



PELATIHAN *MINDFULNESS* BERBASIS SANDPLAY THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PADA GURU SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN KEBUMEN

Irma Rosalinda Lubis*, Lupi Yudhaningrum*, Nazir Utama Anugrah*, Khairina Widya Primandari
Haryono*, Syaiful Arif*

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: irmarosas@unj.ac.id

ABSTRACT

Teachers' well-being is a crucial factor that directly influences the quality of teaching and learning processes. However, teachers often experience psychological distress due to heavy workloads, administrative duties, and limited economic welfare. These pressures reduce their motivation and mental health, which negatively impacts educational quality. This community service program aims to implement mindfulness training as an intervention to enhance teachers' well-being in elementary schools in Kebumen Regency. A total of 105 teachers participated, divided into an experimental group (55 teachers) and a control group (50 teachers). The program used sandplay therapy-based mindfulness training within a quasi-experimental design. Training activities included mindfulness awareness, breathing techniques, emotional regulation, and reflection sessions using sandplay media. The evaluation showed a significant improvement in well-being among teachers who attended the training ($p = 0.019$), compared to minor external changes in the control group ($p = 0.013$). Qualitative reflections also revealed that participants felt calmer, more focused, and more motivated in teaching after the program. The findings confirm that mindfulness training is an effective and low-cost psychological intervention that can be integrated into teacher professional development programs. This program highlights the importance of addressing teachers' mental health as part of national education quality improvement strategies.

Keywords

mindfulness, teachers' well-being, elementary school

1. Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama pembangunan bangsa, di mana guru memegang peran sentral dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas. Sebagai tenaga profesional sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 14 Tahun 2005, guru bertugas mendidik, mengajar, membimbing, hingga mengevaluasi peserta didik. Namun, tingginya pekspektasi terhadap peran guru tidak sejalan dengan kondisi kesejahteraan mereka. Beban kerja yang besar, mulai dari pengajaran, administrasi, hingga pengelolaan emosi dalam interaksi dengan siswa, kontras dengan rendahnya tingkat kesejahteraan yang diterima. *Gap* (kesenjangan) paling mencolok terjadi pada guru honorer, yang mayoritas menerima penghasilan antara Rp300.000 hingga Rp1.000.000 per bulan—jauh dari standar kelayakan hidup—serta memiliki akses terbatas terhadap tunjangan dibandingkan guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) (Dhobith, 2024). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan sarana prasarana dan minimnya pelatihan, sehingga

tercipta jurang pemisah antara tuntutan peran profesional dengan kapasitas serta kesejahteraan yang dimiliki guru.

Kesenjangan antara tuntutan profesi dan kesejahteraan guru memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat material, tetapi juga psikologis. Dalam konteks inilah integrasi pendekatan *mindfulness* dan *sandplay* menjadi relevan. *Mindfulness* berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran penuh dan regulasi emosi guru dalam menghadapi tekanan kerja, sementara *sandplay* menawarkan ruang ekspresi non-verbal untuk memproses konflik internal dan stres secara simbolis. Integrasi kedua pendekatan ini diharapkan dapat menjembatani *gap* dengan memberikan dukungan psikologis yang holistik, membantu guru mengelola beban emosional, serta memulihkan kesejahteraan diri yang terdampak oleh ketimpangan struktural dan tuntutan kerja.

Kerangka teori kesejahteraan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep *well-being* yang dikemukakan oleh Hasanah & Zainuddin (2024), yang mencakup tiga dimensi utama: ekonomi, sosial, dan pengembangan profesional. Namun, untuk menganalisis secara lebih komprehensif, penelitian ini juga mengadopsi pendekatan *psychological well-being* dari Ryff (1989) yang menekankan pada penerimaan diri, hubungan positif dengan lingkungan, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Kombinasi kedua kerangka ini memungkinkan pemahaman yang utuh tentang kesejahteraan guru, tidak hanya dari aspek eksternal (seperti gaji dan fasilitas), tetapi juga dari aspek internal (seperti kemampuan mengelola emosi dan menemukan makna dalam pekerjaan), yang menjadi fokus intervensi melalui integrasi *mindfulness* dan *sandplay*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Federasi Guru Independen Indonesia (2005; dalam Wahyudin, 2020) pendapatan ideal bagi seorang guru seharusnya mencapai Rp 3 juta per bulan. Namun, saat ini rata-rata gaji guru PNS per bulan sekitar Rp 1,5 juta, sementara guru bantu hanya menerima Rp 460 ribu. Adapun guru honorer di sekolah swasta memperoleh rata-rata Rp 10 ribu per jam. Dengan tingkat penghasilan tersebut, banyak guru terpaksa mencari pekerjaan tambahan di luar jam mengajar. Dengan para guru bekerja tambahan di luar jam mengajar juga menyebabkan beban mereka semakin besar. Jam di luar mengajar yang seharusnya dipakai untuk beristirahat ataupun kegiatan lain, terpaksa mereka harus habiskan untuk kerja untuk mencukupi kebutuhan mereka.

Dalam konteks pendidikan, khususnya di tingkat sekolah dasar, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Gugus Harapan terletak di Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen, yang merupakan wilayah dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pertanian dan perdagangan kecil, dengan tingkat pendidikan yang bervariasi. Dalam bidang pendidikan, Kecamatan Karanganyar memiliki sejumlah sekolah dasar negeri dan swasta yang berupaya meningkatkan mutu pembelajaran melalui berbagai program, salah satunya melalui Kegiatan Kerja Guru (KKG).

Selaras dengan itu, maka guru harus mampu sebagai perencana (*planner*), pelaksana (*organizer*), dan sekaligus sebagai penilai (*evaluator*) dalam pembelajaran. Sebagai perencana guru harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan di dalam pembelajaran. Sementara sebagai pelaksana, guru harus menciptakan situasi, memimpin, merangsang, menggerakkan dan mengarahkan kegiatan belajar sesuai dengan rencana. Sedangkan sebagai penilai, guru harus mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan dan akhirnya memberikan pertimbangan atas tingkat keberhasilan proses pembelajaran. Semua itu tentunya harus dibuktikan dengan keterampilan guru dalam pelaksanaan pembelajaran dan penyusunan program maupun evaluasi pembelajaran. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Gugus Harapan, Karanganyar, Kebumen dan analisis dokumen KKG Gugus Harapan tahun 2025, beberapa tantangan utama dalam pembelajaran di Gugus Harapan meliputi:

1. Pengimbasan Pembelajaran Bahasa Jawa
2. Pengimbasan Matematika
3. Coding
4. Deep Learning
5. Sekolah Ramah Anak
6. Sekolah Sehat
7. Motivasi untuk guru (Pengabdian Masyarakat)
8. Pengembangan Geopark Kabupaten Kebumen

2. Solusi Permasalahan

Kondisi kesejahteraan guru yang buruk tersebut tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu adanya sebuah intervensi untuk mengembalikan kondisi negatif tersebut menjadi positif. Kondisi kesejahteraan guru yang negatif tentu akan berdampak buruk terhadap individu guru tersebut juga pada siswa yang nantinya sulit untuk berinteraksi baik dengan guru. Salah satu bentuk intervensi yang telah banyak didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness*. Black dkk. (2009) mengungkapkan sudah semakin banyak penelitian yang menghubungkan *mindfulness* dalam konteks pendidikan atau sekolah, dengan berbagai tingkatan pelatihan yang ditujukan bagi para guru. *Mindfulness* telah berkembang sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu, termasuk bagi tenaga pendidik (Kabat-Zinn, 2003).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan meningkatkan kepuasan kerja guru (Bohlmeijer dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Beshai dkk. (2015) membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif para guru. Penelitian lain juga membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* bagi guru dapat mengurangi reaksi berlebihan, emosi mudah tersulut, serta kecenderungan untuk terprovokasi (Keng dkk., 2011). Penelitian sebelumnya di Indonesia yang meneliti terkait efektivitas pelatihan *mindfulness* dari Rahmawati, Nashori, & Rachmahana (2020) yang berjudul “Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi” menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi.

3. Metode Pelaksanaan

Program dilaksanakan dengan desain kuasi eksperimen *nonequivalent control group*, teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* karena berdasarkan kemudahan pada pengambilan sampel saat program pengabdian masyarakat berlangsung. Peserta adalah 105 guru sekolah dasar di Kabupaten Kebumen. Mereka dibagi menjadi kelompok eksperimen (55 guru) yang mengikuti pelatihan, dan kelompok kontrol (50 guru) yang tidak mendapatkan intervensi.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Persiapan:** penyusunan modul pelatihan, persiapan ruangan, dan persiapan media pelatihan.
2. **Pelaksanaan:** pelatihan dilaksanakan selama 2 jam di Ruang Pedalen, Hotel Candisari, Kebumen dengan melibatkan 55 guru yang merupakan anggota kelompok eksperimen. Kegiatan pelatihan mencakup pengenalan konsep *mindfulness*, penggunaan *sandplay therapy*, dan refleksi.
3. **Evaluasi:** *pretest dan posttest* menggunakan skala kesejahteraan guru (Collie dkk., 2015). Wawancara dan observasi juga dilakukan untuk mendapatkan data secara kualitatif.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum mengikuti kegiatan, peserta telah mengisi *pretest* sebagai salah satu rangkaian untuk bahan evaluasi terhadap intervensi yang akan dilakukan. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat

dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 di Candisari Hotel & Resort, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen dan dimulai pada pukul 08.00. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh MC dan juga sambutan-sambutan oleh Kepala Gugus Harapan Kecamatan Karanganyar, serta perwakilan dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kemudian *bridging* dan pembacaan CV narasumber atau pemateri dibacakan oleh MC. Narasumber dalam pelatihan ini adalah Irma Rosalinda Lubis M.Si., Psikolog yang merupakan salah satu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah berkecimpung pada dunia pendidikan dan penelitian bertemakan *mindfulness*.

Sesi pertama merupakan pembukaan dan *bridging*, dilanjutkan dengan pemaparan materi konsep *mindfulness* yang mencakup pengertian, manfaat, dan teknik dasar kesadaran penuh (sesi 1, durasi 90 menit). Sesi kedua merupakan latihan *mindfulness* terpandu yang meliputi latihan pernapasan (*mindful breathing*) dan pemindaian tubuh (*body scan*) sebagai komponen inti untuk membangun regulasi emosi (sesi 2, durasi 60 menit). Sesi ketiga merupakan pengenalan dan praktik *sandplay therapy*, di mana peserta diberikan kebebasan untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya melalui media pasir dan miniatur figur, kemudian dilanjutkan dengan refleksi individu serta diskusi kelompok kecil (sesi 3, durasi 90 menit). Sesi keempat adalah berbagi pengalaman (*sharing*) secara sukarela dari peserta, penguatan materi oleh narasumber, serta pengisian kuesioner *posttest* sebagai bahan evaluasi akhir (sesi 4, durasi 60 menit).



Gambar 1. Peserta sedang melakukan kegiatan *sandplay therapy*



Gambar 2. Refleksi kegiatan *sandplay therapy* oleh narasumber

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest kegiatan *sandplay therapy*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>PostTest KE – PreTest KE</i>	<i>Negative Ranks</i>	18	26.75	481.50
	<i>Positive Ranks</i>	34	25.59	844.50
	<i>Ties</i>	3		
	<i>Total</i>	55		
<i>PostTest KK – PreTest KK</i>	<i>Negative Ranks</i>	14	15.14	531.50
	<i>Positive Ranks</i>	25	22.72	743.50
	<i>Ties</i>	11		
	<i>Total</i>	50		

Dari hasil evaluasi dengan *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen, tercatat bahwa 18 peserta mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*, sedangkan 34 peserta menunjukkan peningkatan skor, dan 3 peserta lainnya tidak mengalami perubahan skor. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebanyak 14 peserta mengalami penurunan skor, 25 peserta menunjukkan peningkatan, dan 11 peserta mempertahankan skor yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan mindfulness berbasis sandplay therapy memberikan dampak positif yang lebih besar dibandingkan kondisi tanpa perlakuan, tercermin dari proporsi peningkatan yang lebih tinggi dan proporsi penurunan yang lebih rendah pada kelompok eksperimen.

Interpretasi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gold et al. (2010) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan guru. Demikian pula, studi oleh Parson (2019) menemukan bahwa pendekatan sandplay efektif dalam membantu individu memproses emosi yang tidak terselesaikan melalui media simbolis. Namun, kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi kedua pendekatan tersebut, yang secara simultan bekerja pada dua jalur psikologis yang saling melengkapi: mindfulness memberikan keterampilan regulasi emosi berbasis kesadaran

saat ini (present-moment awareness), sementara sandplay menyediakan ruang ekspresi non-verbal untuk mengolah konflik bawah sadar yang mungkin sulit diartikulasikan melalui kata-kata.

Secara praktis, mekanisme psikologis ini diwujudkan melalui alur pelatihan yang sistematis. Pada sesi awal, peserta dilatih untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap sensasi tubuh, pikiran, dan emosi melalui latihan pernapasan dan body scan. Kesadaran ini menjadi fondasi bagi peserta untuk mengenali tanda-tanda awal stres atau kelelahan emosional yang sering muncul akibat beban kerja mengajar. Selanjutnya, dalam sesi sandplay, peserta diajak untuk mengekspresikan pengalaman emosional tersebut secara simbolis menggunakan media pasir dan miniatur figur. Proyeksi simbolis ini memungkinkan guru untuk "mengeluarkan" beban psikologis yang selama ini mungkin tidak tersadari atau terpendam, sehingga terjadi proses katarsis dan reorganisasi kognitif-emosional. Dengan demikian, implikasi praktis dari pelatihan ini adalah tersedianya sebuah model intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif-instruktif, tetapi juga ekspresif-eksploratif, yang secara langsung menjawab kebutuhan guru sekolah dasar dalam mengelola tekanan pekerjaan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara holistik.

5. Kesimpulan dan Saran

Pelatihan *mindfulness* berbasis *sandplay therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan guru sekolah dasar di Kabupaten Kebumen. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil evaluasi dengan *pretest* dan *posttest* yang mana kelompok eksperimen atau peserta pelatihan mengalami peningkatan kesejahteraan setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

Disarankan agar Dinas Pendidikan mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* ke dalam program pengembangan kompetensi guru. Sekolah juga dapat mengadopsi praktik *mindfulness* sebagai bagian dari budaya sekolah untuk mendukung kesehatan mental guru dan siswa. Bagi pelaksana kegiatan di kemudian hari, disarankan untuk mengembangkan kegiatan dengan cakupan wilayah yang lebih luas, bisa menggunakan pelatihan *mindfulness* dengan basis yang lain, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang pelatihan ini terhadap kesejahteraan guru.

6. Daftar Pustaka

- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2015). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198-208.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*. 124(3), 532-541.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 100-105.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2015). Teacher well-being: exploring its components and a practice-oriented scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 744-756.
- Dhobith, A. (2024). Analisis Kebijakan Gaji Guru Honorer terhadap Kesejahteraan Hidup Guru Honorer di Indonesia. *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 7(1), 44-62.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 184-189. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9344-0>
- GREAT Edunesia. (2024). Survei IDEAS: 74 Persen Guru Honorer dibayar Lebih Kecil dari Upah Minimum Terendah di Indonesia. *Bogor: GREAT Edunesia*.

- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru SD Muhammadiyah PK Kottabarat dan SD Muhammadiyah 10 Tipes. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 902-908.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keng, L. S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effect of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychological Review*, 31(6), 1041- 1056.
- Parson, J. (2019). Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base. *The Arts in Psychotherapy*, *64*, 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.001>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan mindfulness teaching untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49-60.
- Republik Indonesia. 2015. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2015 tentang Guru dan Dosen. Jakarta.
- Wahyudin, D. (2020). Pengaruh tingkat kesejahteraan guru dan beban kerja guru terhadap kinerja guru. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 135-148.