

Optimalisasi Konsentrasi dan Kinerja Guru: Implementasi Teknik Mindfulness bagi Guru SD Imanuel Palu

Optimizing Teachers' Focus and Performance: Implementing Mindfulness Techniques at Imanuel Palu Elementary School

Jane Mariem Monepa *

David Pakaya

Muthia Aryuni

Mayabi Pratika

Meilisa Silviana Patodo

Department of Medicine, Faculty of
Medicine, Tadulako University,
Indonesia

email: monepa.jane85@gmail.com

Kata Kunci

Mindfulness
Konsentrasi
Kesejahteraan psikologis

Keywords:

Mindfulness
Concentration
Psychological well-being

Received: December 2025

Accepted: April 2026

Published: June 2026

Abstrak

Konsentrasi yang optimal merupakan fungsi kognitif esensial bagi guru sekolah dasar dalam menghadapi tuntutan *multitasking* dan beban kerja yang tinggi. Namun, data menunjukkan bahwa banyak guru mengalami kesulitan mempertahankan fokus, yang berdampak pada kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi guru melalui pelatihan teknik *mindfulness* di SD Imanuel Palu, Sulawesi Tengah. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* dengan 16 peserta. Pelatihan mencakup pemberian materi dan praktik langsung teknik *mindfulness* (latihan pernapasan dan kesadaran penuh). Konsentrasi diukur menggunakan *Grit Concentration Test* sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 6,25 (*pretest*) menjadi 9,75 (*posttest*). Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menghasilkan $Z = -3,541$ dan $p < 0,001$, yang berarti terdapat peningkatan konsentrasi yang signifikan secara statistik. Seluruh peserta mengalami kenaikan skor. Dengan demikian, pelatihan teknik *mindfulness* singkat efektif dalam meningkatkan konsentrasi guru. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diadopsi sebagai bagian dari pengembangan keprofesian berkelanjutan guru.

Abstract

Optimal concentration is an essential cognitive function for elementary school teachers facing high demands on multitasking and workload. However, the data indicate that many teachers struggle to maintain focus, which impacts learning quality and psychological well-being. This community service aimed to improve teachers' concentration through mindfulness training at Imanuel Palu Elementary School in Central Sulawesi. The method used a *one-group pretest-posttest design* with 16 participants. The training included the delivery of material and direct practice of mindfulness techniques (breathing exercises and full awareness). Concentration was measured using the *Grit Concentration Test* before and after the training. Results showed an increase in mean scores from 6.25 (*pretest*) to 9.75 (*posttest*). The *Wilcoxon Signed-Rank Test* yielded $Z = -3.541$ and $p < 0.001$, indicating a statistically significant improvement in concentration. All participants experienced increased scores. Thus, brief mindfulness technique training is effective in enhancing teacher concentration. This activity is recommended for adoption as part of sustainable professional teacher development.



© 2026 Jane Mariem Monepa, David Pakaya, Muthia Aryuni, Mayabi Pratika, Meilisa Silviana Patodo. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i6.11837>

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan salah satu fungsi kognitif esensial yang menunjang efektivitas kerja seorang guru. Dalam konteks pendidikan dasar, guru dihadapkan pada tuntutan *multitasking* yang tinggi: mengelola kelas, menyampaikan materi, merespons kebutuhan individual siswa, serta menangani dinamika sosial-emosional yang kompleks (Darling-hammond *et al.*, 2020). Kondisi ini seringkali menyebabkan beban kognitif berlebih (*cognitive overload*) dan menurunnya kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama. Padahal, konsentrasi yang optimal berkontribusi langsung terhadap kualitas pengajaran, pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, serta terciptanya lingkungan belajar yang kondusif

How to cite: Monepa, J. M., Pakaya, D., Aryuni, M., Pratika, M., Patodo, M. S. (2026). Optimalisasi Konsentrasi dan Kinerja Guru: Implementasi Teknik Mindfulness bagi Guru SD Imanuel Palu. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(6), 1917-1925. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i6.11837>

(Sweller, 1988; Flook *et al.*, 2013). Studi yang dilakukan oleh (Jennings *et al.*, 2009) menunjukkan bahwa guru dengan tingkat konsentrasi tinggi cenderung mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif, dapat meningkatkan partisipasi siswa, serta dapat mengurangi konflik di kelas. Konsentrasi guru selama proses mengajar merupakan faktor kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan positif. Penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Buruh Internasional (ILO, 2018) mengungkapkan bahwa 60% guru di kawasan Asia Tenggara melaporkan gejala stres kronis, dengan 35% di antaranya mengalami penurunan kemampuan fokus selama mengajar. Hal ini juga diperkuat oleh data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (2021) yang menemukan bahwa 45% guru di Indonesia merasa kesulitan mempertahankan konsentrasi penuh saat mengajar dan disebabkan oleh tekanan administratif yang tinggi serta kondisi kelas yang padat. Jika kondisi ini tidak ditangani maka risiko terjadinya burnout serta penurunan kualitas pembelajaran akan sangat berpotensi terjadi. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang praktis disertai dengan bukti yang akurat dan dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas para guru. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan Kepala Sekolah SD Imanuel Kota Palu, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar guru di sekolah tersebut mengalami permasalahan terkait konsentrasi. Permasalahan tersebut antara lain mudah terganggu dengan situasi di luar kelas selama proses pembelajaran, mudah lupa, serta mengalami tingkat stres yang cukup tinggi dalam menghadapi beban mengajar dan administrasi. Keluhan-keluhan ini dirasakan cukup mengganggu kelancaran proses pembelajaran, terutama ketika guru harus menghadapi siswa yang sulit diatur di dalam kelas. Teknik *Mindfulness* atau kesadaran penuh dapat dijadikan sebuah pilihan untuk solusi intervensi yang potensial. Teknik *Mindfulness* merupakan praktik melatih perhatian pada momen saat ini (*present-moment awareness*) tanpa penghakiman yang berakar dari tradisi meditasi Buddhis dan telah diadaptasi secara ilmiah dalam program-program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) oleh Kabat-Zinn (1994). Praktik *Mindfulness* melatih individu untuk mengelola distraksi, mengatur emosi, dan meningkatkan kapasitas kognitif melalui latihan pernapasan, meditasi, dan refleksi diri. Bukti empiris dari berbagai penelitian neuropsikologis menunjukkan bahwa praktik Teknik *Mindfulness* secara teratur dapat meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal dan merupakan area otak yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan perhatian (Tang *et al.*, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh (Flook *et al.*, 2013) pada guru sekolah dasar membuktikan bahwa partisipasi dalam program *Mindfulness* selama 8 minggu dapat meningkatkan skor tes konsentrasi sebesar 22% dan mengurangi respons stres terhadap situasi kelas yang menantang. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness* berbasis pelatihan singkat (*brief Mindfulness training*) dapat meningkatkan kapasitas *working memory* dan mengurangi *mind wandering* pada populasi pendidik (Roeser *et al.*, 2022; Klingbeil *et al.*, 2022). Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh (Braun *et al.*, 2024) menemukan bahwa pelatihan *Mindfulness* selama 4 minggu meningkatkan skor *sustained attention* pada guru sekolah dasar hingga 27% dibandingkan kelompok kontrol. Di Indonesia, meskipun kesadaran akan manfaat Teknik *Mindfulness* mulai berkembang, masih sangat terbatas program pengabdian yang secara khusus menargetkan peningkatan konsentrasi guru sekolah dasar melalui teknik ini. Selain manfaat kognitif, Teknik *Mindfulness* juga membantu guru dalam mengelola emosi negatif seperti frustrasi atau kecemasan, yang seringkali mengganggu konsentrasi. (Roeser *et al.*, 2012) menunjukkan bahwa guru yang rutin berlatih *Mindfulness* melaporkan penurunan 30% dalam gejala kelelahan emosional dan peningkatan kualitas interaksi dengan siswa. Berdasarkan uraian di atas, tim pengabdian merasa perlu untuk melaksanakan pelatihan teknik *Mindfulness* bagi guru SD Imanuel Palu. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi guru, yang pada gilirannya diharapkan dapat memperbaiki kualitas proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis para pendidik. Kegiatan ini juga diharapkan menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain di wilayah Palu dan sekitarnya. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk merespons permasalahan yang dihadapi oleh mitra (SD Imanuel Palu) melalui pelatihan teknik *Mindfulness*.

METODE

Lokasi Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) Imanuel Kota Palu. Provinsi Sulawesi Tengah

Jumlah Peserta

Peserta dalam kegiatan pengabdian berjumlah 16 orang peserta yang terdiri dari Guru Kelas dan Guru Mata Pelajaran

Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Pihak Sekolah terkait penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian yang disesuaikan dengan waktu dan kesiapan dari Para Peserta, serta mempersiapkan materi yang akan diberikan kepada peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, meliputi :

- a) Melakukan *preTest* terkait dengan kemampuan konsentrasi Guru SD Imanuel Palu;
- b) Melaksanakan Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan konsentrasi para Guru SD Imanuel Kota Palu;
- c) Membagikan *booklet* yang berisi materi tentang Panduan Teknik *Mindfulness* yang dapat dilakukan secara Mandiri.

Metode evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan penyelenggaraan Pelatihan Teknik *Mindfulness*. Metode yang digunakan adalah *one-group preTest-PostTest design*, dimana setiap peserta diberikan tes konsentrasi (*Grit Concentration*) sebelum dan setelah mengikuti sesi praktek Teknik *Mindfulness* selama 2 jam. Untuk melihat keberhasilan praktek teknik *Mindfulness* maka nilai tes *Grit Concentration* sebelum dan sesudah dilakukannya praktek teknik *Mindfulness* akan dibandingkan. Indikator keberhasilan pelatihan teknik *Mindfulness* dilihat dari adanya peningkatan skor akhir *Grit Concentration* para peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

a. Melakukan *preTest* terkait dengan kemampuan konsentrasi Guru SD Imanuel Palu

Sebelum dimulai kegiatan pengabdian, terlebih dahulu setiap peserta di ukur kemampuan konsentrasinya dengan menggunakan alat ukur konsentrasi *Grit Test*. Setiap peserta diminta untuk mengisi biodata terlebih dahulu dan kemudian dilanjutkan dengan mengisi usia. Setelah selesai mengisi bioadata peserta, maka setiap peserta akan diminta untuk menghubungkan angka dari 1 sampai 100 selama 5 menit. Tes ini dilakukan secara serentak dan setiap peserta terlihat cukup antusias dalam mengerjakan tes ini. Pengukuran konsentrasi ini dijadikan sebagai *preTest* sebelum pemberian materi dan praktek Teknik *Mindfulness*. Tujuannya yaitu sebagai salah satu data pendukung untuk mengetahui efektifitas Teknik *Mindfulness* yang sudah dilatihkan kepada para peserta pengabdian.



Gambar 1. Pelaksanaan *PreTest Grit Test* concentration sebelum pelatihan Teknik *Mindfulness*.

Setelah dilakukan *preTest*, maka diperoleh nilai konsentrasi untuk masing-masing Guru adalah sebagai berikut :

Tabel I. Hasil *PreTest Grit Concentration* peserta pelatihan teknik *Mindfulness*.

No	Peserta	PreTest
1	M.y	11
2	V.k	4
3	I.n	5
4	A.n	4
5	G.n	4
6	R.h	4
7	M.k	9
8	R.n	9
9	S.s	4
10	A.p	4
11	E.i	8
12	A.k	8
13	Y.p	5
14	W.i	6
15	H.i	5
16	Y.r	10

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai skor awal untuk *preTest Grit Concentration* berada pada rentang angka 4-11 dengan mean sebesar 6,25 dengan skor yang paling sering muncul adalah 4. Hal ini berarti pada tahap awal pengetesan, kemampuan konsentrasi seluruh peserta tes masih di dominasi oleh nilai skor terendah dalam pengukuran ini.

- b. Melaksanakan Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan konsentrasi para Guru SD Imanuel Kota Palu
- Materi Teknik *Mindfulness* diberikan setelah setiap peserta diberikan *preTest*. Materi ini diberikan dengan tujuan untuk menambah pemahaman para peserta terkait dengan dasar Teknik *Mindfulness* serta manfaat yang dapat diterima oleh para peserta bilamana Teknik *Mindfulness* dipraktekkan dalam berbagai aktivitas terutama sebelum dan sesudah peserta melaksanakan aktivitas mengajar. Pemberian materi diberikan dengan durasi 90 menit dan pada akhir pemberian materi diberikan kesempatan tanya jawab selama 30 menit. Setiap peserta menunjukkan antusias saat pemberian materi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan terkait dengan Teknik *Mindfulness*. Beberapa peserta juga menanyakan penanganan peserta didik yang mungkin memiliki persoalan dengan menggunakan Teknik *Mindfulness*. Selanjutnya, sebelum pemberian materi berakhir, setiap peserta dilatih melakukan Teknik *Mindfulness* yang dimulai dengan Latihan Pernapasan yang dilanjutkan dengan Latihan kesadaran penuh untuk merasakan kehadiran yang penuh dengan situasi dan kondisi saat diberikan pelatihan. Praktek langsung teknik *Mindfulness* ini dilakukan 3 kali dengan durasi 5-10 menit untuk setiap sesi percobaan. Setelah dilakukan 3 kali percobaan, maka peserta diminta untuk memberikan respon terhadap teknik yang sudah dipraktekkan, sebagian besar dari peserta memberikan respon yang positif terhadap pemberian teknik *Mindfulness*. Bagi peserta kegiatan, Teknik *Mindfulness* yang diberikan merupakan pengalaman pertama bagi mereka.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Teknik *Mindfulness* dengan pemberian materi dan praktek langsung Teknik *Mindfulness*.

Setelah dilakukan praktek langsung tehnik *Mindfulness*, maka setiap peserta kemudian diukur kembali kemampuan konsentrasinya dengan pemberian *Test* konsentrasi yang sama seperti pada saat dilakukan *preTest*. Adapun skor nilai *PostTest* masing-masing peserta adalah sebagai berikut :

Tabel II. Hasil *PosTest Grit Concentration* peserta pelatihan tehnik *Mindfulness*.

No.	Nama	<i>PostTest</i>
1	M.y	12
2	V.k	7
3	I.n	7
4	A.n	8
5	G.n	17
6	R.h	8
7	M.k	10
8	R.n	11
9	S.s	8
10	A.p	9
11	E.i	12
12	A.k	10
13	Y.p	9
14	W.i	9
15	H.i	7
16	Y.r	12



Gambar 3. Pelaksanaan *PosTest Grit Test concentration* setelah pelatihan Tehnik *Mindfulness*.

Berdasarkan data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai skor hasil *PosTest Grit Concentration* berada pada rentang angka 7-17 dengan mean sebesar 9,75 dengan persebaran skor yang cukup variatif. Terjadi peningkatan nilai mean sebesar 3,50 bila dibandingkan dengan hasil *PreTest Grit Concentration*. Adapun perbandingan peningkatan kemampuan konsentrasi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan Teknik *Mindfulness* adalah sebagai berikut :

Tabel III. Perbandingan Hasil Skor *Grit Test Concentration* sebelum dan sesudah dilaksanakan pelatihan Teknik *Mindfulness*.

No	Peserta	<i>PreTest</i>	<i>PosTest</i>
1	M.y	11	12
2	V.k	4	7
3	I.n	5	7
4	A.n	4	8
5	G.n	4	17
6	R.h	4	8
7	M.k	9	10
8	R.n	9	11
9	S.s	4	8
10	A.p	4	9
11	E.i	8	12
12	A.k	8	10
13	Y.p	5	9
14	W.i	6	9
15	H.i	5	7
16	Y.r	10	12
TOTAL SKOR		100	156
MEAN		6,25	9,75

Selanjutnya, untuk mengevaluasi efek pelatihan Teknik *Mindfulness* terhadap peningkatan konsentrasi guru (diukur melalui *Grit Test* konsentrasi), maka dilakukan pengujian *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel IV. Hasil Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks*.

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
Ties	0 ^c		
Total	16		
a. <i>PostTest</i> < <i>PreTest</i>			
b. <i>PostTest</i> > <i>PreTest</i>			
c. <i>PostTest</i> = <i>PreTest</i>			

Test Statistics^a

	<i>PostTest</i> - <i>PreTest</i>
Z	-3.541 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001
a. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .	
b. Based on negative ranks.	

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat *negative ranks* (skor menurun) dan seluruh peserta mengalami peningkatan skor (*positive ranks* = 16). Nilai statistik uji Z = -3,541 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan teknik *Mindfulness* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap konsentrasi guru SD Imanuel Palu.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik *Mindfulness* mampu meningkatkan konsentrasi guru SD Imanuel Palu secara cukup signifikan. Seluruh 16 peserta mengalami peningkatan skor *Grit Concentration* dan hal ini merupakan indikator adanya efektifitas dalam penerapan Teknik *Mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan mempertahankan fokus atau konsentrasi yang dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini membuktikan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tang *et al.*, 2015) bahwa praktik *Mindfulness* secara teratur menginduksi neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk kembali jalur sarafnya dimana dalam pelatihan singkat ini, teknik *Mindfulness* melatih jaringan perhatian eksekutif (*executive attention network*) yang melibatkan korteks *prefrontal dorsolateral* (dlPFC) dan korteks *cingulate anterior* (ACC). Peningkatan aktivitas di daerah tersebut berkorelasi langsung dengan kemampuan mempertahankan fokus, mengalihkan perhatian secara fleksibel, dan menekan gangguan baik internal (kekhawatiran) maupun eksternal (suara kelas). Hasil *post-Test* yang lebih tinggi dari *pre-Test* mencerminkan adanya perubahan kerja otak yang memungkinkan para guru untuk lebih fokus saat mengerjakan *Grit Test Concentration*. Lebih lanjut, hasil pengabdian ini juga mendukung bukti gagasan yang dikemukakan oleh (Ford *et al.*, 2024) bahwa pelatihan *Mindfulness* selama 4 minggu ternyata mampu meningkatkan skor *sustained attention* pada guru sekolah dasar hingga 27% dibandingkan kelompok kontrol. Selain mekanisme *neuroplastisitas*, peningkatan konsentrasi juga ditinjau melalui *Cognitive Load Theory* (Sweller, 1988). Profesi guru SD sangat rentan terhadap *cognitive overload* karena tuntutan memproses informasi dalam jumlah besar, dapat mengambil keputusan secara cepat, dan mampu mengelola dinamika sosial-emosional di kelas. Dalam konteks pengabdian ini, peningkatan skor konsentrasi menunjukkan bahwa para guru berhasil mengalokasikan sumber daya kognitifnya secara lebih efisien pasca-pelatihan. Penelitian yang dilakukan oleh Trikusyanti (2022) membuktikan bahwa tehnik *Mindfulness* dapat diterapkan untuk menurunkan disregulasi emosi, peningkatan kebahagiaan, kualitas kesadaran, peningkatan konsentrasi, peningkatan atensi selektif, meningkatkan kesehatan mental, penurunan *selfsilencing*, serta mampu meningkatkan efikasi diri. Selain itu, *Mindfulness* juga memiliki peranan sebagai Teknik yang dapat digunakan untuk membantu regulasi beban kognitif (Flook *et al.*, 2013) dimana dengan melatih kesadaran terhadap pikiran dan emosi, guru dapat mengurangi stres serta kekhawatiran yang tidak perlu, sehingga kapasitas *working memory* yang terbatas dapat difokuskan pada tugas-tugas mengajar. Hal ini didukung oleh (Jennings *et al.*, 2009) yang menjelaskan bahwa guru yang *mindful* tidak hanya lebih mampu berkonsentrasi, tetapi juga lebih terampil mengatur respons emosionalnya dalam situasi kelas yang menantang. Kemampuan ini tentu saja mampu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang serta kondusif. *Mindfulness* juga memiliki kaitan erat dengan *engagement*, berdasarkan perspektif kesejahteraan psikologis, Martin Seligman (2011) yang merumuskan PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*). Peningkatan konsentrasi yang terjadi dalam pengabdian ini merupakan manifestasi langsung dari peningkatan *engagement* yang dipahami sebagai keterlibatan penuh dalam momen saat ini. Guru yang sepenuhnya terlibat dalam tugas mengajarnya dan tidak terdistraksi oleh ingatan masa lalu atau masa depan, cenderung mengalami aliran (*flow*) yang tidak hanya meningkatkan efektivitas mengajar tetapi juga berkontribusi pada perasaan pencapaian (*accomplishment*) dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan keterampilan konsentrasi, tetapi juga menyentuh aspek kesejahteraan psikologis para guru. (Roeser *et al.*, 2013) dalam studi longitudinalnya menemukan bahwa guru yang berlatih *Mindfulness* melaporkan penurunan kelelahan emosional sebesar 30% dan peningkatan kualitas interaksi guru-siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada iklim kelas yang lebih kondusif. Kemudian, yang menjadi tantangan utama dari pelatihan singkat adalah keberlanjutan. Berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh niat (*intention*) dan persepsi kontrol perilaku. Pelatihan ini berhasil menciptakan niat positif pada peserta, yang tercermin dari antusiasme dan hasil yang signifikan. Namun, diperlukan latihan secara reguler untuk mempertahankan kemampuan konsentrasi secara berkelanjutan sehingga manfaat jangka panjang seperti ketahanan terhadap stres dan peningkatan kualitas mengajar dapat terpelihara. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan (Mukti *et al.*, 2020) yang membuktikan bahwa tehnik *Mindfulness*

yang dilakukan secara berkala sangat berhubungan erat dengan perkembangan kemampuan atensi selektif dan performansi belajar. Secara keseluruhan, temuan pengabdian ini memperkuat bukti bahwa pelatihan Teknik *Mindfulness* yang dirancang dengan baik mampu meningkatkan konsentrasi guru secara bermakna, baik dari sisi praktis maupun secara teoritis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Teknik *Mindfulness* singkat terbukti cukup efektif secara signifikan dalam meningkatkan skor konsentrasi pada guru SD. Peningkatan ini tidak hanya sekadar angka statistik, tetapi mencerminkan penguatan perhatian, pengurangan beban kognitif, dan peningkatan fondasi kompetensi sosial-emosional guru. Keberhasilan jangka pendek ini perlu diikuti dengan strategi pendukung untuk memastikan keberlanjutan Teknik *Mindfulness* dalam keseharian mengajar. Saran yang dapat direkomendasikan yaitu Bagi Sekolah/Dinas Pendidikan disarankan untuk mengadopsi program *Mindfulness* sebagai bagian dari Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) untuk guru. Program ini tidak hanya dapat meningkatkan kualitas mengajar tetapi juga menjadi investasi untuk kesehatan mental dan pencegahan *burnout* guru. Selanjutnya bagi Guru diharapkan untuk mengkristalkan manfaat yang didapat, guru disarankan untuk menjadikan praktik *Mindfulness* sebagai rutinitas harian, bahkan jika hanya 5-10 menit per hari sebelum memulai aktivitas mengajar. Kemudian, bagi pengabdian selanjutnya diharapkan agar penelitian atau pengabdian lanjutan dapat diarahkan untuk :

- Mengukur dampak jangka panjang pelatihan dengan *follow-up test* beberapa minggu atau bulan setelah pelatihan;
- Meneliti dampak tidak langsungnya, seperti apakah peningkatan konsentrasi guru berpengaruh terhadap hasil belajar atau iklim kelas; serta
- Mengembangkan modul pelatihan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dengan keterampilan pedagogis lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Penulis ucapkan bagi setiap Pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan Pengabdian ini. Juga Kepada Pihak LPPM Universitas Tadulako yang memberikan kesempatan kepada Tim Pengabdian untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian ini juga kepada Pihak Fakultas Kedokteran yang telah memberikan peluang kerjasama dengan Mitra Sekolah (SD Imanuel Palu) sehingga Kegiatan Pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Kiranya Kegiatan Pengabdian ini dapat memberikan kontribusi yang baik bagi Pihak Sekolah Dasar Imanuel Palu dan juga sebagai wujud pengaplikasian hasil-hasil penelitian yang relevan bagi kehidupan masyarakat.

REFERENSI

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, **50**(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Darling-hammond, L., Flook, L., Cook-harvey, C., & Barron, B. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, **24**(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, **7**(3), 182–195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Ford, S. D., & Nagamatsu, L. S. (2024). Four weeks of meditation training improves sustained attention in community-dwelling older adults: A proof-of-concept randomized controlled trial. *Frontiers in Aging*, **5**. <https://doi.org/10.3389/fragi.2024.1322705>

- ILO. (2018). Stress and well-being in the teaching profession: A global perspective. International Labour Organization.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, **79**(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.
- Kemdikbud. (2021). Laporan Survei Beban Kerja Guru di Indonesia 2021. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Klingbeil DA, Renshaw TL.(2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *Sch Psychol Q*. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Mukti, D., Wimbarti, S., Psikologi, F., & Mada, U. G. (2020). Pengaruh Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP The Effect of Mindfulness Meditation Training toward. **6**(1), 30-46. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, **105**(3), 787-804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, **6**(2), 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, **12**(2), 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*, **16**, 213-225 (2015). <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi Mindfulness Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Thutuh Sawo: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Humaniora*, **6**(1), 27-36. <https://widyasari-press.com/wp-content/uploads/2021/11/4-Rita-Nunung-Trikusyanti-Meditasi-Mindfulness-Sebagai-Upaya-Mengatasi-Masalah-Psikologis-Siswa.pdf>