

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian, yaitu pendekatan penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik pengolahan data.

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Penggunaan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji keefektifan strategi *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik di dalamnya (Creswell, 2012).

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode *quasi-eksperimen* yang penentuan sampel penelitiannya disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, desain eksperimen digunakan untuk menentukan kemungkinan pengaruh antara variabel strategi *mindful teaching* terhadap variabel kebahagiaan guru dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pernyataan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah menguji keefektifan strategi *mindful teaching* dalam meningkatkan kebahagiaan guru dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, digunakan rancangan Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent pre test-post test kontrol group design*. Dalam desain ini, kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*without random assignment*). Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre test* dan *post test* dan hanya kelompok eksperimen (A) saja yang di *treatment*.

Kelompok	Pre-test	Pelatihan	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1		O2

Gambar 3.1

Desain penelitian (Creswell, 2012)

Keterangan :

X : Pelaksanaan *mindful teaching*

O1 : Pengukuran sebelum dilakukan pelatihan (pre-test)

O2: Pengukuran sesudah dilakukan pelatihan (post-test)

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMA Aisyiyah Boarding School di kota Bandung. Sampel penelitian ini adalah 25 guru SMA Aisyiyah Boarding School. Sampel tersebut adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi, yang dilakukan peneliti dengan cara melakukan *pre-test*, untuk menentukan kesetaraan atau kesejajaran yang dijadikan kelas kontrol dan kelas eksperimen.

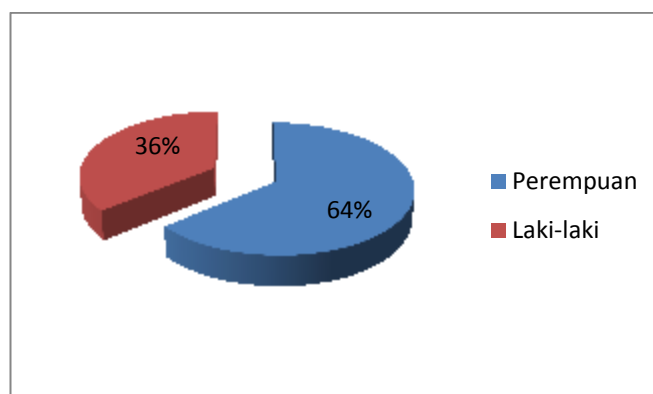
Dalam membuat perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok control akan dilakukan tes akhir belajar yang akan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* dan hasilnya akan dibandingkan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) dengan yang tidak mendapatkan perlakuan, dengan tujuan untuk mencari perbedaan atau daya beda antara kedua kelompok tersebut. Sampel yang ditentukan setelah dilakukan *pre-test* diambil 12 orang sebagai kelompok kontrol dan 13 sebagai kelompok eksperimen.

Penentuan subjek dilakukan dengan membagi kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pretest dan post test hanya saja kelompok kontrol tidak menerima perlakuan selama kelompok eksperimen diberi perlakuan.

D. Partisipan

1. Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian dilakukan pada 25 orang guru yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Guru perempuan berjumlah 16 orang sedangkan guru laki-laki berjumlah 9 orang. Kelompok eksperimen terdiri dari 13 guru sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 12 guru yang bersedia mengikuti *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan. Adapun profil dari responden disajikan dalam bentuk gambar 4.1 sampai 4.3.



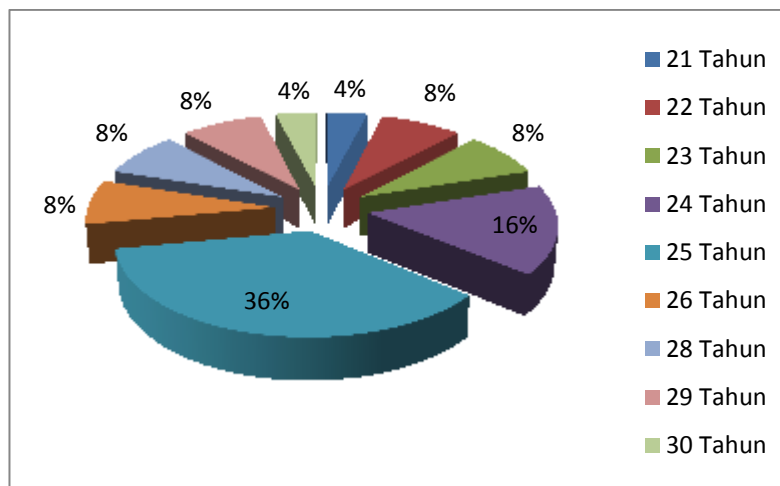
Gambar 3.2

Profil Responden berdasarkan Jenis Kelamin

2. Profil Responden Berdasarkan Usia

Guru yang mengikuti *mindful teaching* berada pada usia 21-30 tahun yang berarti berada pada jenjang dewasa awal. Dengan jumlah 1 orang guru berusia 21 tahun, 2 orang berusia 23 tahun, 2 orang berusia 24 tahun, 4 orang berusia 24 tahun, 9 orang berusia 25 tahun, 2 orang berusia 26 tahun, 2 orang berusia 29 tahun dan 1 orang berusia 30 tahun.

Hal ini menunjukkan bahwa guru yang bekerja berada pada usia produktif dan mampu memikul tanggung jawab dalam hal pekerjaan, menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan, serta mampu meningkatkan keterampilan dalam bekerja untuk mencapai keberhasilan (Hurlock, 2002).

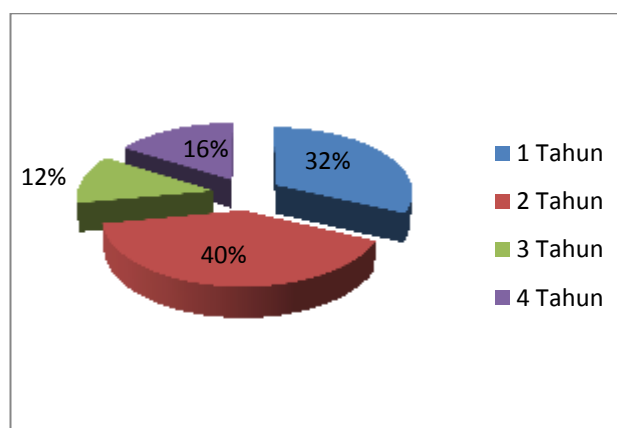


Gambar 3.3

Profil Responden Berdasarkan Usia

3. Profil Responden Berdasarkan Pengalaman Mengajar

Guru yang mengikuti *mindful teaching* memiliki rentang pengalaman mengajar selama 1 sampai dengan 4 tahun. Guru dengan pengalaman mengajar 1 tahun berjumlah 8 orang, 10 orang guru berpengalaman selama 2 tahun, 3 orang guru berpengalaman selama 3 tahun, dan 4 orang guru berpengalaman mengajar selama 4 tahun. Hal ini menunjukkan pengalaman mengajar yang diindikasikan dengan masa mengajar guru sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas guru dalam mengembangkan model pembelajaran yang terkini dan sesuai dengan perkembangan teknologi dan informasi.



Gambar 3.4

Profil Responden Berdasarkan Pengalaman Mengajar

E. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat pengumpul data menggunakan data primer yang diambil dari alat ukur berupa angket atau kuesioner yang digunakan sebagai alat pengumpul data sekaligus alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian. Instrumen pada penelitian ini mengadaptasi dari *interpersonal mindfulness in parenting scale* atau IM-P (Duncan, 2009). Dalam mengembangkan IM-P, Duncan bersumber pada konsep dan praktis psikologi *mindfulness* dari Baer, dkk. Dan intervensi berbasis *mindfulness* dari Kabat-Zinn. Sedangkan untuk instrumen kebahagiaan telah tersusun dan diadaptasi dari butir pernyataan yang telah dikembangkan oleh Hills dan Argyle (2002). Pengembangan instrumen pada penelitian ditempuh melalui beberapa tahap, yakni:

1. Kelayakan Instrumen

Kelayakan instrument dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrument dari segi konstruk, bahasa, dan isi/ untuk uji kelayakan instrument dilakukan dengan mengadakan penimbangan (*judgement*) oleh dosen pakar dengan meminta pendapat serta memberikan penilaiannya yaitu dan Ibu Tina Hayati Dahlan dan Ibu Rahayu Ginintasasi.

2. Keterbacaan Instrumen

Keterbacaan instrument bertujuan untuk mengukur sejauh mana guru dapat memahami instrument yang akan digunakan dalam penelitian. Uji keterbacaan diberikan kepada 5 orang guru SMA yang bukan bagian dari sampel penelitian. Setelah uji keterbacaan dilaksanakan, jika ada pernyataan yang harus diperbaiki secara redaksional kemudian diperbaiki sesuai kebutuhan.

3. Validitas

Validitas yang berarti benar menurut bahan bukti yang ada atau seberapa jauh tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah tes dikatakan valid selama kesimpulan yang dibuat berdasarkan tes tersebut tepat, bermakna, dan berguna. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala logit dengan pemodelan Rasch. Uji validitas dilakukan untuk memeriksa item-item

yang tidak sesuai dalam kuisioner dan memeriksa responden yang tidak sesuai (*outliers atau misfit*).

Responden yang tidak sesuai atau yang mengisi kuisioner secara asal-asalan atau kurang memiliki kemampuan untuk memahami kuisioner dapat dihilangkan. Begitupun dengan item yang tidak sesuai dapat dihilangkan apabila tidak memenuhi kriteria.

Berdasarkan hasil analisis item menggunakan Rasch model dengan *software Winstep*, dari 31 item yang diuji untuk skala IMP semua item valid dan untuk 29 item yang di uji untuk skala OHQ semua valid sesuai (*outliers atau misfit*), dimana nilai dari *outfit MNSQ*, *outfit ZSTD* dan *Poin Measure Correlation* terpenuhi. Sedangkan analisis person tidak ditemukan responden yang menjawab pertanyaan dengan asal-asalan.

4. Reabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian menggunakan bantuan software Winstep dengan model Rasch. Uji realibilitas digunakan untuk menganalisis item kuisioner dan person (responden). Semakin tinggi reliabilitas (mendekati angka satu) maka dapat dikatakan kesalahan yang terjadi selama pengukuran sangat kecil. Hal ini berarti alat ukur semakin reliabel. Tabel berikut menggambarkan kriteria reliabilitas dengan menggunakan *Coefficient Alpha* (α) dan Rasch Model.

Tabel 3.1
Kriteria Koefisien Reliabilitas TO

Derajat Reabilitas	Kriteria OHQ	Kriteria IMP
Person (TO)	0.74	0.72
Item (TO)	0.89	0.82

5. Pedoman Penyekoran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini IM-P dan OHQ dengan menggunakan skala *Likert* dengan alternatif jawaban: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Jika guru menjawab “STS” pada pernyataan positif maka skor yang didapat yaitu 1, “TS”

mendapatkan skor 2, “N” mendapatkan skor 3, “S” mendapatkan skor 4 dan apabila menjawab “SS” akan mendapat skor 5. Juga sebaliknya, jika siswa menjawab “STS” pada pernyataan negatif maka skor yang didapat yaitu 5, “TS” mendapatkan skor 4, “N” mendapatkan skor 3, “SS” mendapatkan skor 2 dan apabila menjawab “SS” akan mendapat skor 1.

Adapun kisi-kisi pengembangan dari skala IM-P adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2

Kisi-kisi *interpersonal mindfulness in parenting scale* (IM-P)

No	Aspek	Nomor item pernyataan
1	Mendengarkan dengan penuh perhatian	1,9,13,19,24
2	Penerimaan diri dan siswa tanpa penghakiman	3,6,11,12,22,30
3	Kesadaran emosional diri dan siswa	2,5,8,14,16,29
4	Pengaturan diri dalam hubungan pembelajaran	4,7,10,18,21,23,28
5	Kasih sayang terhadap diri dan siswa	15,17,20,25,26,27,31

Instrument kedua pada penelitian ini adalah skala kebahagiaan (*happiness*) menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) oleh Hills dan Argyle (2001) dengan aspek-aspek yaitu: (1) merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani, (2) sikap ramah dalam lingkungan sosial, (3) memiliki sikap empati, (4) memiliki pola pikir yang positif, (5) merasakan kesejahteraan dalam hidup, (6) bersikap riang dan ceria, (7) memiliki harga diri yang positif.

Tabel 3.3

Kisi-kisi *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ)

No	Aspek	Indikator	No Item Pertanyaan
1	Puas dalam hidup	Merasakan kepuasan dalam hidup yang sudah di jalani	1 12 16 20
2	Bersikap ramah	Menunjukkan keramahan pada lingkungan	4
3	Bersikap empati	Ingin menunjukkan kehangatan dan kepedulian terhadap sekitar	2 27
4	Berpikir positif	Memiliki gambaran yang positif terhadap hidup yang sedang di jalani	3 6 10 13 26
5	Rasa sejahtera	Merasakan kesejahteraan dalam hidup	9 5 19 18 28
6	Ceria	Merasa sering bersuka cita	7 11 15 22 29
7	Harga diri yang positif	Merasa memiliki semangat dan kepercayaan diri yang baik	8 14 17 21 23 24 25

F. Definisi Operasional Variabel

1. Pendekatan *Mindful Teaching*

Dalam ranah pendidikan, praktik *mindfulness* dapat dikembangkan dalam konteks hubungan guru-siswa melalui *mindful teaching*. *Mindfulness* adalah keadaan dimana kita sadar akan apa yang sedang dilakukan serta sadar dengan pengalaman di sekitar kita. *Mindfulness* membantu guru dalam manajemen emosi, mengurangi stres, dan memfokuskan pikiran. melalui model *mindful teaching*, guru dapat: menghindarkan diri dari sikap reaktif, mengutamakan kebutuhan anak dibanding kebutuhan sendiri, menerima semua siswa sebagaimana adanya tanpa penilaian baik-buruk, dan mampu mengatasi perasaan tertekan yang mungkin dialami dalam proses pembelajaran.

Mindful teaching yang akan dikembangkan dalam penelitian ini berasal dari konsep teoritis dan praktis *mindfulness* (Baer et al. 2006; Brown and Ryan 2003), intervensi berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003). Kelima aspek *mindful teaching* ini adalah : a) mendengarkan dengan penuh perhatian, b) penerimaan untuk tidak menghakimi diri dan siswa, c) kesadaran emosi diri dan siswa, d) pengaturan diri dalam hubungan pengajaran, dan e) kasih sayang kepada diri dan siswa.

2. Kebahagiaan Guru

Kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, berbagai macam respon emosional yang positif, termasuk hal-hal seperti keceriaan, ketenangan, optimisme, dan sukacita. Di lingkungan sekolah kebahagiaan sangat diperlukan oleh guru guna membangun keadaan menyenangkan yang jauh dari rasa jenuh dari segala tuntutan. Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjalani setiap fungsi dan aktivitasnya sehari-hari. Dalam pencapaiannya, guru berusaha mengerjakan dan menuntaskan berbagai tugas dalam proses pembelajaran, dan berusaha melakukan yang terbaik untuk siswa. Kebahagiaan yang guru rasakan akan berpengaruh dalam keberlangsungan proses pembelajaran.

G. Prosedur

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah, yaitu :

- 1) Memberikan *pre test* untuk kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- 2) Membuat rancangan strategi *mindful teaching* yang ditujukan untuk kelompok eksperimen.
- 3) Melakukan treatment eksperimental pada kelompok eksperimen tanpa memberikan treatment pada kelompok kontrol.
- 4) Memberikan *post test* untuk kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- 5) Membandingkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan tes-tes signifikansi statistik.

H. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Uji hipotesis *Mann-Whitney* pada program SPSS 20. Uji *Mann-Whitney* digunakan karena data yang diperoleh homogen dan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari rerata pre-tes dan post-tes tingkat kebahagiaan. *software SPSS*. Tujuannya adalah untuk melihat pengaruh program *mindful teaching* terhadap skor kebahagiaan guru pada kedua kelompok penelitian. Selain itu, dilakukan juga perbandingan tingkat skor kebahagiaan guru pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) dengan skor kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sebelum dan sesudah.

I. Proses Pelaksanaan *Mindful teaching*

Pelaksanaan *mindful teaching* diikuti oleh 13 orang guru yang telah mengisi lembar kesediaan mengikuti pelatihan hingga selesai. Kegiatan *Mindful teaching* dilaksanakan di SMA Aisyiyah Boarding School pada hari Selasa, 1 Mei 2018

pukul 01.00-17.30 WIB. Adapun proses pelaksanaan kegiatan dideskripsikan berikut ini.

a) Deskripsi Proses Pelaksanaan *Mindful teaching* Sesi pertama

Sesi pertama dimulai pada pukul 01.00 WIB, sebelumnya para guru telah hadir pada pukul 12.30 untuk mengisi daftar hadir, penjelasan kegiatan *mindful teaching* dan perkenalan panitia-responden-fasilitator. Pada sesi pertama, peneliti terlebih dahulu menyampaikan profil dari fasilitator. Selanjutnya fasilitator didampingi peneliti menyampaikan materi dengan tema “*The Power of Mindful teaching*”. Tujuan dari sesi pertama adalah memberikan gambaran mengenai pengertian, tujuan dan manfaat *mindful teaching*. Memberikan kesadaran *The Loving Kindness* yang bertujuan untuk merasakan kasih sayang terhadap diri sendiri dan siswa. Peran peneliti dalam sesi pertama sebagai pendamping fasilitator dan pengamat responden.

Pada sesi pertama ini fasilitator menyampaikan materi sebagaimana panduan yang telah disiapkan oleh peneliti berkaitan dengan keterampilan *mindful teaching*. Fasilitator menyampaikan dan menyelipkan dengan tayangan-tayangan yang berhubungan dengan tema pembahasan. Para responden menyimak pemaparan dari fasilitator yang jelas sesuai dengan panduan rancangan, dan sebelum fasilitator masuk kepada materi pertama beliau menanyakan kepada para responden alasan mengapa memilih profesi sebagai guru, sebagai responden memilih profesi guru karena merasa pilihan yang tepat dan ingin membagikan ilmu kepada para murid agar bisa menjadi orang hebat.

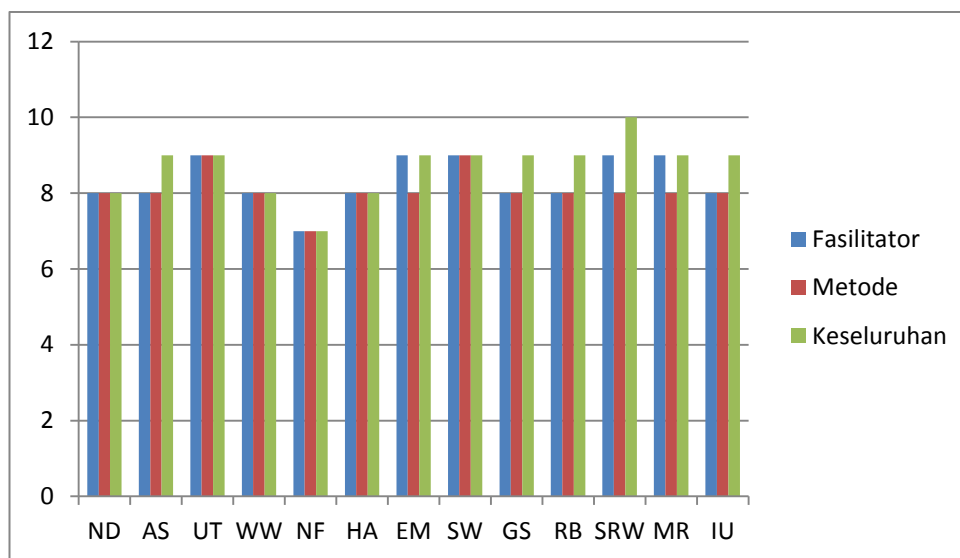
Sesekali para responden tertawa pada saat membahas perilaku siswa yang mencerminkan perilakunya yang hampir sama di masa lalu seperti yang dilakukan oleh RG yang menyambungkan permasalahan siswa yang bandel “*ketika dulu saya bandel di sekolah misalnya suka menyontek, tidur di kelas atau tidak mendengarkan materi dari guru itu sekarang saya rasakan ketika posisi saya menjadi guru, saya jadi berpikir oh mungkin dulu guru saya juga merasakan hal ini (sambil ketawa) jadi saya ingin menjadikan siswa-siswa saya lebih baik dari saya*” mendengar cerita RG guru lain pun tertawa dan mengiyakan karena sebagian besar juga itu yang mereka rasakan.

Setelah pemaparan materi dari fasilitator selesai, maka para responden dipersilahkan untuk bertanya atau berkonsultasi. Kemudian fasilitator mengajak responden melakukan meditasi *The Loving Kindness* dengan tujuan mendorong keterbukaan dan empati serta memperkuat perasaan untuk berhubungan baik dengan orang lain. Fasilitator mengajak responden untuk melakukan *The Loving Kindness* meditation dengan cara sebagai berikut:

- a) Duduk dengan tegap di atas kursi dengan tangan berada di atas paha dan posisi kaki lurus di atas lantai
- b) Pejamkan mata dengan perasaan santai hilangkan segala yang mengganggu pikiran.
- c) Fokuskan pikiran dan buat diri anda nyaman dengan keadaan diam sambil berkata dalam hati “saya menyayangi diri sendiri, saya akan berbuat baik, saya akan merasakan kenyamanan, kebahagiaan, kesehatan dan kedamaian. Ulangi beberapa kali perkataan tersebut di dalam hati.
- d) Fokuskan pikiran dan bayangkan orang-orang yang anda sayangi, keluarga teman, rekan kerja serta siswa-siswa anda. Anda berkata dalam hati kalian yang saya cintai dan sayangi berbagilah cinta kasih terhadap sesama, merasakan kenyamanan, kebahagiaan dan kedamaian dari orang lain.
- e) Berikan senyuman dan keceriaan terhadap orang-orang di sekeliling anda tanpa pemikiran apapun.
- f) Bahkan berikanlah kebaikan anda kepada orang yang tidak anda sukai.
- g) Bayangkan semua itu anda lakukan dan terus di ucapkan berulang dalam hati.

Selanjutnya responden ditanya oleh fasilitator bagaimana perasaan setelah melakukan meditasi tersebut, setelah selesai responden dipersilahkan mengisi worksheet 1 sebagaimana telah disiapkan sebelumnya. *Worksheet* 1 bertujuan untuk mengetahui pemahaman para responden tentang keterampilan *mindful teaching*. Ada dua bagian dalam *worksheet* 1 yaitu bagian satu menyebutkan pengertian, aspek-aspek serta manfaat *mindful teaching* dan bagian dua adalah penilaian pribadi guru terhadap dirinya terkait dengan *mindful teaching* seperti seberapa persen kesiapan untuk mempraktikkan *mindful teaching*, dan seberapa persen keterampilan *mindful teaching* yang sudah dimiliki.

Setelah para responden mengerjakan *worksheet 1*, maka selanjutnya mengisi lembar *evaluasi* untuk mengetahui kualitas kegiatan menurut responden. Sesi pertama berakhir pada pukul 14.00 WIB. Adapun hasil evaluasi responden pada sesi pertama terhadap keterlaksanaan sesi pertama di sajikan dalam grafik 3.5.



Gambar 3.5

Grafik Hasil Evaluasi Responden Pada Sesi Pertama

Berdasarkan grafik 3.5 dapat disimpulkan bahwa penilaian responden sangat baik termasuk fasilitator mendapatkan penilaian 8 (skala 1-10) sebanyak 84% atau 11 orang dari jumlah total 13 orang responden. Sedangkan metode penyampaian fasilitator rata-rata 8 (skala 1-10) artinya bahwa metode fasilitator dapat diterima oleh para responden. Secara keseluruhan baik fasilitator maupun metode, perlengkapan responden program memberikan penilaian rata-rata 8 (skala 1-10) yang berarti sesi pertama sangat baik.

b) Deskripsi Proses Pelaksanaan *Mindful teaching* Sesi Kedua

Sesi kedua dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB. Sesi kedua adalah kegiatan diskusi mengenai permasalahan yang dialami oleh para guru. Sebelum kegiatan diskusi dilaksanakan, fasilitator menyampaikan arahan dan prosedur kegiatan. Fasilitator bertanya tentang masalah yang kira-kira dialami oleh bapak dan ibu

guru “Bapak dan Ibu kira-kira masalah apa yang paling sering dialami bapak dan ibu dalam proses pembelajaran?” dan beberapa guru menjawab “siswa tidur di kelas, siswa ceplas-ceplos, siswa yang terlalu aktif bercerita namun bukan tentang materi yang ada dalam pelajaran”.

Setelah mendengar jawaban yang beragam akhirnya fasilitator bertanya secara khusus pada seorang guru, “wah jawabannya ternyata beragam ya, baik kalau begitu saya akan bertanya sama ibu, bisanya permasalahan apa yang terjadi ketika ibu mengajar di kelas?” kemudian ibu guru menjawab “iya itu tadi sering sekali melihat siswa yang tertidur di kelas” lalu pemateri bertanya kembali “lalu apa yang ibu lakukan kepada siswa tersebut?”, ibu guru menjawab “saya akan membangunkannya lalu menyuruh nya ke kamar mandi untuk mencuci muka”.

Pemateri melanjutkan “lalu bagaimana dengan ibu, permasalahan apa lagi bu yang ibu rasakan?” sambil mengarah kepada ibu guru lain yang ada di sebelahnya “kalau saya itu suka rasa gimana sama anak yang ceplas-ceplos ketika di kelas”, maksudnya ceplas-ceplos itu bagaimana bu? “iya itu pak, anak terkadang seenaknya berbicara di kelas atau bahkan menyela ketika saya berbicara dan kadang itu mengganggu bahkan membuyarkan pikiran saya dalam menyampaikan materi”.

Pemateri bertanya pada guru lain “kalau bapak bagaimana pak? Sebelumnya bapak mengajar mata pelajaran apa pak?” lalu bapak guru yang ditanya menjawab “saya mengajar PAI, kalau saya sering sekali ketika saya menerangkan anak malah asik mengobrol dengan temannya, atau ada juga yang malah membaca novel atau buku yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran”.

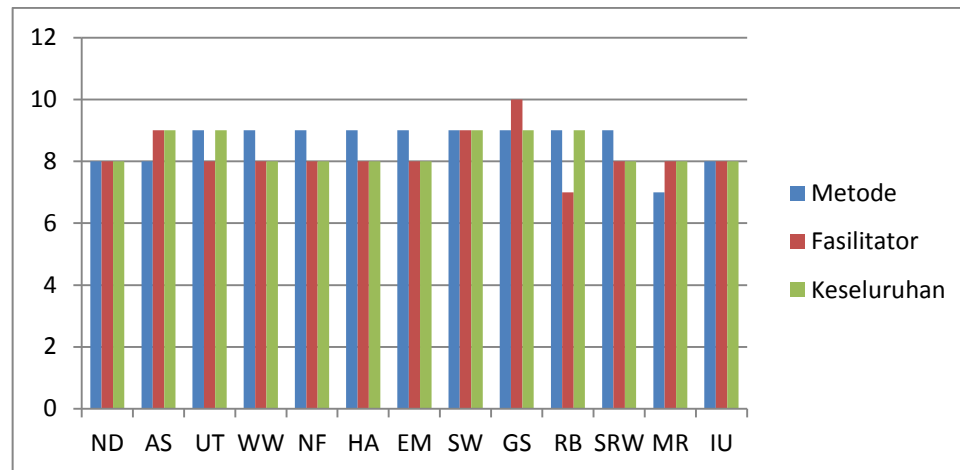
Setelah mendengar semua yang disampaikan fasilitator menyampaikan inti penting dari *mindful teaching* yang berkaitan dengan solusi permasalahan yang dialami oleh guru-guru. “bapak dan ibu sekalian, setelah bermacam-macam tadi permasalahan yang telah di uraikan, ada beberapa tipe-tipe guru dalam menanggapi hal tersebut yang pertama guru yang reaktif jadi langsung menegur siswa saat itu juga, lalu ada juga guru yang pasif yang masa bodo dengan apa yang terjadi dengan siswa yang penting materi saya sudah disampaikan, ada juga guru yang aktif seperti tadi isalkan ada anak yang ceplas-ceplos tapi selesaikan dulu apa yang anak katakan setelah itu guru datang ke anak tersebut secara

individual dan tidak membahasnya di depan kelas tapi secara personal mendengarkan anak tersebut dengan baik, lalu misalkan ada anak yang nangis di dalam kelas nah kita jangan focus pada tangisan anak tapi perkataan anak tersebut jadi salah satu prinsip dalam mindful adalah mendengarkan dengan perhatian penuh jadi yang harus dilakukan adalah mendengarkan perkataan anak dan memaknai apa yang dikatakan oleh anak”.

Setelah pemaparan materi selesai, Fasilitator mengajak responden untuk melakukan *Five-Minute Mindful Breathing Meditation* yang bertujuan untuk membantu mengenali sensasi tubuh dalam memberikan respon, *Five-Minute Mindful Breathing Meditation* dilakukan dengan cara :

- a) Ambil posisi yang anda anggap nyaman, pejamkan mata dan biarkan kaki menyentuh lantai
- b) Posisikan tubuh, tangan dan kaki anda merasa nyaman.
- c) Fokuskan pikiran dan buat diri anda santai serta rasakan hembusan nafas yang perlahan-lahan anda keluarkan selama 5 menit
- d) Setelah itu buka mata anda, pernafaslah pelan-pelan dan rasakan hembusan nafas tersebut fokuslah pada apa yang anda hadapi.

Selanjutnya para responden dipersilahkan mengisi *worksheet 2* sebagaimana telah disiapkan sebelumnya. *Worksheet 2* bertujuan untuk mengetahui pendapat serta solusi apa yang akan dilakukan oleh guru dalam menyikapi suatu kasus permasalahan. Setelah para responden mengerjakan *worksheet 2*, maka selanjutnya mengisi lembar *evaluasi* untuk mengetahui kualitas kegiatan menurut responden. Sesi kedua berakhir pada pukul 15.00 WIB, dan dilanjutkan dengan istirahat dan sholat ashar. Adapun hasil *evaluasi* responden pada sesi kedua terhadap keterlaksanaan sesi kedua dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 3.6

Grafik Hasil Evaluasi Responden Pada Sesi Kedua

Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa penilaian responden terhadap keterlaksanaan sesi kedua sangat baik termasuk fasilitator mendapatkan penilaian 8 (skala 1-10) sebanyak 69% atau 9 orang dari total 13 orang responden. Sedangkan metode penyampaian fasilitator rata-rata 9 (skala 1-10) artinya bahwa metode fasilitator dapat diterima oleh para responden. Secara keseluruhan baik fasilitator maupun metode, perlengkapan responden program memberikan penilaian rata-rata 8 (skala 1-10) yang berarti sesi kedua sangat baik.

c) Deskripsi Proses Pelaksanaan *Mindful teaching* Sesi Ketiga

Kegiatan sesi ketiga dilaksanakan pada pukul 15.15, Selanjutnya fasilitator menyampaikan aktivitas dan prosedur pada sesi ketiga. Kegiatan sesi ketiga adalah bermain peran (*Role Playing*), pada kegiatan ini guru di bagi dengan ada yang menjadi guru dan ada yang menjadi siswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara kelompok. Pembagian kelompok dilaksanakan secara acak terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari kelompok 1 terdiri dari 7 orang dan kelompok 2 terdiri dari 6 orang. Adapun dinamika kelompok pada sesi ketiga disajikan sebagai berikut:

Pada sesi ini responden pelatihan melakukan *role playing* atau bermain peran, dimana tiga orang dari enam responden pelatihan pada masing-masing kelompok diminta untuk memainkan peran sebagai guru dan 2 orang siswa,

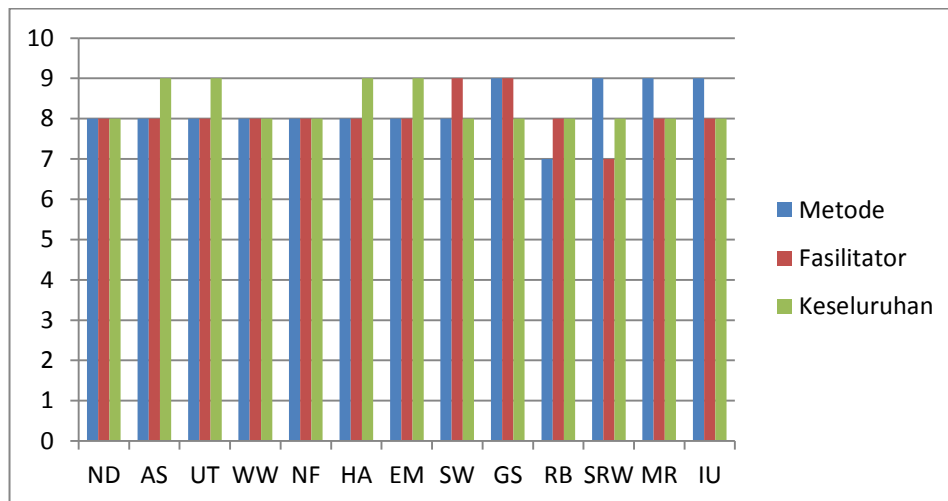
berdasarkan skenario yang sebelumnya telah disiapkan oleh fasilitator. Setting dari skenario ini adalah ketika sedang ujian, siswa pertama adalah siswa yang pintar dan selalu mendapatkan ranking, sementara siswa ke 2 adalah siswa yang bandel dan sering membuat ulah di kelas. Pada saat ujian berlangsung ternyata siswa yang baik itu malah memberikan contekan pada siswa yang bandel. Sementara guru yang mengawas di depan mengetahui akhirnya kedua siswa itu diambil lembar jawabannya dan di tanya alasan di balik siswa pintar itu memberikan contekan.

Setelah *role playing* kedua kelompok selesai dilakukan, ketiga responden lainnya pada masing-masing kelompok yang tidak melakukan *role playing* tersebut diminta untuk memberikan tanggapan terhadap kejadian yang ada pada skenario. Dari kelompok 1 didapatkan keseluruhan tanggapan yang telah diberikan, disimpulkan bahwa masing-masing responden setuju jika guru tersebut tidak bijaksana karena belum dapat mendengarkan alasan anak secara penuh, serta kurang dapat memberikan kesempatan terhadap siswa untuk mengutarakan alasan menyontek. Sedangkan untuk *role playing* kelompok 2 guru menanyakan terlebih dahulu alasan mengapa menyontek, sehingga anak memiliki kesempatan untuk mengutarakan alasannya dan guru bisa mendengarkan dengan seksama alasan siswa.

Pada sesi ini, seluruh responden pelatihan sangat aktif memberikan pendapatnya masing-masing dan mampu saling bertukar pikiran mengenai kejadian yang dialami berdasarkan skenario maupun pengalaman pribadi mereka masing-masing. Di akhir sesi, para responden pelatihan terlihat sudah mampu memahami bahwa guru perlu mendengarkan anak secara penuh terutama ketika sang anak sedang dihadapkan pada situasi yang membuat mereka sulit, guru juga perlu mengontrol emosi mereka ketika berhadapan dengan siswa yang melakukan kesalahan, sehingga lebih memilih untuk berkomunikasi secara baik daripada mengeluarkan emosi yang berlebihan.

Setelah kegiatan bermain peran dalam kelompok selesai, maka para responden dipersilahkan untuk bertanya atau berkonsultasi. Setelah para responden mengerjakan *worksheet 3*, maka selanjutnya mengisi lembar *evaluasi* untuk mengetahui kualitas kegiatan menurut responden program. Sesi ketiga

berakhir pada pukul 16.00 WIB. Adapun hasil *evaluasi* responden pada sesi ketiga terhadap keterlaksanaan sesi ketiga dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 3.7

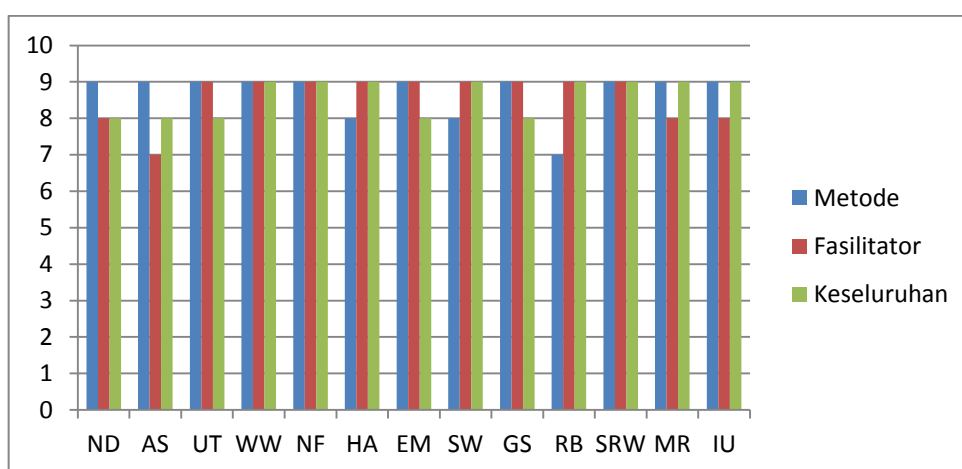
Grafik Hasil Evaluasi Responden Pada Sesi Ketiga

Berdasarkan grafik diatas bahwa penilaian responden terhadap keterlaksanaan sesi ketiga sangat baik termasuk fasilitator mendapatkan penilaian 8 (skala 1-10) sebanyak 77% dari 10 orang dengan total 13 orang responden. Sedangkan metode penyampaian fasilitator rata-rata 8 (skala 1-10) artinya bahwa metode fasilitator dapat diterima oleh para responden. Secara keseluruhan baik fasilitator maupun metode, perlengkapan responden program memberikan penilaian rata-rata 8 (skala 1-10) yang berarti sesi ketiga dapat dikatakan baik.

d) Deskripsi Proses Pelaksanaan *Mindful teaching* Sesi Keempat

Sesi keempat dilaksanakan pada pukul 16.00 WIB. Kegiatan pada sesi keempat adalah menganalisis film "*The Ron Clark Story*". Tujuan dari kegiatan ini adalah para responden dapat menganalisis tindakan dari sudut pandang siswa dan mengetahui suasana hati siswa dari perilaku yang ditampilkannya. Kegiatan menonton film dilaksanakan selama 40 menit. Setelah penayangan film selesai dilanjutkan dengan diskusi berkaitan film yang ditonton. Para responden memberikan komentar berkaitan dengan pendekatan yang guru lakukan hingga

metode yang dilakukan oleh guru didalam film tersebut. Setelah kegiatan diskusi, responden dipersilahkan untuk mengisi *worksheet 4*. *Worksheet 4* bertujuan agar para responden memahami suasana hati siswa yaitu dengan cara menuliskan perilaku yang ditampilkan siswa ketika mengajar di kelas dan bagaimana cara guru merespon perilaku murid tersebut. Setelah responden mengerjakan *worksheet 4*, responden dipersilahkan menuliskan *evaluasi* kegiatan sesi keempat. Adapun hasil *evaluasi* responden pada sesi keempat terhadap keterlaksanaan sesi keempat sangat baik dapat dilihat dalam grafik di bawah ini :



Gambar 3.8

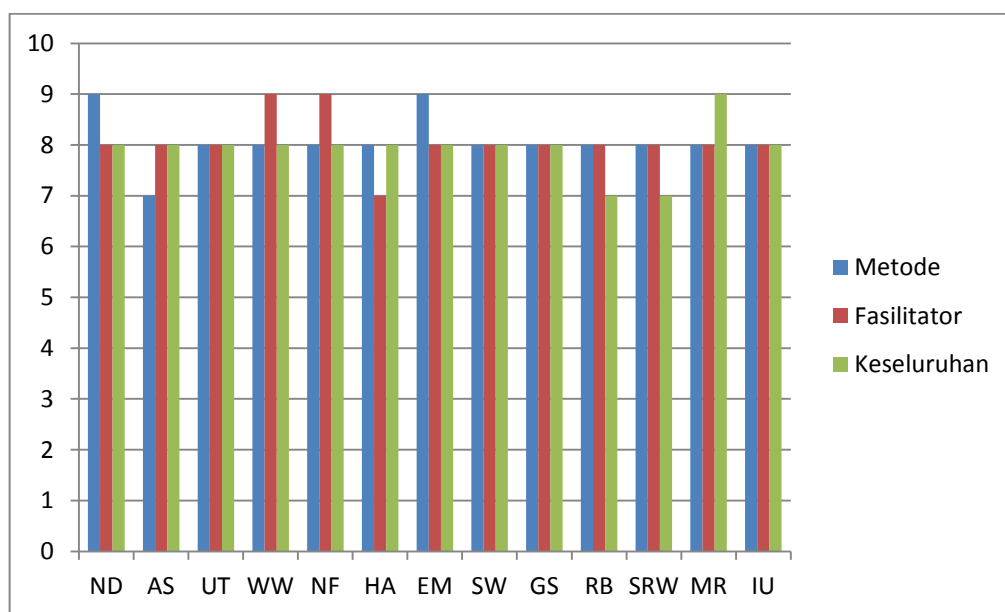
Grafik Hasil Evaluasi Responden Pada Sesi Keempat

Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan penilaian terhadap keterlaksanaan sesi keempat sangat baik termasuk fasilitator mendapatkan penilaian 9 (skala 1-10) sebanyak 69% atau 9 dari 10 orang dari total 13 orang responden. Sedangkan metode penyampaian fasilitator rata-rata 9 (skala 1-10) artinya bahwa metode fasilitator dapat diterima oleh para responden. Secara keseluruhan baik fasilitator maupun metode, perlengkapan responden program memberikan penilaian rata-rata 9 (skala 1-10) yang berarti sesi keempat dapat dikatakan baik.

e) Deskripsi Proses Pelaksanaan *Mindful teaching* Sesi Keempat

Sesi kelima dilaksanakan pada pukul 17.00 WIB. Adapun kegiatan pada sesi kelima adalah refleksi. Fasilitator menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada sesi kelima yaitu dengan menjelaskan ulang tentang *mindful teaching*. Fasilitator meminta responden untuk menuliskan pengalamannya dalam mengajar pada *worksheet 5*. Selanjutnya diskusi berkaitan dengan pengalaman yang dialami oleh guru, apakah ada hal-hal yang ingin diutarakan dan ditanyakan. Setelah melaksanakan kegiatan pada sesi kelima fasilitator mereviu kegiatan dari sesi 1 sampai dengan sesi 5.

Setelah selesai mereviu responden dipersilahkan untuk mengisi lembar *evaluasi* atau evaluasi kegiatan untuk sesi kelima. Adapun hasil dari *evaluasi* atau evaluasi kegiatan pada sesi kelima terhadap keterlaksanaan sesi kelima dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 3.9

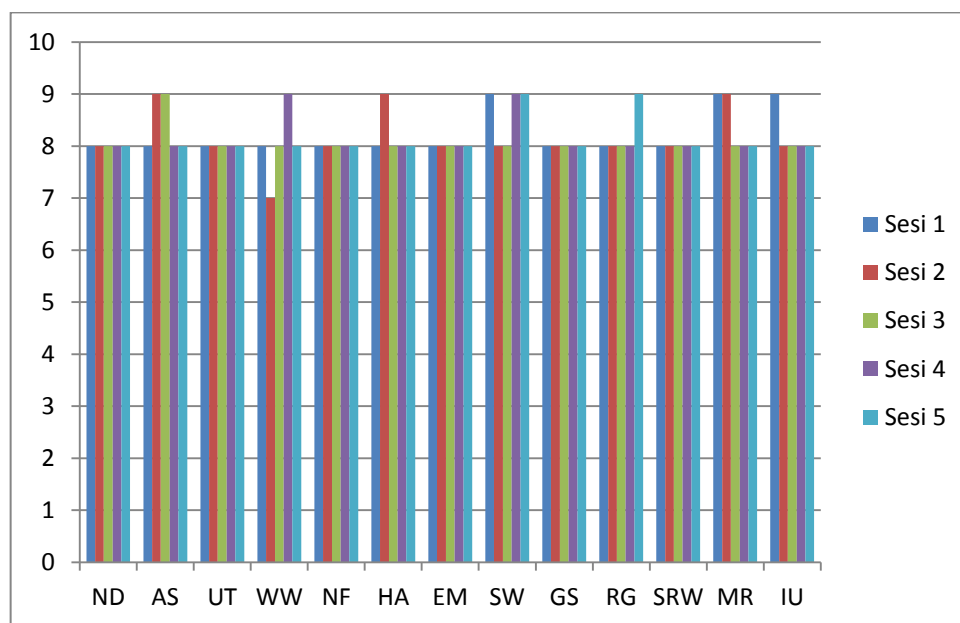
Grafik Hasil Evaluasi Responden Pada Sesi Kelima

Berdasarkan Grafik diatas dapat disimpulkan penilaian responden terhadap keterlaksanaan sesi kelima sangat baik termasuk fasilitator mendapatkan penilaian 8 (skala 1-10) sebanyak 77% atau 10 orang dari total 13 orang responden. Sedangkan metode penyampaian fasilitator rata-rata 8 (skala 1-10) artinya bahwa metode fasilitator dapat diterima oleh para responden. Secara keseluruhan baik

fasilitator maupun metode, perlengkapan responden program memberikan penilaian rata-rata 8 (skala 1-10) yang berarti sesi kelima dapat dikatakan baik.

Setelah melaksanakan kegiatan pada sesi kelima, responden kemudian mengisi lembar evaluasi kegiatan secara keseluruhan. Adapun hasil dari evaluasi kegiatan disajikan dalam grafik sebagai berikut :

- a) Kepuasan responden terhadap proses yang berlangsung pada setiap sesi

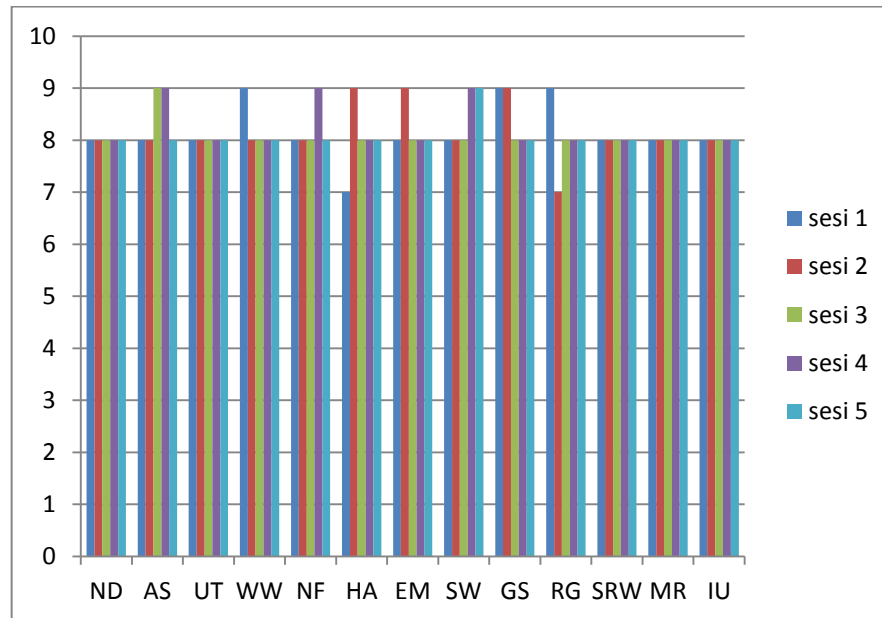


Gambar 3.10

Grafik Kepuasan Responden Setiap Sesi

Berdasarkan Grafik 3.10 dapat dilihat bahwa hampir seluruh responden memberikan nilai 8 (skala 1-10) terhadap proses yang berlangsung pada setiap sesi dalam *mindful teaching* artinya responden menilai proses yang berlangsung dalam setiap sesi dengan baik.

- b) Penambahan pengetahuan, perasaan dan keterampilan responden tentang *mindfulness* bertambah setelah mengikuti kegiatan *mindful teaching* dapat dilihat dalam grafik di bawah ini

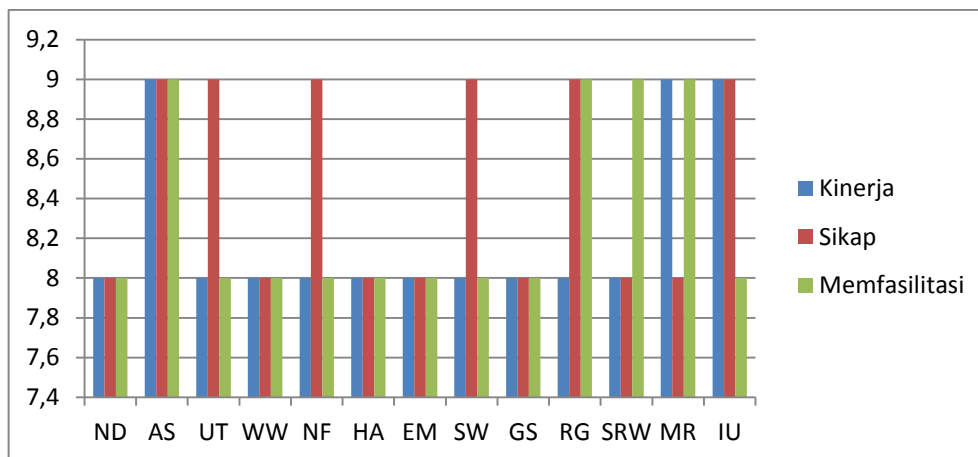


Gambar 3.11

Grafik Penambahan pengetahuan, perasaan dan keterampilan

Berdasarkan Grafik 3.11 dapat dilihat bahwa pengetahuan, perasaan dan keterampilan para responden bertambah setelah mengikuti *mindful teaching* hal ini dibuktikan dengan nilai 8 (skala 1-10) artinya bahwa pengetahuan, perasaan dan keterampilan responden bertambah.

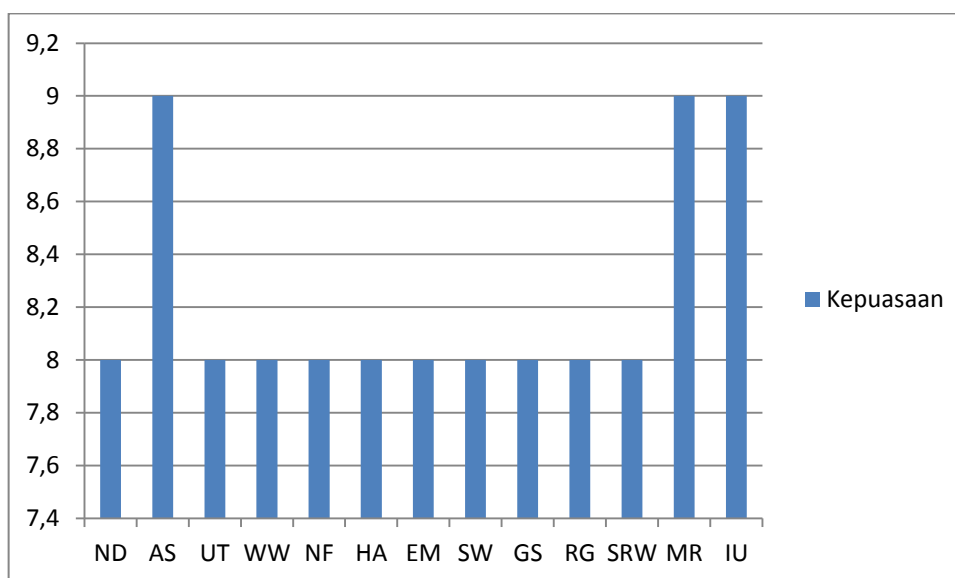
- c) Kepuasan responden terhadap kinerja, sikap dan kemampuan fasilitator secara keseluruhan dari sesi 1 sampai dengan sesi 5.



Gambar 3.12

Grafik Kepuasan kinerja, sikap dan kemampuan fasilitator secara keseluruhan
 Berdasarkan grafik 4.16 responden merasa puas terhadap kinerja, sikap dan kemampuan fasilitator selama kegiatan *mindful teaching* hal ini ditunjukkan dengan nilai yang diberikan responden minimal 8 (skala 1-10) terhadap kinerja, sikap dan kemampuan fasilitator yang artinya bahwa responden merasa puas secara keseluruhan dari sesi 1 sampai dengan 5.

d) Kepuasan responden secara keseluruhan



Gambar 3.13

Kepuasan responden secara keseluruhan

Berdasarkan grafik 3.13 secara keseluruhan responden merasa puas selama kegiatan *mindful teaching* hal ini ditunjukkan dengan nilai yang diberikan responden minimal 8 (skala 1-10) yang artinya bahwa responden merasa puas secara keseluruhan dari sesi 1 sampai dengan 5.

J. Pengolahan dan Analisis Data

Menghitung daya gain untuk dinormalisasi pemahaman konsep untuk kelas kontrol dan eksperimen, melakukan uji normalitas data gain yang dinormalisasi, melakukan uji homogenitas varians, melakukan dua rata-rata, serta melakukan analisis data angket.

a) Uji hipotesis penerapan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan guru

Uji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus uji *Mann-Whitney* pada program SPSS 20. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari rerata pre-tes dan pos-tes tingkat kebahagiaan.

Tabel 3.4

Statistik Deskriptif

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain Score	Eksperimen	13	6.6923	2.32324	.64435
	Kontrol	12	.8333	.57735	.16667

Kelompok eksperimen berjumlah 13 subjek dan kelompok kontrol berjumlah 12 subjek, dengan total 25 subjek. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *gain score* hal ini dapat pada Tabel 1, kelompok eksperimen ($M=6.6923$) memiliki perubahan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($M=0.8333$).

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

Hipotesis penelitian

- a) Tidak terdapat perubahan yang signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada guru kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- b) Terdapat perubahan yang signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada guru kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

Keterangan:

μ_1 = rata-rata peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen.

μ_2 = rata-rata peningkatan kebahagiaan pada kelompok kontrol.

Kriteria pengujian adalah: terima H_0 jika $\text{sig} > \alpha$ (0.05) artinya hubungan tidak signifikan, dan terima H_a jika $\text{sig} < \alpha$ (0.05) artinya hubungan signifikan (pidekso, 2009, hlm. 14). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Mann-Whitney*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data. Berikut pemaparan lebih lanjut.

b) Uji Normalitas

Untuk melihat apakah kedua kelompok pre-tes dan pos-tes berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov Test* pada *software* SPSS 20 dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai aturan untuk menerima dan menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya satu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Jika $\text{sig} > \alpha$ maka data berdistribusi normal.

Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 2 diperoleh gambaran bahwa nilai sig baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $> \alpha$ maka sebaran data tersebut dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 3.5

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.16175688
Most Extreme Differences	Absolute	.231
	Positive	.231
	Negative	-.207
Kolmogorov-Smirnov Z		1.156
Asymp. Sig. (2-tailed)		.138

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kriteria normalitas data yang diterima H_0 apabila nilai signifikan $> \alpha$ karena nilai signifikan $> 0,05$ untuk semua variabel maka H_0 diterima. Artinya skor kebahagiaan kelompok kontrol dan eksperimen berdistribusi normal.

c) Uji homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas, maka langkah selanjutnya adalah menghitung homogenitas. Untuk menguji homogenitas varians data gain pre tes dan pos tes kebahagiaan digunakan uji *Homogeneity of Variance* dengan bantuan SPSS 20.

Tabel 3.6
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.164E16	4	12	.000

Dari Tabel 3.6 untuk uji homogenitas varians terlihat nilai signifikansi sebesar 0.000, nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. artinya, kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kebahagiaan memiliki varians tidak homogen.

Dari hasil di atas dapat terlihat bahwa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan tidak homogen, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney*.

d) Uji *Mann-Whitney*

Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari rerata *gain* pre tes dan pos tes kebahagiaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji *Mann-Whitney* dihitung dengan menggunakan program SPSS 20. Hasil perhitungan disajikan pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
Hasil Uji *Mann-Whitney* Skor *Gain* Pre tes dan Pos tes
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Kebahagiaan pada guru SMA

Test Statistics ^b	
	Gain
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	78.000
Z	-4.324
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: group

Dari Tabel 4. di atas terlihat bahwa nilai signifikansi (sig.) sebesar 0.000 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, sehingga kesimpulan statistik yang diambil adalah H_a diterima, artinya Pelatihan *mindful teaching* efektif untuk meningkatkan kebahagiaan pada guru SMA dalam proses pembelajaran.

K. Deskripsi Rancangan *Mindful teaching* untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru SMA

a) Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh individu dalam berbagai profesi, termasuk guru. Seorang guru merasa bahagia karena mencintai profesinya sebagai pendidik yang juga memiliki kesadaran akan tugas dan tanggung jawabnya. Seorang guru akan jauh lebih bahagia, jika apa yang telah mereka lakukan tak hanya membuat para murid pintar melainkan menginspirasi bahkan menggerakkan para murid untuk mengubah diri mereka menjadi lebih baik (Schoeberlein, 2009).

Menurut Brown dan Ryan (dalam Maharani, 2015) para ahli filosofi, spiritual, hingga psikologi telah sepakat menggarisbawahi pentingnya faktor kesadaran (*consciousness*) terhadap kesejahteraan diri dan tercapainya fungsi manusia yang optimal. Salah satu atribut kesadaran yang telah banyak mendapat perhatian untuk didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness* (kesadaran), dimana konsep dasar *mindfulness* sendiri adalah tahapan dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut.

Dalam konteks pembelajaran konsep dasar *mindfulness* dapat dipenerapakan dalam hubungan guru-siswa dalam bentuk *mindful teaching*, dengan *mindful teaching* guru dapat menerapkan pembelajaran dengan lebih efektif dan mampu mengatasi berbagai situasi penuh tekanan yang berkaitan dengan profesi keguruannya. *Mindful teaching* membantu guru dalam manajemen emosi, mengurangi stres, dan memfokuskan pikiran. Ketika seorang guru benar-benar menyadari peran dan keadaannya sebagai seorang guru yang sanggup dan siap memberikan pembelajaran terhadap murid-muridnya, dapat membantu siswa dalam memfokuskan perhatian, meningkatkan prestasi akademik, dan meningkatkan antusiasme untuk belajar (Schoeberlein, 2009).

Melalui *mindful teaching*, guru diharapkan dapat mengatasi stress yang mungkin dialami ketika berhadapan dengan anak didik, orangtua, maupun rekan kerja serta meningkatkan kebahagiaan. Penggunaan *mindful teaching* diharapkan

dapat menjadi salah satu cara yang efektif bagi guru dalam meningkatkan kebahagiaan.

Mindful teaching yang akan dikembangkan ini berangkat dari konsep teoritis dan praktis *mindfulness* (Baer et al. 2006; Brown and Ryan 2003), intervensi berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003), kemudian digabungkan dengan konsep teoritis dan praktis proses pembelajaran antara guru-siswa. Lima aspek dalam *mindful teaching* adalah sebagai berikut:

1) Mendengarkan dengan penuh perhatian

Perhatian penuh pada pengalaman saat ini merupakan aspek utama *mindfulness* (Baer et al. 2006; Brown & Ryan, 2003). *Mindful teaching* mengkombinasikan faktor perhatian dengan kemampuan mendengarkan karena dengan cara inilah guru dapat benar-benar memahami anak. Mendengarkan dengan penuh perhatian berbeda dengan sekedar mendengarkan, karena fokusnya betul-betul pada kata-kata yang diucapkan anak, dan bukan pada sinyal perilaku yang ditunjukkan anak. Dalam konteks hubungan guru-anak, perilaku yang ditunjukkan oleh anak (misalnya menangis atau berteriak) seringkali justru mengambil fokus perhatian guru, dibanding kata-kata apa yang sebenarnya ingin disampaikan anak. Guru yang *mindful* akan mampu sensitif terhadap konteks pembicaraan dengan anak sekaligus juga peka terhadap nada suara, ekspresi wajah, hingga bahasa tubuh. Fokus semacam ini akan memberikan pemahaman yang mendalam akan kebutuhan anak serta makna-makna yang tersirat di dalamnya.

2) Penerimaan diri dan siswa tanpa penghakiman

Pikiran manusia cenderung selalu membuat penilaian-penilaian yang tidak disadari, dan persepsi terhadap orang lain akan memengaruhi pengharapan, nilai, hingga perilaku terhadap orang lain tersebut (Snyder & Lopez, 2007). *Mindful teaching* melibatkan adanya penerimaan tanpa penilaian pada sikap, atribut, perilaku anak maupun kepada diri sendiri. Penerimaan di sini bukannya menghilangkan tanggungjawab memberi pengarah dan pendisiplinan, tetapi lebih pada penerimaan pada apa yang sedang terjadi saat ini dengan kesadaran penuh. Misalnya pada saat terjadi konflik antara guru-siswa, guru akan mampu

menerima bahwa menjadi guru memang dan menerima bahwa menjadi anak juga memiliki faktor tantangannya sendiri. Penerimaan disini berarti menyadari tantangan apa saja yang dihadapi, dan bahwa setiap kesalahan yang terjadi akibat tantangan tersebut merupakan bagian dari proses belajar.

3) Kesadaran emosional diri dan siswa

Emosi yang kuat dapat secara otomatis memicu proses evaluasi (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) dan pada akhirnya menuntun seseorang untuk berperilaku sesuai hasil evaluasi tersebut. Agar guru dapat mendengarkan dengan penuh perhatian dan menerima tanpa penilaian, guru harus mampu mengidentifikasi secara akurat emosi yang dirasakan diri sendiri maupun emosi responden didiknya. Ketika guru mampu menyadari secara penuh emosi diri dan siswa, guru kemudian akan mampu membuat pilihan sadar tentang bagaimana merespon siswa (bersikap responsif), daripada bersikap reaktif pada pengalaman tersebut. Selain itu, *mindful teaching* juga memberikan ruang pada guru untuk decentering, yaitu kesadaran bahwa sebuah perasaan / emosi hanyalah perasaan, dan tidak ikut larut di dalamnya (Baer et al, 2006).

4) Pengaturan diri dalam hubungan guru dan siswa

Mindful teaching sangat menekankan pentingnya kemampuan guru mengatur perilaku mereka (self-regulation) dalam hubungan dengan siswa. *Mindful teaching* bukan berarti guru tidak boleh merasakan berbagai emosi tidak menyenangkan seperti kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan. *Mindful teaching* justru memberikan ruang bagi guru sebelum bereaksi, melalui regulasi diri yang lebih baik, dengan menyediakan pilihan-pilihan bagaimana merespon situasi yang tidak menyenangkan tersebut.

5) Kasih sayang terhadap diri sendiri dan siswa

Salah satu kualitas positif yang muncul bersama *mindfulness* adalah kasih sayang (Synder & Lopez, 2006). Melalui kasih sayang terhadap anak, guru akan mampu memenuhi kebutuhan dasar anak dan meredakan perasaan tidak menyenangkan yang mungkin dialami anak. Siswa yang memiliki guru dengan kemampuan *mindful teaching* akan mampu merasakan afeksi positif dan adanya

dukungan yang hangat dari guru. Sementara itu, kasih sayang terhadap diri sendiri akan membantu guru memberikan pemaafan dan tidak berlarut-larut menyalahkan diri sendiri jika ada tujuantujuan dalam pembelajaran yang belum tercapai.

Mindful teaching diberikan kepada guru dengan pendekatan pembelajaran *experiential learning*. Aktivitas *experiential learning* melibatkan pembelajaran melalui kognitif (memahami informasi), perilaku (mengembangkan keterampilan), dan afeksi (menguji keyakinan). Model proses belajar *experiential* menurut Klob (dalam Zigmont dkk, 2011) digambarkan dalam siklus *experiential learning*: (a) *Concrete Experience*, dengan simulasi seseorang akan memperoleh pengalaman yang kongkirt. (b) *Reflective Observation*, debriefing atau fasilitasi akan memberikan kesempatan kepada seseorang untuk belajar untuk merefleksikan simulasi dan kinerja. (c) *Abstract Conceptulization*, pengalaman dan refleksi memberikan kesempatan kepada seseorang yang belajar untuk membuat arti terhadap apa yang telah terjadi. (d) *Active Experimentation*, melakukan proses simulasi untuk pengetesan dalam praktek dikehidupan nyata.

b) Tujuan *Mindful teaching*

Tujuan dari *mindful teaching* ini adalah membantu guru untuk memiliki keterampilan *mindful teaching* agar guru dapat meningkatkan kesadaran dan kebahagiaan. Adapun, secara spesifik tujuan dari *mindful teaching* ini adalah:

- a) Partisipan dapat memahami gambaran pada guru mengenai *mindful teaching*
- b) Partisipan mengetahui pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian, penerimaan diri dan siswa tanpa penghakiman, kesadaran emosional diri dan siswa, pengaturan diri dalam hubungan guru dan siswa, dan kasih sayang terhadap diri sendiri, siswa dan lingkungan sekitar.
- c) Partisipan dapat mengetahui pentingnya merasakan kebahagiaan dan kasih sayang kepada siswa dan rekan sesama guru.
- d) Partisipan dapat mengetahui dan melakukan simulasi serta latihan untuk mempraktikkan perhatian dan kesadaran penuh dalam menjalani pekerjaan sebagai guru.

e) Mendorong guru untuk mempraktikkan *mindful teaching*

c) Sasaran Responden

Sasaran dalam *mindful teaching* ini adalah guru di Sekolah Menengah Atas Aisyiyah Boarding Scool Bandung.

d) Metode Penyampaian Materi

Metode yang digunakan adalah:

- a) Diskusi, ditujukan untuk memaparkan, dan melakukan tanya jawab mengenai *mindful teaching*
- b) *Role Play*, ditujukan untuk memberikan simulasi keterampilan *mindful teaching* dalam bentuk bermain peran.
- c) Penayangan video/film, ditujukan untuk memberikan gambaran, refleksi serta mereviu mengenai pentingnya *mindful teaching* dalam proses pembelajaran

e) Kriteria Fasilitator

Fasilitator yang dapat membawakan *mindful teaching* ini adalah sarjana psikologi, psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang memahami teori *mindfulness*, *mindul teaching* dan memiliki pengalaman dalam memberikan pelatihan pada guru sekurang-kurangnya selama 1 tahun.

f) Kriteria Observer

Observer adalah mahasiswa atau lulusan psikologi yang sudah lulus mata kuliah observasi pada jenjang S1 atau S2.

g) Alokasi Waktu

Tabel 3.8
Alokasi Waktu

Hari	Sesi	Waktu
Hari ke 1	Pembukaan	180 menit

	<i>The power of mindful teaching</i>	
	<i>Best idea for any problem solving</i>	
	<i>Mindful teacher in classroom</i>	
Hari ke 2	<i>Happy teacher in classroom</i>	120 menit
	<i>Being a happy and mindful teacher</i>	
	Penutupan	

h) Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan dilakukan pada setiap sesi program dan setelah seluruh tahapan program selesai diberikan. Guru yang berhasil mengikuti *mindful teaching* adalah guru yang mampu menunjukkan sikap meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri sebagai orangtua dalam setiap sesi program.

Sumber utama dalam evaluasi ini analisis terhadap keaktifan guru dalam mengikuti sesi pelatihan dan lembar kerja yang memiliki tema dan format berbeda pada setiap sesinya yang diberikan kepada guru. Analisis lembar kerja ini sebagai ukuran untuk mengetahui perubahan persepsi, keterampilan dan keyakinan sebagai guru yang menjadi indikator keberhasilan dari sesi *mindful teaching*.