

Pengembangan PBL dan PJBL Terintegrasi PSE Mindfulness: Peningkatan Kompetensi Guru SD Gugus Imam Bonjol dalam Implementasi Kurikulum Merdeka

The Development of PBL and PJBL Integrated PSE Mindfulness: Improving Elementary School Teachers's Competencies in The Implementation of Merdeka Curriculum

Petra Kristi Mulyani *

Trimurtini

Department of Elementary School
Teacher Education, Universitas
Negeri Semarang, Semarang, Jawa
Tengah, Indonesia

email:

petra.mulyani@mail.unnes.ac.id

Kata Kunci

Kompetensi guru
Kurikulum Merdeka
Mindfulness
PBL dan PJBL
PSE

Keywords:

Merdeka Curriculum
Mindfulness
PBL and PJBL
PSE
Teachers's competencies

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: November 2024

Abstrak

Implementasikan Kurikulum Merdeka (KM) di SD Gugus Imam Bonjol Salatiga, membutuhkan kompetensi guru yang mendukung. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengintegrasikan *Problem Based Learning* (PBL) dan *Project Based Learning* (PJBL) dengan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) sehingga dapat dalam meningkatkan kompetensi guru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pelatihan, penguatan, dan pendampingan untuk mengembangkan pembelajaran PBL dan PJBL terintegrasi PSE *mindfulness* dalam implementasi KM. Metode kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode PALS (*Participatory Action and Learning System*). Hasilnya menunjukkan para guru 100% setuju *mindfulness* penting diterapkan dalam pembelajaran di sekolah dan 83,33% para guru setuju *mindfulness* dapat diterapkan secara individual oleh guru atau siswa. Pemahaman para guru terhadap pengertian *mindfulness* mencapai 100%. Sedangkan pemahaman para guru tentang contoh-contoh praktik *mindfulness* baik secara individual maupun terintegrasi dalam pembelajaran khususnya dalam pembelajaran PBL dan PJBL mencapai 75%. Rata-rata skor angket refleksi pengaruh praktik *mindfulness* terhadap guru sebagai probadi ataupun kaitannya dengan tugas guru adalah 89,49% masuk pada kategori sangat baik. Sehingga praktik *mindfulness* ini dapat memberikan efek positif bagi guru baik dalam kehidupan diri pribadi maupun dalam tugas-tugas sebagai guru.

Abstract

The implementation of Kurikulum Merdeka (KM) at Imam Bonjol Elementary School Cluster, Salatiga, requires teachers with supporting competencies. The aim of this community service activity is to integrate *Problem Based Learning* (PBL) and *Project Based Learning* (PJBL) with *Social Emotional Learning* (PSE) so that it can improve teacher's competencies. The team provided community service activities included training, strengthening, and mentoring to develop PBL and PJBL learning integrated with PSE *mindfulness* in the implementation of KM. The community service activities used PALS (*Participatory Action and Learning System*) method. Partner teachers participated in socialization, training, assistance in development, and institutionalization on PBL and PJBL integration with PSE *mindfulness*. The results showed that 100% of teachers agreed that *mindfulness* was important to be applied in classroom learning and 83.33% of teachers agreed that *mindfulness* could be applied individually by teachers or students. The teachers' understanding on the meaning of *mindfulness* reached 100%. Meanwhile, the teachers' understanding on examples of *mindfulness* practices both individually and integrated into learning, especially in PBL and PJBL learning, reached 75%. The influence of *mindfulness* practices related to teacher duties was 89.49%, meaning that it was influential significantly. So that this *mindfulness* practice can have a positive effect on teachers both in their personal lives and in their duties as teachers.



PENDAHULUAN

Kompetensi guru dalam implementasi Kurikulum Merdeka (KM) menjadi ujung tombak majunya bangsa Indonesia saat ini (Sibarangin *et al.*, 2021). Pelaksanaan Kurikulum Merdeka telah dirumuskan menjadi salah satu solusi dalam pemulihan *learning loss* bagi “generasi emas” bangsa yang terjadi selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 selama beberapa tahun. Walau Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 telah menjadi usaha yang ditempuh guna mengatur pelaksanaan pendidikan selama pandemi, namun *learning loss* tetap terjadi dan harus segera diatasi (Hattori, 2021). Untuk itulah maka guru yang kompeten akan menjadi daya dukung penting dalam implementasi Kurikulum Merdeka. Berfokus pada materi esensial berdasarkan minat dan bakat, KM diharapkan dapat meningkatkan kompetensi, keterampilan, dan karakter peserta didik yang dibutuhkan oleh bangsa Indonesia (3) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). *Problem Based Learning* (PBL) dan *Project Based Learning* (PJBL) menjadi model pembelajaran dalam KM yang dapat memfasilitasi kompetensi dan minat peserta didik secara maksimal, dengan mengandalkan kompetensi guru yang dapat memfasilitasi proses pembelajaran (Hamidah *et al.*, 2020; Shin, 2018; Syifa, 2022). Penguatannya dapat dilakukan dengan pembelajaran sosial emosional (PSE) terintegrasi *mindfulness* (Anuddin, 2021; Sulawesi, 2023). PSE menggambarkan keterampilan, pola pikir, tingkah laku, dan perasaan peserta didik tentang kesuksesannya di sekolah maupun masa depannya (Education, 2015). Hal tersebut penting sebagai bagian utuh pendidikan karena penelitian mengungkapkan urgensinya dalam meningkatkan performa akademis peserta didik (Education, 2015; Srivastva *et al.*, 2019; Weissberg *et al.*, 2015). Pembelajaran intrakurikuler menggunakan model PBL dan PJBL terintegrasi *mindfulness* memungkinkan peserta didik untuk mendalami konsep dan kompetensi berdasarkan minat, yang pada akhirnya dapat menguatkan profil pelajar Pancasila (Hindriana *et al.*, 2023). PBL dan PJBL memiliki karakteristik yang dapat memaksimalkan kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah (Mawarsari *et al.*, 2022; Purwati *et al.*, 2021; Syifa, 2022). *Mindfulness* mendukung proses penguasaan kompetensi, dimana peserta didik dapat fokus dan mendalami apa yang sedang mereka lakukan (Bradshaw, 2019; Broderick *et al.*, 2018; Davis & Hayes, 2011; Marshall *et al.*, 2009; Tatter, 2019).

Integrasi PJBL, PBL, dan *mindfulness* dalam implementasi KM menjadi sarana penting dalam pembelajaran peserta didik karena peranannya dalam memfasilitasi kemampuan, minat, dan bakat masing-masing yang berkembang secara unik dengan caranya sendiri-sendiri untuk memenuhi tujuan dan kompetensi yang diharapkan di kurikulum yang sama (Bradshaw, 2019; Intel® *Teach Program Designing Effective Projects Overview and Benefits of Project- Based Learning*, 2012; Iqbal *et al.*, 2016). PJBL mendukung pelaksanaan KM karena peserta didik dapat meningkatkan kompetensi pribadi, sesuai dengan tujuan KM yang dapat memfasilitasi minat dan bakat masing-masing siswa (Hamidah *et al.*, 2020; Intel® *Teach Program Designing Effective Projects Overview and Benefits of Project- Based Learning*, 2012). Peserta didik memiliki kesempatan untuk memiliki tanggung jawab dengan cara belajar pribadi sehingga berkesempatan dalam mengembangkan keterampilan kompleks seperti *problem solving*, *higher-order thinking*, komunikasi, dan kolaborasi. PBL terbukti secara efektif meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran serta meningkatkan kemampuan menguasai informasi dari materi yang dibahas (Iqbal *et al.*, 2016). Dalam melaksanakan PJBL dan PBL yang sangat bermanfaat dalam perkembangan dan penguasaan keterampilan dan pengetahuan, peserta didik perlu membekali diri dengan menguasai kemampuan *mindfulness* karena manfaatnya dalam membantu mereka memahami sendiri apa yang terjadi pada dirinya sehingga penguasaan diri atas kecuatiran dan kepanikan yang terjadi selama proses pembelajaran dapat diatasi dengan mengarahkan diri pada hal yang positif (Bradshaw, 2019). Ketiga komponen PJBL, PBL, dan *mindfulness* ini kemudian menjadi fasilitator yang efektif dalam mendukung guru untuk memfasilitasi peserta didik menguasai keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan yang tertuang dalam KM (22). Kemerdekaan implementasi KM perlu didukung oleh sumber daya guru yang memiliki kompetensi dalam mengarahkan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik, sekaligus memenuhi tuntutan dari penguasaan kompetensi kurikulum (Nugraha, 2022). Guru SD di Gugus Imam Bonjol di Salatiga menangkap pentingnya kompetensi guru menentukan keberhasilan peserta didik dalam

mengimplementasikan KM. Menyadari kurangnya persiapan dan pelatihan dalam pengimplementasiannya, guru di gugus ini menyadari pentingnya peran lembaga pendidikan tinggi mendukung guru meningkatkan kompetensi, terutama dalam pengembangan PBL dan PJBL terintegrasi PSE *mindfulness*. Program pengabdian kepada masyarakat ini telah menjawab kebutuhan dari guru-guru di gugus ini.

Observasi dan wawancara awal dengan anggota Gugus Imam Bonjol menunjukkan kesiapan dari guru yang belum maksimal dalam implementasi KM karena kurangnya kesempatan dan tawaran untuk mengembangkan kompetensi dalam pengembangan pembelajaran yang mendukung implementasi KM. Gugus ini terdiri dari lima sekolah dasar yaitu SD Negeri Sidorejo Lor 03, SD Negeri Sidorejo Lor 02, SD Negeri Sidorejo Lor 06, SD Negeri Pulutan 02, dan SD Marsudirini 77. Sekolah dasar di gugus ini telah melaksanakan KM sejak tahun ajaran 2022/2023. Implementasi KM saat ini telah dilakukan di kelas 1 dan 4. Tahun ajaran 2023/2024 gugus ini merencanakan untuk mengimplementasikan KM pada kelas 2 dan 5. Untuk itu kegiatan pendampingan ini membantu dalam memaksimalkan hasil pembelajaran peserta didik yang akan menggunakan KM. Solusi permasalahan ditujukan pada masalah utama yang dihadapi oleh Gugus Imam Bonjol, yaitu minimnya kesiapan dari guru dalam implementasi KM karena kurangnya kesempatan dan tawaran untuk mengembangkan kompetensi dalam pengembangan pembelajaran yang mendukung implementasi KM. KM yang telah diimplementasikan selama 1 tahun tidak didukung oleh cukupnya kesempatan guru dalam mengembangkan pembelajaran yang menguatkan profil pelajar Pancasila dan kompetensi generasi emas dari peserta didik. Artinya, pelaksanaan KM di kelas 1 dan 4 yang telah dilaksanakan diduga belum diimplementasikan secara maksimal karena kekurangsiapan guru dan peserta didik. Padahal, tahun ajaran baru akan menambah kelas 2 dan 5 untuk diimplementasikan KM. Sehingga sekolah di gugus ini memerlukan penyiapan kompetensi guru dalam mendukung pengimplementasian KM. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengintegrasikan *Problem Based Learning* (PBL) dan *Project Based Learning* (PJBL) dengan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) sehingga dapat dalam meningkatkan kompetensi guru. Target dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah guru memiliki kesadaran dan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya PSE dalam pembelajaran serta pengetahuan tentang strategi mengintegrasikan PBL dan PJBL dengan PSE *mindfulness* dalam pembelajaran di SD.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode pelaksanaan metode PALS (Participatory Action and Learning System) dengan mengintegrasikan 4P, yaitu penyadaran, pengkapasitasan, pendampingan, dan pelembagaan (Percy, 2005; Taylor, 1998; *What Is Participatory Action Learning (PAL)?*, 2023). Pendekatan PLAS sudah digunakan dalam berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan berhasil untuk meningkatkan kesadaran sekaligus kompetensi mitra (Trimurtini *et al.*, 2020).

Penyadaran

Kegiatan penyadaran dilakukan dengan sosialisasi dan penguatan informasi dan pengetahuan tentang PJBL dan PBL terintegrasi PSE *mindfulness* kepada guru di 5 sekolah dasar Gugus Imam Bonjol. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diaman tim pengabdian masyarakat memberikan materi dan guru dapat bertanya jawab jika ada hal yang tidak dipahami.

Pengkapasitasan

Guru mendapatkan pelatihan untuk mengembangkan PJBL dan PBL terintegrasi PSE *mindfulness*. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diskusi kelompok yang dipandu tim pengabdian kepada masyarakat.

Pendampingan

Guru mengembangkan PJBL dan PBL terintegrasi PSE *mindfulness* dengan didampingi oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan praktik *mindfulness* untuk membuka kesadaran para guru tentang pentingnya PSE dalam pembelajaran di SD. Kegiatan pendampingan merupakan kegiatan yang penting dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud dari praktik pengetahuan yang sudah diperoleh di sekolah masing-

masing (Tindangen *et al.*, 2024). Produk dari hasil pengembangan pembelajaran berupa perangkat pembelajaran menjadi instrumen evaluasi kegiatan, yang didukung oleh lembar evaluasi yang diisi oleh guru peserta pendampingan.

Pelebagaan

Pelebagaan ini merupakan lanjutan dari hasil evaluasi dan kerjasama pihak sekolah dengan UNNES. Modul sebagai pedoman bagi para guru untuk mengembangkan PJBL dan PBL terintegrasi PSE *mindfulness* dibuat oleh guru dengan didampingi oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Kerjasama lanjutan diwujudkan dengan penelitian dosen dan mahasiswa bekerjasama dengan gugus untuk menguji keefektifan PJBL dan PBL terintegrasi PSE *mindfulness* pada peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

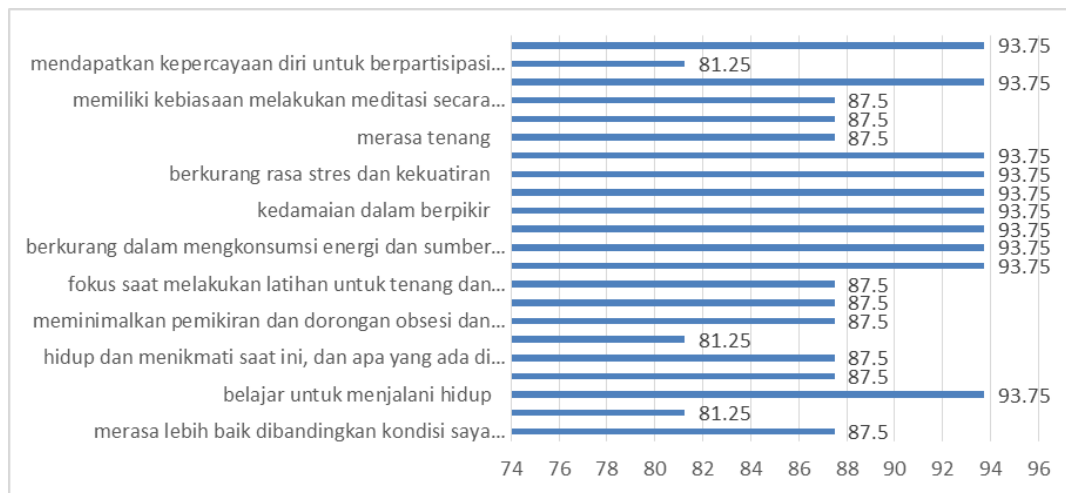
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan total waktu selama 8 bulan dengan sasaran guru sekolah dasar di Gugus Imam Bonjol di kota Salatiga. Kegiatan pengabdian masyarakat menekankan pada pengembangan kompetensi guru sekolah dasar dalam mengembangkan pembelajaran yang mendukung implementasi KM, terutama penggunaan PBL dan PJBL terintegrasi PSE *Mindfulness*. Dalam melaksanakan kegiatan, guru-guru sekolah dasar dari 5 sekolah dasar di Salatiga terlibat, yaitu SD Negeri Sidorejo Lor 03, SD Negeri Sidorejo Lor 02, SD Negeri Sidorejo Lor 06, SD Negeri Pulutan 02, dan SD Marsudirini 77. Pada awalnya, tim pengabdian melaksanakan persiapan selama satu bulan. Selama waktu persiapan, tim menyusun materi untuk disampaikan kepada guru. Sumber-sumber terkait dengan PBL, PJBL, PSE, *mindfulness*, maupun integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran kemudian dikumpulkan, dianalisis, dan disusun menjadi materi untuk disajikan kepada guru-guru sekolah dasar. Materi berupa *power point*, contoh perangkat, dan format kegiatan *mindfulness* menjadi bahan yang disiapkan oleh tim. Sembari tim melakukan penyiapan materi yang akan diberikan saat kegiatan pengabdian, tahap penyadaran juga dilaksanakan kepada peserta kegiatan pengabdian. Tim melakukan sosialisasi kegiatan pengabdian kepada sasaran kegiatan pengabdian dengan memberikan informasi secara umum tentang pentingnya kegiatan pengabdian ini untuk diikuti bagi peningkatan kapasitas guru dalam implementasi KM. Tim juga menyampaikan informasi singkat tentang pentingnya pelaksanaan PBL dan PJBL dengan mengintegrasikan PSE *mindfulness*. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 40 orang peserta yang terdiri dari pengawas, kepala sekolah dan guru di Gugus Imam Bonjol Kota Salatiga (Gambar 1). Saat sosialisasi ini, pengantar dan penjelasan detail kegiatan diberikan. Hal ini memberikan pengetahuan awal bagi guru tentang urgensi kegiatan yang dilaksanakan dengan tim pengabdian. Tahap penyadaran dilaksanakan di sekolah-sekolah Gugus Imam Bonjol dalam bulan Juni dan Juli 2023. Hasil dari tahap penyadaran ini menunjukkan para guru 100% setuju *mindfulness* penting diterapkan dalam pembelajaran di sekolah dan 83,33% para guru setuju *mindfulness* dapat diterapkan secara individual oleh guru atau siswa. Pemahaman para guru terhadap pengertian *mindfulness* mencapai 100%. Sedangkan pemahaman para guru tentang contoh-contoh praktik *mindfulness* baik secara individual maupun terintegrasi dalam pembelajaran khususnya dalam pembelajaran PBL dan PJBL mencapai 75%.





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Pelatihan pengembangan perangkat selama dua bulan selanjutnya yang dilaksanakan dengan mengadakan pertemuan di aula SDN Sidorejo Lor 03 Salatiga sebagai tuan rumah pelaksanaan kegiatan pengabdian bagi guru-guru Gugus Imam Bonjol. Tim dosen dibantu oleh mahasiswa mengatur pelaksanaan jalannya kegiatan. Pelatihan dimulai dengan sesi presentasi materi PBL dan PJBL terintegrasi *mindfulness*. Penjelasan dimulai dengan uraian tentang sintaks pembelajaran dan contoh kegiatan pembelajaran menggunakan PBL dan PJBL. Setelah mengetahui dan atau mengingat kembali kompleksitas dari pembelajaran menggunakan PBL dan PJBL, guru diingatkan pentingnya peserta didik memiliki ketahanan, konsentrasi, kesungguhan, dan keinginan yang kuat dalam menjalani setiap sintak dari pembelajaran. Untuk itulah maka guru disadarkan pentingnya praktik *mindfulness* dalam pembelajaran secara kontinu guna meningkatkan keterampilan peserta didik dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan regulasi diri untuk mengikuti pembelajaran menggunakan PBL dan PJBL. Sembari presentasi maupun selesai presentasi, peserta mengajukan pertanyaan atas materi yang dirasa kurang dipahami, menarik untuk ditanggapi, maupun ingin didiskusikan lebih lanjut. Guru-guru sangat antusias karena mayoritas mengakui belum familiar dengan *mindfulness*. Selain itu, pengintegrasian PSE *mindfulness* dalam pembelajaran selama ini menjadi hal yang baru bagi para guru peserta kegiatan pengabdian. Implementasi PBL dan PJBL terintegrasi PSE *mindfulness* dilaksanakan oleh peserta kegiatan pengabdian selama dua bulan. Pendampingan juga disertai dengan *monitoring* dan evaluasi. Tim pengabdian tetap membuka kesempatan bagi guru untuk melakukan konsultasi atas implementasinya di sekolah. Guru mencatat fenomena perkembangan peserta didik selama pembelajaran, guna mengevaluasi diri atas implementasi praktik integrasi *mindfulness* selama proses pembelajaran menggunakan PBL dan PJBL. Catatan lapangan dikumpulkan oleh guru selama implementasi. Selain itu, guru juga melihat fenomena hasil belajar peserta didik selama dan setelah integrasi praktik *mindfulness*. Instrumen refleksi dan evaluasi diri disiapkan juga oleh tim pengabdian dan guru untuk diisi oleh peserta didik guna memberikan evaluasi atas pelaksanaan pembelajaran PBL dan PJBL dengan mengintegrasikan *mindfulness*. Peserta didik memberikan pendapat, masukan, maupun usulan atas kegiatan yang dilaksanakan. Dengan materi yang didapatkan selama implementasi dalam pembelajaran, guru dan tim pengabdian kepada masyarakat merancang pedoman guru untuk mengembangkan PBL dan PJBL yang mengintegrasikan *mindfulness*. Perangkat pembelajaran maupun uraian pengalaman dalam pembelajaran menjadi materi yang implementatif bagi guru sekolah dasar lain yang akan mengintegrasikan PSE *mindfulness* dalam PBL dan PJBL. Sepanjang implementasi *mindfulness* baik secara individual dilakukan oleh guru dan praktik *mindfulness* dalam pembelajaran di sekolah, setiap guru yang terlibat melakukan refleksi. Hal ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pelaksanaan *mindfulness* bagi diri guru masing-masing. Adapun angket refleksi diri bagi guru terdiri dari 22 pertanyaan yang hasilnya disajikan pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Angket Refleksi Praktik *Mindfulness* bagi Guru.

Rata-rata skor angket refleksi pengaruh praktik *mindfulness* terhadap guru sebagai pribadi ataupun kaitannya dengan tugas guru adalah 89,49% masuk pada kategori sangat baik. Sehingga praktik *mindfulness* ini dapat memberikan efek positif bagi guru baik dalam kehidupan diri pribadi maupun dalam tugas-tugas sebagai guru. Beberapa pengaruh positif tersebut adalah dapat mengurangi stress dan meningkatkan wellbeing (Garro *et al.*, 2023; Sleilaty, 2022), dapat mengelola emosi (Garro *et al.*, 2023). Praktik *mindfulness* yang teratur dapat meningkatkan kepuasan kerja dan efikasi diri di kalangan guru (Garro *et al.*, 2023; Hettinga, 2022). Selain itu Latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kompetensi sosial dan emosional di kalangan guru, sehingga guru dapat melakukan manajemen konflik yang lebih baik dan memiliki hubungan yang lebih positif dengan siswa dan kolega (Garro *et al.*, 2023; Sleilaty, 2022). Keberlanjutan dari pelaksanaan pengabdian ini pada proses pendampingan dan evaluasi pada praktik pembelajaran yang perlu ditindaklanjuti melalui kegiatan berikutnya. Kegiatan ini diharapkan berlanjut sehingga kompetensi profesional guru juga dapat ditingkatkan melalui kegiatan yang komprehensif.

KESIMPULAN

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang diterapkan dengan metode PALS untuk meningkatkan kompetensi Guru pada kompetensi pedagogi terkait dengan pengetahuan tentang strategi implementasi PSE dalam pembelajaran PBL dan PJBL. Kedua kompetensi kepribadian melalui praktik *mindfulness* yang dapat meningkatkan wellbeing sebagai seorang pribadi, sehingga diharapkan dapat melaksanakan tugas-tugas pekerjaan sebagai guru dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian ini yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan dan psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah mendanai kegiatan ini, Guru-guru Gugud Imam Bonjol Salatiga yang berkenan menjadi mitra.

REFERENSI

Anuddin, R. (2021). Pembelajaran Sosial Emosional: Apa, Mengapa, dan Bagaimana? <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/cerita/pembelajaran-sosial-emosional-apa-bagaimana/>

Bradshaw, G. (2019). The Importance of *Mindfulness* for Anxious Students. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 11(2).

- Broderick, P., Frank, J., Berrena, E., Schussler, D., Kohler, K., Mitra, J., Khan, L., Levitan, J., Mahfouz, J., Shields, L., & Greenberg, M. (2018). Evaluating the Quality of *Mindfulness* Instruction Delivered in School Settings: Development and Validation of a Teacher Quality Observational Rating Scale. *Mindfulness*, April(07). <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-0944-x>
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). Practice Review: What Are the Benefits of *Mindfulness*? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Education, P. (2015). User Guide: *Social-Emotional Learning*. <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/seluserguide.pdf>
- Garro, A., Janal, M., Kondroski, K., Stillo, G., & Vega, V. (2023). *Mindfulness* Initiatives for Students, Teachers, and Parents: a Review of Literature and Implications for Practice During COVID-19 and Beyond. *Contemp Sch Psychol*, 27(1), 152–169. <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00446-0>
- Hamidah, H., Rabbani, T., Fauziah, S., Puspita, R., Gasalba, R., & Nirwansah. (2020). HOTS- Oriented Module: Project-Based Learning. Jakarta Selatan: SEAMEO QITEP in Language. <https://repositori.kemdikbud.go.id/21381/>
- Hattori, H. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Children's Learning in Indonesia. ISSUE BRIEF.
- Hettinga, S. (2022). The Impact of *Mindfulness* Practices in Teachers. Arkansas Tech University.
- Hindriana, A. F., Abidin, Z., Arip, A. G., Setiawati, I., & Aziz, A. (2023). Pengembangan Kompetensi Guru dalam Mengimplementasikan Pengembangan Projek Profil Pelajar Pancasila. Empowerment: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 06(03), 344–354. <https://doi.org/10.25134/empowerment.v6i03.8887>
- Intel® *Teach Program Designing Effective Projects Overview and Benefits of Project- Based Learning*. (2012). <http://www.middleweb.com/rubricsHG.html>
- Iqbal, M., Caesar, M., Jawawi, R., Matzin, R., Shahrill, M., & Jaidin, J. (2016). The Benefits of Adopting a Problem-Based Learning Approach on Students' Learning Developments in Secondary Geography Lessons. *International Education Studies*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v9n2p51>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Pusat Penilaian Pendidikan. In Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marshall, M., & Holmes, G. (2009). An evaluation of a *mindfulness* group. *Groupwork*, 19(1).
- Mawarsari, N., & Wardani, K. (2022). Pengaruh Penerapan Model *Problem Based Learning* terhadap Kemampuan Numerasi pada Kurikulum Merdeka Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5461–5465. <http://dx.doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1177>
- Nugraha, T. (2022). Kurikulum Merdeka untuk Pemulihan Krisis Pembelajaran. *Inovasi Kurikulum*, 19(2), 251–262. <https://doi.org/10.17509/jik.v19i2.45301>
- Percy, R. (2005). The contribution of transformative learning theory to the practice of participatory research and extension: Theoretical reflections. *Agriculture and Human Values*, 22, 127–136. <https://doi.org/10.1007/s10460-004-8273-1>
- Purwati, S., & Darussyamsu, R. (2021). Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi. *Prosiding SEMNAS BIO*, 917–922. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/prosemnasbio/vol1/115>
- Shin, M. (2018). Effects of Project-based Learning on Students' Motivation and Self-efficacy. *English Teaching*, 73(1). <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-Project-based-Learning-on-Students%E2%80%99-and-Shin/90e52303b1c131a5f8ffad5be6dde76b55efa8d9>

- Sibarangin, D., Sihotang, H., Murniarti, E., & Paramitha, P. (2021). Peran Guru Penggerak dalam Pendidikan Merdeka Belajar di Indonesia. *Ejournal.Uki.Ac.Id*, **14**(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51212/jdp.v14i2.53>
- Sleilaty, J. (2022). The Impacts of a Regular *Mindfulness* Practice on Teachers: A Critical Review. *Emerging Perspectives*, **6**(1), 32–49.
- Srivastva, A., & Ramanujan, K. (2019). Social and Emotional Learning. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000369079>
- Sulawesi, K. B. G. P. (2023). Melatih Emosi dengan Konsep Mindfulness.
- Syifa. (2022). Implementasi Merdeka Belajar dengan *Problem Based Learning* - Muhammadiyah. <https://muhammadiyah.or.id/2022/04/implementasi-merdeka-belajar-dengan-problem-based-learning/>
- Tatter, G. (2019). Making Time for *Mindfulness*. Harvard Graduate School of Education. <https://www.gse.harvard.edu/news/uk/19/01/making-time-mindfulness>
- Taylor, E. (1998). Using Participatory Action Learning as enablers of change - Enablers of Change. <https://www.enablersofchange.com.au/using-participatory-action-learning-as-enablers-of-change/>
- Tindangen, M., Fendiyanto, P., Hardoko, A. (2024). Pendampingan Penyusunan Asesmen Diagnostik pada Sekolah Dasar di Kota Samarinda. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, **9**(6), 984–990. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6728>
- Trimurtini, Muslikah, Bektiningsih, K., Widihastrini, F., & Susilaningsih, S. (2020). Optimalisasi pelayanan pembelajaran bagi anak slow learner dan pencegahan perundungan di sekolah inklusi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, **3**(2), 12–20. <https://doi.org/10.31326/jmp-ikp.v3i2.699>
- Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., & Gullotta, T. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. The Guilford Press.
- What is Participatory Action Learning (PAL)? (2023). https://archive.ids.ac.uk/pal_inter/pal.interactions.ids.ac.uk/about-guide/what-participatory-action-learning-pal.html