pelaksana dan tuan rumah kegiatan. Penghargaan yang tulus juga ditujukan kepada tim abdimas Universitas Terbuka atas dedikasi dalam merancang dan melaksanakan kegiatan dengan baik, serta kepada seluruh guru BK peserta pelatihan yang berpartisipasi aktif, berkolaborasi, dan

menghasilkan karya media inovatif yang kreatif serta relevan dengan kebutuhan layanan konseling di sekolah. Dukungan dan antusiasme seluruh pihak menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan ini sebagai upaya nyata memperkuat profesionalisme dan inovasi dalam praktik bimbingan dan konseling di era digital.

F. Referensi

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Burke, C. A. et al. (2017). *Mindfulness interventions for teachers: A meta-analysis*. Mindfulness.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2019). *What are the benefits of mindfulness?*. Psychiatry Clinics of North America.
- Handayani, T. et al. (2023). *Enhancing digital literacy in Indonesian education*. Indonesian Journal of Education.
- Hwang, Y. S., et al. (2019). *A systematic review of mindfulness interventions for school teachers*. Educational Psychology Review.
- Jennings, P. A. et al. (2017). *Cultivating Emotional Balance: Results from a randomized controlled trial of a mindfulness-based program for teachers*. Journal of Educational Psychology.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for Beginners*.
- Kurniawan, B. et al. (2022). *Stress and wellbeing in Indonesian teachers*. Asian Journal of Psychology.
- Lomas, T. et al. (2017). *The impact of mindfulness-based digital tools on mental health*. Psychological Reports.
- Spijkerman, M. P. et al. (2016). *Effectiveness of online mindfulness interventions: A meta-analysis*. PLoS One.
- United Nations. (2023). *Transforming education for sustainable development: Progress on SDG 4*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being: A global priority*.