

Sêtya Budyâ Pangêkêsé Dur Angka: A Psychoeducation on Mindfulness for Teachers

Sêtya Budyâ Pangêkêsé Dur Angka: Psikoedukasi Membangun Mental Guru Berkesadaran

Cleoputri Yusainy¹, Dita Rachmayani², Elmy Bonafita Zahro³, Indri Oktavia Rosita⁴, Irene Nany Kusumawardani⁵

^{1,2,3}Universitas Brawijaya

⁴Mindful Education Community

E-mail: cleo.yusainy@ub.ac.id¹, dh33ta@ub.ac.id², elmybonafita@ub.ac.id³, indrioktavia@student.ub.ac.id⁴, mindfuleducation02@gmail.com⁵

Abstract

This Community Service Program, in partnership with Mindful Education Community, employed a form of psychoeducation to cultivate an understanding of mindfulness for high school teachers and their equivalents. Two activities were provided: interactive talk shows and social media campaigns. We found that the program effectively improved participants' (N = 30, Mean age = 33,50; SD = 8,08; 66,7% female teachers) comprehension, as evidenced by the percentage increase and scores before and after the psychoeducation. However, the subtopic of advanced knowledge on the human mind increased more significantly than knowledge of the universal value in education. A more intensive program is needed to recognize that education should not solely focus on adding more information but also on equipping individuals to evaluate its veracity.

Keywords: teacher; mental; mindfulness; psychoeducation; secondary education.

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan bersama Mitra dari Mindful Education Community dengan mengambil bentuk psikoedukasi yang berfokus pada upaya membangun mental guru SMA/ sederajat yang berkesadaran (*mindfulness*). Psikoedukasi diberikan dalam dua kegiatan yaitu *talkshow* interaktif dan kampanye melalui media sosial Mitra. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta (N = 30, Mean usia = 33,50; SD = 8,08; 66,7% guru perempuan). Hasil ini diindikasikan oleh peningkatan jumlah peserta yang memahami materi serta perubahan skor sebelum dan sesudah psikoedukasi. Namun demikian, pemahaman terhadap pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia meningkat lebih tajam dibandingkan pemahaman tentang nilai universal pendidikan. Diperlukan program yang lebih intensif untuk memahami bahwa pendidikan idealnya tidak hanya ditujukan untuk menambah informasi, tetapi melatih individu untuk mempertanyakan akurasi dari pengetahuan yang diajarkan.

Kata kunci: guru; mental; *mindfulness*; pendidikan menengah; psikoedukasi.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sistem kompleks yang dinamis. Kompleks berarti unsur-unsur yang menjadi penyangganya tidak dapat dijumlahkan begitu saja. Sementara dinamis bermakna ia terus tumbuh dan berkembang. Karenanya, untuk mengupas beragam masalah yang mengitarinya tidak cukup sekadar menambahkan elemen-elemennya. Sifatnya yang multiplikatif mengandaikan pendekatan dari beragam sudut, utamanya aspek fundamental dari suatu proses belajar yaitu guru.

Di Indonesia, pada tahun 2024 diperkirakan terjadi kekurangan sebanyak 1,3 juta guru seiring banyaknya guru yang memasuki masa pensiun dan menurunnya minat di kalangan generasi muda untuk menjadi guru (Habibah, 2023). Temuan tersebut hanyalah salah satu contoh

problem dalam pendidikan formal. Jaringan Pemantau Pendidikan menyebutkan bahwa pada tahun yang sama, terdapat 43,9% guru yang melakukan kekerasan kepada siswa; dan sebaliknya, 10,2% guru menjadi korban kekerasan oleh peserta didik dan orang tua siswa serta mengalami kriminalisasi guru (Pratiwi, 2024). Tingkat stres yang tinggi akibat beban kerja adalah persoalan lain yang berdampak terhadap kualitas pengajaran dan hubungan interpersonal (Munggarani et al., 2025).

Berpijak dari persoalan di atas, seorang pendidik tidak cukup hanya berbekal kemampuan menyampaikan materi ajar belaka. Serat Wedhatama, traktat didaktis gubahan Mangkunegara IV mengajarkan nilai universal dalam salah satu bait pada pupuh Pocung: “*sêtya budya pangékésé dur angkara*”. Maknanya, setia kepada akal akan menaklukkan kebatilan. Keberakalan adalah syarat mencapai keluhuran. Tentu, berakal di sini tidak sesederhana lawan dari kebodohan yang berasosiasi dengan kesulitan belajar sehingga dapat diatasi dengan banyak berlatih dan menambah informasi. Namun keberakalan telah merangkum konsep berkesadaran (*mindfulness*).

Secara filosofis, *mindfulness* adalah alat untuk memahami bagaimana minda bekerja dan melatih melihat fakta, realita, dan data secara jernih, dengan jalan meminimalkan kontribusi emosi (Anālayo, 2021; Kabat-Zinn, 2015; Yusainy et al., 2019). Termasuk di dalamnya kemampuan untuk memilah ranah, skala, dan dimensi (Sezen & Bülbül, 2011). Kesadaran juga mencakup kejelian di dalam menghitung risiko dari keputusan yang diambil (Aczel et al., 2015). Tidak berlebihan kiranya, kerelaan untuk menengok kembali kepada ajaran Timur diperlukan, sebagai upaya untuk menjadi solusi atas berbagai soal dunia pendidikan. Sebagaimana dirumuskan oleh Ki Hajar Dewantara, pendidikan adalah proses pembudayaan yang menempatkan manusia sebagai aktor dan elemen yang sadar akan keberadaannya sendiri (Febriyanti, 2021; Niyarci, 2022).

Kesadaran merupakan kondisi mental (*state of mind*) terhadap objek tertentu (Sattin et al., 2021). Di dalam pendidikan, kesadaran yang utama adalah terhadap nilai universal pendidikan. Selain nilai universal ini, elemen krusial lain yang harus disadari adalah pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia. Membanjirnya informasi di media sosial tentang keterkaitan antara emosi, kognisi, dan otak dapat mendorong berkembangnya beragam pengetahuan “palsu” mengenai mental peserta didik. Pengetahuan “palsu” di sini dapat dimengerti sebagai sembarang hal yang diyakini sebagai benar, faktanya keliru. Kesadaran menjadi alat yang memungkinkan seseorang untuk berpikir kritis sehingga dapat meminimalkan bias kognitif (Bensley, 2023; Smith & Peloghitis, 2024).

Di dunia Barat, *mindfulness* telah diterapkan pada pendidikan formal sebagai program pelatihan (Serrão et al., 2022), bagian dari layanan kesehatan mental (Barker et al., 2021), maupun sebagai mata kuliah yang terintegrasi di dalam kurikulum (Ergas & Hadar, 2023). Guru yang mengikuti pelatihan *mindfulness* mengalami penurunan stres sekaligus peningkatan regulasi emosi serta cara pandang terhadap proses pembelajaran (Carroll et al., 2022; Hidajat et al., 2023; Klingbeil & Renshaw, 2018). Dari perspektif siswa dan orang tua, para guru ini dinilai menunjukkan peningkatan pelibatan di kelas dan kompetensi sosial (Emerson et al., 2017).

Fondasi cara berpikir yang berkesadaran adalah pilar dari pembelajaran yang menjadi basis ajaran Timur dan teruji oleh waktu. Membangun kesadaran guru terhadap nilai universal pendidikan dan pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia adalah target utama Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini. Mitra PkM adalah *Mindful Education Community*.

2. TAHAPAN KEGIATAN

Mindful Education Community adalah Mitra PkM yang berlokasi di Kota Malang. Visi Mitra adalah untuk mengembangkan generasi yang lebih berkesadaran dan pembelajar seumur hidup, dengan mengangkat isu-isu di bidang kesehatan mental dan *sustainable life*. Sejak didirikan pada tahun 2021, Mitra rutin menyelenggarakan beberapa aktivitas seperti webinar kesehatan mental,

sesi konseling dan meditasi, serta kampanye media sosial. Kegiatan utama Mitra dilakukan melalui media sosial Instagram @mindfuled.id. *Follower* Mitra tidak hanya terdiri dari pelajar dan mahasiswa, namun juga orang tua, pendidik, pekerja seni, dan peneliti.

Berdasarkan wawancara awal dengan Mitra, diketahui bahwa sejak pandemi COVID-19, kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental semakin meningkat di dunia pendidikan. Namun demikian, fondasi mental yang dibutuhkan untuk menjadi seorang guru justru seringkali luput dari perhatian, termasuk di level pendidikan menengah (SMA/ sederajat). Sesuai dengan kebutuhan Mitra maka Program PkM ini mengambil format psikoedukasi (Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia, 2010) yang dilakukan secara digital. Materi psikoedukasi mencakup pembahasan mengenai konsep kesadaran dalam konteks pendidikan, hakikat profesi guru, fondasi pendidikan secara mental, dan level teknis untuk mencapai tujuan pendidikan (Gambar 1).

PSIKOLOGI

**MEMBANGUN MENTAL GURU
YANG BERKESADARAN
(MINDFUL)**

PART 1:
"SADAR ATAS APA?"

@psikologiub @mindfuled.id

DICTUM

SADAR (MINDFUL) ATAS NILAI
UNIVERSAL DAN PENGETAHUAN
KEKINIAN

@psikologiub @mindfuled.id

**NILAI UNIVERSAL:
LAYAK SEBAGAI MANUSIA**

MENJADI MANUSIA YANG DALAM
SETIAP PERILAKUNYA DILANDASI
DENGAN BERPIKIR

SETIA TERHADAP AKAL AKAN MELUNTURKAN
KEBOHONGAN. "SETYA BUAYA PANGKESE
DURANGKARA" (PB IV, SERAT WULANGRETI)

@psikologiub @mindfuled.id

**PENGETAHUAN KEKINIAN:
MENTAL MANUSIA**

HIDUP ADALAH KOMPETISI
01 Sebab sumber daya terbatas, manusia harus berebut untuk memperoleh sesuatu/akses.

EMOSI BUKAN SESUATU YANG NEGATIF
02 Emosi bersifat alamiah dan berfungsi untuk manusia dapat bertahan hidup.

EMOSI TIDAK DAPAT DICERDASKAN
03 Hanya kognisi yang dapat lebih dicerdaskan dalam memaknai emosi (*merasa*).

OVERTHINKING BUKANLAH THINKING
04 Sifat mental manusia selalu berlebihan (*over*) perkara yang menyenangkan baginya.

@psikologiub @mindfuled.id

Gambar 1. Cuplikan materi psikoedukasi.

Rekrutmen calon peserta dilakukan oleh Mitra dengan cara mengirimkan surat undangan kepada kepala sekolah SMA/ sederajat di sejumlah kota dan kabupaten serta melalui media sosial Mitra. Registrasi peserta ditutup setelah jumlah pendaftar mencapai 80 orang. Psikoedukasi diberikan dalam dua kegiatan, *talkshow* interaktif melalui *platform Zoom Meeting* (9 Agustus 2025; Gambar 2; tautan talkshow: <https://youtu.be/WS3sdu1Cy08>) dan kampanye media sosial melalui Instagram Mitra (11-14 Agustus 2025). Format serupa pernah dilakukan oleh Pelaksana terkait topik regulasi emosi pada komunitas digital (Yusainy et al., 2024).



Gambar 2. Foto kegiatan psikoedukasi.

Pemahaman peserta *talkshow* diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Pada kedua tes ini, peserta diminta mengidentifikasi apakah 10 butir pernyataan yang disusun Pelaksana tergolong ke dalam mitos atau fakta. Pernyataan ini tebagai ke dalam dua subtopik, yaitu nilai universal pendidikan (5 butir) dan pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia (5 butir). Peserta memperoleh skor 1 untuk setiap jawaban akurat yang diberikan. Selain itu, peserta juga diminta untuk memberikan evaluasi mengenai kebermanfaatan acara, kesesuaian materi yang disampaikan dengan tema psikoedukasi, serta format acara dalam skala *Likert* 1 (rendah) sampai 5 (luar biasa).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyaringan terhadap data ganda dan tidak lengkap, diperoleh 78 pendaftar psikoedukasi. Pada saat *talkshow*, jumlah peserta yang mengisi *pre-test* adalah 36 peserta, sedangkan *post-test* diisi oleh 44 peserta. Setelah data *pre-test* dan *post-test* dipasangkan dan dicek kelengkapannya, diperoleh 30 peserta final.

Kebanyakan peserta adalah guru perempuan (66,7%) dan berasal dari SMA/ sederajat yang terletak di Provinsi Jawa Timur (60%). Usia rerata peserta adalah 35,50 tahun ($SD = 8,08$) dengan masa kerja yang bervariasi antara 1 sampai 27 tahun ($M = 8,70$; $SD = 7,24$). Menariknya

hanya 26,7% peserta yang menjadi guru Bimbingan dan Konseling, sisanya adalah pengampu mata pelajaran Fisika, Matematika, Sosiologi, Agama, dan lainnya.

Evaluasi peserta terhadap kegiatan PkM terbilang baik. Hal ini dapat dilihat dari skor rerata untuk komponen kebermanfaatan acara (4,67), kesesuaian materi yang disampaikan (4,57), dan format acara (4,63).

Efektivitas psikoedukasi dianalisis secara statistika dengan menggunakan dua cara. Pertama, skor Total *pre-test* dibandingkan dengan skor Total *post-test* dalam bentuk persentase (Tabel 1). Sebanyak 76,7% peserta memperoleh skor Total ≤ 5 saat *pre-test*, jumlah ini menurun menjadi 36,6% saat *post-test*. Sebaliknya, saat *pre-test* tidak ada peserta yang mendapatkan skor Total ≥ 7 , sementara saat *post-test* skor ini diraih oleh 60,1% peserta. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan jumlah peserta yang memahami materi psikoedukasi yang diberikan.

Tabel 1. Perbandingan skor Total sebelum dan sesudah psikoedukasi (N =30)

| Skor total | Persentase | |
|------------|---------------------|----------------------|
| | <i>Pre-test</i> (%) | <i>Post-test</i> (%) |
| 3 | 16.7 | 13.3 |
| 4 | 23.3 | 3.3 |
| 5 | 36.7 | 20.0 |
| 6 | 23.3 | 3.3 |
| 7 | 0 | 16.7 |
| 8 | 0 | 30.0 |
| 9 | 0 | 6.7 |
| 10 | 0 | 6.7 |

Ket. Skor Total minimal = 0, maksimal =10.

Kedua, perubahan skor rerata peserta (*mean* dan *median*) dibandingkan pada setiap subtopik maupun secara Total (Tabel 2). Uji beda berdasarkan *Wilcoxon signed-rank* menunjukkan peserta yang memberikan jawaban akurat sesudah dan sebelum psikoedukasi mengalami peningkatan secara keseluruhan ($Z = -4,63$; $p < 0,001$). Peningkatan ini lebih tajam dalam subtopik pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia ($Z = -3,51$; $p < 0,001$), walaupun pemahaman mengenai subtopik nilai universal pendidikan juga meningkat ($z = -2,57$; $p < 0,001$) Rangking peserta ditunjukkan pada Grafik 1.

Tabel 2. Perubahan skor rerata sebelum dan sesudah psikoedukasi (N =30)

| Subtopik | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
|--|------------------|---------------|------------------|---------------|
| | <i>Mean (SD)</i> | <i>Median</i> | <i>Mean (SD)</i> | <i>Median</i> |
| Nilai universal pendidikan | 2,43 (0,90) | 2 | 3,03 (1,13) | 3 |
| Pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia | 2,47 (0,94) | 2,50 | 3,53 (1,36) | 4 |
| Total | 4,67 (1,03) | 5 | 6,57 (2,10) | 7 |

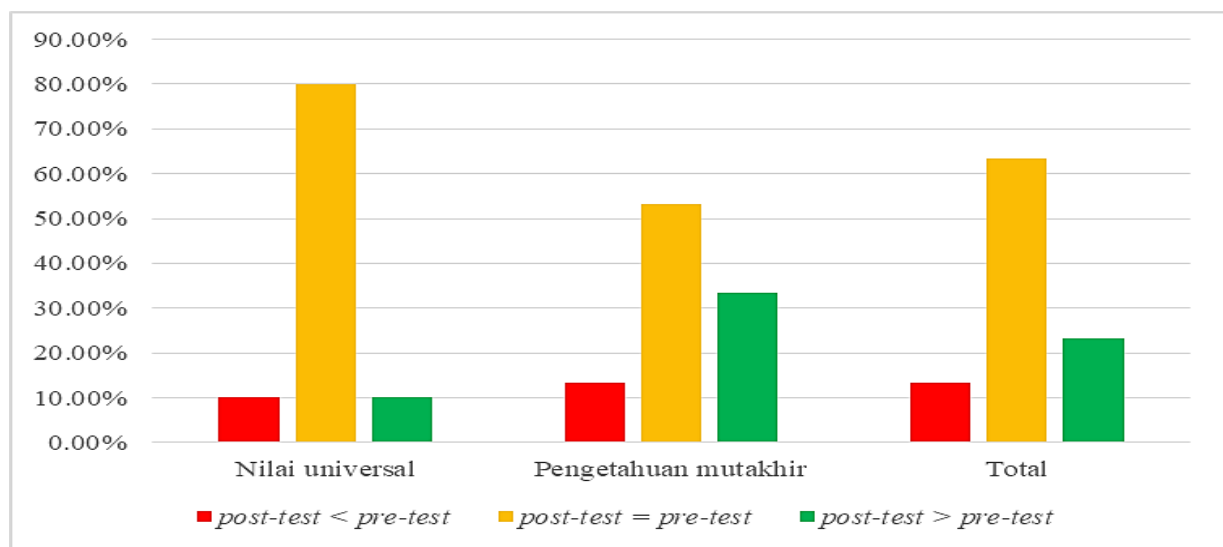
Kualitas guru yang baik, berkualifikasi, dan profesional sangat krusial di dalam menentukan kualitas pendidikan (Utami & Hasanah, 2020). Studi awal terhadap para guru di Indonesia menyimpulkan tingkat kesiapan tinggi untuk mengikuti pelatihan *mindfulness* (Munggarani et al., 2025; Nurshadrina et al., 2025). Analisis terhadap efektivitas psikoedukasi yang dipaparkan di atas memperlihatkan bahwa secara keseluruhan, pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan meningkat. Subtopik pengetahuan mutakhir mengenai mental manusia mencakup definisi kontemporer kecerdasan sebagai kemampuan menghitung risiko

(Gignac & Szodorai, 2024) sampai beragam pseudosains mengenai dominasi otak kiri dan otak kanan (Shmerling, 2017), sifat emosi yang negatif dan merusak (Izard, 2009), kecerdasan emosi (Matthews et al., 2004), dan fenomena "overthinking" (Kaiser et al., 2015). Peserta didik SMA/ sederajat saat ini sebagian besar berasal dari generasi Z. Generasi ini adalah kelompok pertama yang tumbuh dalam dominasi dunia digital dan media sosial, yang lebih menekankan pada relevansi materi dengan dunia nyata (Chardonnens, 2025). Guru dapat menjadikan pengetahuan ini sebagai bahan diskusi di kelas, untuk mengingatkan siswa akan pentingnya sikap kritis terhadap pengetahuan palsu berupa mitos dan pseudosains di media sosial.

Subtopik nilai universal pendidikan mencakup diskusi dari perspektif filosofis Timur mengenai keterbatasan sebagai sifat pengetahuan dan bahaya dalam meyakini hal yang keliru. Dalam dunia pendidikan, jamak ditemukan apa yang dinamai efek *Dunning-Kruger*, ketika seseorang tanpa mempunyai kompetensi justru merasa paling mampu (Vidal, 2023). Selain itu maraknya jargon seperti "Hidup bukan kompetisi" yang tidak sejalan dengan sifat sumber daya yang selalu terbatas (Gavrilets & Vose, 2006) berpotensi untuk membatasi resiliensi individu. Padahal resiliensi untuk tetap menjalankan pekerjaan yang penuh dengan tantangan adalah modal utama bagi guru (Efianingrum et al., 2023; Irawan et al., 2021; Siliyah & Hadi, 2021). Guru yang berkesadaran dapat memampukan dirinya untuk lebih resilien dalam mengemban peran di tengah beragam persoalan yang terjadi di sekitarnya (Nurshadrina et al., 2025).

Aspek lain yang dibahas dalam subtopik nilai universal pendidikan adalah mengenai bias-bias kognitif serta disiplin dalam berpikir (Tehrani-Safa et al., 2024). Aspek berikutnya adalah pentingnya untuk meletakkan fondasi pembelajaran pada kemampuan untuk bertanya, alih-alih pada fokus tradisional terhadap kemampuan untuk menjawab (Christensen, 2025). Pemahaman terhadap nilai-nilai ini seringkali meniscayakan perubahan perilaku, sehingga membutuhkan waktu yang lebih panjang dibandingkan perubahan pemahaman terhadap pengetahuan mutakhir. Pelatihan *mindfulness* dalam jangka yang lebih panjang dapat menstimulasi terjadinya transmisi nilai universal pendidikan dari guru kepada siswa (Li, 2025).

Di level pendidikan menengah (SMA/ sederajat), pelatihan dan pengembangan yang ditujukan pada guru lebih sering berfokus pada aspek kurikulum, instruksi, dan pedagogi. Padahal guru SMA utamanya memiliki peran strategis karena peserta didik yang sedang berada pada usia transisi, yaitu usia remaja. Guru yang berkesadaran akan peran yang diembannya (*teacher's agency*), tidak hanya sekadar menjalankan profesinya sebagai sumber mata pencaharian, namun dapat lebih cakap membimbing siswanya dalam menjalani periode kritis dari pendidikan dasar menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja. Mengutip bait dalam teks kuno Rāmāyana 26.52: "*apan ika sañ atisaya guna nira ta pinakaguru mamuhara kalêpasên*". Artinya, guru adalah orang yang paham jalan pembebasan dan memiliki keterampilan untuk *me-sīkṣā* (mendidik). Kebebasan tertinggi adalah terbebas dari kebodohan.



Gambar 3. Visualisasi Wilcoxon signed-rank task (dalam persentase).

4. KESIMPULAN

Pembekalan serta penerapan *mindfulness* dapat menjadi terobosan untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam konteks pendidikan formal. Tema Program PkM didasarkan pada prioritas Mitra, dengan mengangkat kearifan lokal berupa pentingnya membangun mental guru SMA/ sederajat yang berkesadaran. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk *talkshow* secara daring dan kampanye melalui media sosial Mitra.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah penyampaian materi, utamanya dalam hal pengetahuan kontemporer mengenai mental manusia. Pemahaman mengenai hal tersebut diharapkan menjadi landasan bagi para guru untuk membedakan informasi mana yang valid dan mana yang merupakan pengetahuan palsu.

Materi mengenai nilai universal dalam pendidikan, meskipun mengalami peningkatan skor namun tidak setajam dalam hal materi mengenai pengetahuan kontemporer mental manusia. Dibutuhkan waktu yang lebih panjang untuk mengubah pemahaman pada level nilai dibandingkan level pengetahuan. Keterbatasan utama program kali ini adalah sedikitnya jumlah akhir peserta yang mengisi *pre-test* sekaligus *post-test*. Pelatihan *mindfulness* secara terstruktur berpotensi untuk menjadi solusi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Matthew William Bonar Sihombing, Angeline Andita Saragih Luntungan, Luthfi Mubarak, Yanuar Radhyt Permana Sakhti dan Zulfa Farahdina atas dukungan teknis dalam Program ini. Program ini didanai oleh Hibah Pengabdian Internal Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya No. 262/UN10.F11/PN/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Aczel, B., Palfi, B., & Kekecs, Z. (2015). What is stupid?: People's conception of unintelligent behavior. *Intelligence*, *53*, 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2015.08.010>
- Anālayo, B. (2021). Relating Equanimity to Mindfulness. *Mindfulness*, *12*(11), 2635–2644. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01671-z>
- Barker, R. K., Tuominen, L. P., Larson, M. R., Lee-Nichols, M. E., Eslinger, G., Patterson, K. L., & Stocker, S. L. (2021). Enhancing Mindfulness and Well-Being in Higher Education. *International Journal of Community Well-Being*, *4*(4), 625–646. <https://doi.org/10.1007/s42413-021-00118-6>
- Bensley, D. A. (2023). Critical Thinking, Intelligence, and Unsubstantiated Beliefs: An Integrative Review. *Journal of Intelligence*, *11*(11), 207. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11110207>
- Carroll, A., Hepburn, S.-J., & Bower, J. (2022). Mindful practice for teachers: Relieving stress and enhancing positive mindsets. *Frontiers in Education*, *7*. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.954098>
- Chardonens, S. (2025). Adapting educational practices for Generation Z: Integrating metacognitive strategies and artificial intelligence. *Frontiers in Education*, *10*. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1504726>
- Christensen. (2025). *It's Not Knowing The Right Answers—It's Asking The Right Questions*. <https://www.forbes.com/sites/ulrikjuulchristensen/2024/09/30/its-not-knowing-the-right-answers-its-asking-the-right-questions/>
- Efianingrum, A., Maryani, M., Sukardi, J. S., Hanum, F., & Dwiningrum, S. I. A. (2023). Resiliensi guru sekolah menengah atas/kejuruan. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *16*(2), 124–132. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v16i2.63211>

- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: A Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness, 8*(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2023). Does mindfulness belong in higher education? – An eight year research of students' experiences. *Pedagogy, Culture & Society, 31*(3), 359–377. <https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1906307>
- Febriyanti, N. (2021). *Implementasi Konsep Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara. 5.*
- Gavrilets, S., & Vose, A. (2006). The dynamics of Machiavellian intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 103*(45), 16823–16828. <https://doi.org/10.1073/pnas.0601428103>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2024). Defining intelligence: Bridging the gap between human and artificial perspectives. *Intelligence, 104*, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2024.101832>
- Habibah, A. F. (2023, September 1). *Kemendikbudristek: Indonesia kekurangan 1,3 juta guru pada 2024.* Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/3707871/kemendikbudristek-indonesia-kekurangan-13-juta-guru-pada-2024>
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education, 134*, 104303. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104303>
- Irawan, A. W., Habsy, B. A., Lestari, M., Aras, N. F., & Sona, D. (2021). Mengapa Anak Muda Mau Menjadi Guru? Analisis Resiliensi pada Guru di Samarinda. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran, 4*(3), 675–683. <https://doi.org/10.30605/jsgp.4.3.2021.1365>
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology, 60*, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness, 6*(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). “Thinking too much”: A systematic review of a common idiom of distress. *Social Science & Medicine, 147*, 170–183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly: The Official Journal of the Division of School Psychology, American Psychological Association, 33*(4), 501–511. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Li, X. (2025). The curriculum planning and implementation for mindfulness education and diversified humanism based on big data. *Scientific Reports, 15*(1), 10588. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95491-z>
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth* (1., paperback ed). MIT Press.
- Munggarani, F., Nurhayati, S., & Taufikin, T. (2025). Emotional Resilience and Mindfulness in Educators: Insights into Stress, Well-Being, and Perceived Training Needs. *JURNAL DIMENSI, 14*(1), 171–183. <https://doi.org/10.33373/dms.v14i1.7536>
- Niyarci, N. (2022). Perkembangan Pendidikan Abad 21 Berdasarkan Teori Ki Hajar Dewantara. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan, 2*(1), 46–55. <https://doi.org/10.57251/ped.v2i1.336>
- Nurshadrina, A., Septiana, E., & Widyasari, P. (2025). Mindfulness in Teaching and Teacher Engagement: The Mediating Role of Teacher Resilience. *Psychological Research on Urban Society, 8*(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v8i1.1172>
- Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia, P. P. H. P. I. (2010). *Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)*. <https://himpsi.or.id/kode-etik>
- Pratiwi. (2024, Desember | 13.29 WIB). *Jaringan Pemantau Pendidikan Temukan 43,9 Persen Guru Jadi Aktor Kekerasan di Sekolah | tempo.co.* Tempo.

- <https://www.tempo.co/politik/jaringan-pemantau-pendidikan-temukan-43-9-persen-guru-jadi-aktor-kekerasan-di-sekolah-1186645>
- Sattin, D., Magnani, F. G., Bartesaghi, L., Caputo, M., Fittipaldo, A. V., Cacciatore, M., Picozzi, M., & Leonardi, M. (2021). Theoretical Models of Consciousness: A Scoping Review. *Brain Sciences*, 11(5), 535. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050535>
- Serrão, C., Rodrigues, A. R., & Ferreira, T. (2022). The effects of a mindfulness-based program on higher education students. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.985204>
- Sezen, N., & Bülbül, A. (2011). A scale on logical thinking abilities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2476–2480. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.131>
- Shmerling, R. H. (2017, August 25). *Right brain/left brain, right?* Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/right-brainleft-brain-right-2017082512222>
- Siliyah, N., & Hadi, C. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Work Engagement pada Guru. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1152–1160. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28469>
- Smith, G., & Peloghitis, J. (2024). Approaching Cognitive Bias in Critical Thinking Instruction. *JALT Postconference Publication, 2023*(1), 339–346. <https://doi.org/10.37546/JALTPCP2023-39>
- Sularto, S.T. (2016). *Inspirasi Kebangsaan dari Ruang Kelas*. Kompas.
- Tehrani-Safa, A. H., Sarabi-Jamab, A., Vahabie, A.-H., & Araabi, B. N. (2024). Uncertain choices with asymmetric information: How clear evidence and ambiguity interact? *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1509320>
- Utami, P. T., & Hasanah, N. (2020). Good Teacher, Qualified Teacher, and Professional Teacher: Facing the 21st Century Global Changes. *Ahmad Dahlan Journal of English Studies*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.26555/adjes.v7i1.14531>
- Vidal, J. (2023). *The Dunning-Kruger Effect: A Special Release for Educators* (SSRN Scholarly Paper No. 4494869). Social Science Research Network. <https://papers.ssrn.com/abstract=4494869>
- Welles, J. F. (2019). *The Psychosocial Basis of Stupidity*.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Yusainy, C., Rachmayani, D., Hapsari, F. I., & Khairanti, N. (2024). Psychoeducation on Relationship Uncertainty for Digital Communities: Psikoedukasi Ketidakpastian Relasi Komunitas Digital. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 398–409. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i2.17399>