



Webinar Partisipatif: Implementasi *Mindful Learning* dalam Layanan Konseling

Moesarofah¹, Mudhar², Hartono³, Muwakhidah⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

e-mail: moesarofah@unipasby.ac.id

Abstrak

Dalam konteks pendidikan di era digital, banyak siswa mengalami peningkatan stres disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan gangguan dari penggunaan teknologi digital. Penggunaan perangkat digital meskipun memberikan banyak keuntungan, juga meningkatkan risiko gangguan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Webinar partisipatif ini bertujuan untuk mengimplementasikan *mindful learning* dalam layanan konseling. Desain pengabdian menggunakan webinar partisipatif, mengintegrasikan prinsip *Community-Based Participatory Research*, serta memaksimalkan interaksi dan keterlibatan 290 peserta yang terdiri dari dosen, guru, dan mahasiswa BK. Kegiatan dilaksanakan secara daring pada tanggal 8-10 Maret 2025. Hasil menunjukkan efektivitas webinar dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK tentang *mindful learning*, dengan peningkatan signifikan setelah webinar. Penerapan ini memberikan dampak positif pada konseli, termasuk peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal. Kontribusi kegiatan terkait pembangunan jaringan kolaborasi antar guru BK, sedangkan implikasi kegiatan terkait pengembangan program pelatihan dan pendampingan berkelanjutan bagi guru BK.

Kata Kunci: *Mindful Learning, Layanan Konseling, Guru BK, Webinar Partisipatif*

Abstract

Abstract In the context of education in the digital era, many students experience increased stress due to high academic demands and distractions from the use of digital technology. The use of digital devices, although it provides many advantages, also increases the risk of impaired concentration and student learning motivation. This participatory webinar aims to implement *mindful learning* in counseling services. The service design uses participatory webinars, integrates the principles of *Community-Based Participatory Research*, and maximizes the interaction and involvement of 290 participants consisting of lecturers, teachers, and BK students. The activity was carried out online on March 8-10, 2025. The results showed the effectiveness of the webinar in improving the understanding and skills of BK teachers about *mindful learning*, with a significant increase after the webinar. This implementation has a positive impact on clients, including increasing self-awareness, emotional regulation, and interpersonal relationships. The contribution of the activity is related to the development of a collaborative network between BK teachers, while the implications of the activity are related to the development of ongoing training and mentoring programs for BK teachers.

Kata Kunci: *Mindful learning, counseling services, BK teachers, participatory webinar*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan di era digital, dinamika kehidupan modern yang dipenuhi dengan tekanan dan distraksi memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental serta kemampuan belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami peningkatan stres disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan gangguan dari penggunaan teknologi digital. Penggunaan perangkat digital dalam pembelajaran, meskipun memberikan banyak keuntungan, juga meningkatkan risiko terjadinya gangguan digital yang dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar siswa (Göl et al., 2023). Akpınar (2021) mengungkapkan bahwa tekanan untuk berprestasi dalam pendidikan, yang diperburuk oleh akses berbeda pada sumber daya digital menciptakan kesenjangan yang signifikan antar siswa. Siswa dari latar belakang ekonomi yang kuat mendapatkan lebih banyak dukungan untuk sukses dalam pembelajaran online, sementara siswa dari latar belakang yang kurang beruntung sering kali mengalami stres yang lebih besar akibat kesulitan mengakses alat yang diperlukan untuk belajar. Perubahan mendasar pada cara pembelajaran, yang berakar dari adopsi intensif teknologi digital membawa dampak psikologis mendalam.

Ketidakmampuan siswa untuk mengelola waktu dan perhatian di hadapan banyak distraksi digital menyebabkan konsekuensi kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Lebih lanjut, penelitian Wang et al., (2022) merekomendasikan bahwa penerapan strategi pembelajaran yang teratur dan terstruktur dapat membantu siswa dalam mengurangi stres dan meningkatkan efisiensi belajar di era digital. Dalam konteks ini, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan siswa mendapatkan dukungan emosional dan psikologis yang mereka perlukan untuk menghadapi tekanan yang meningkat. Pemahaman dan penanganan dampak psikologis dalam pendidikan di era digital menjadi perhatian utama bagi pendidik, khususnya Guru BK. Di sisi lain, guru BK menghadapi tantangan utama terkait keterbatasan kompetensi dalam praktik konseling. Hal ini tercermin dalam kurangnya penguasaan terhadap keterampilan konseling yang berbasis pada pendekatan tertentu (Muis, 2020; Sugiharto et al., 2019).

Menghadapi tantangan tersebut, pelatihan dan pengembangan diri menjadi sangat krusial. Pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan praktis maupun pengetahuan guru tentang konseling dapat membantu mereka menemukan solusi yang efektif (Budiono, 2021). Dalam konteks ini, keberadaan organisasi profesi, seperti MGBK, juga berperan penting dalam menyediakan platform bagi guru BK untuk berbagi pengalaman dan praktik konseling, agar tetap relevan dengan perkembangan zaman dan kebutuhan siswa (Mohammad Zuhail et al., 2024; Muis, 2020). *Mindful learning* sebagai salah satu pendekatan inovatif berpotensi untuk meningkatkan

efektivitas layanan konseling yang menekankan kesadaran saat ini, pengaturan emosi, dan penerimaan tanpa menghakimi. Penelitian Fulton dan Cashwell (2015), Holt (2023), dan Silver, dkk (2018) menunjukkan bahwa mengintegrasikan intervensi berbasis mindful melalui program dan praktik pendidikan BK secara terstruktur, pada akhirnya akan meningkatkan keterlibatan konseli melalui kehadiran dan empati konselor tanpa menghakimi.

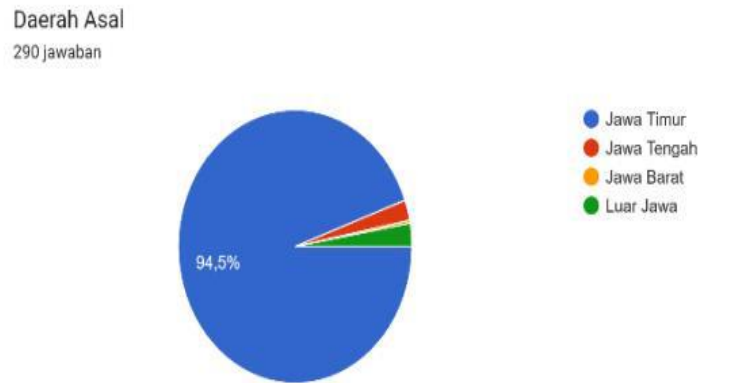
Penelitian menunjukkan bahwa integrasi praktek mindfulness dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan emosional dan sosial siswa, namun implementasinya membutuhkan model yang terstruktur dan pelatihan yang memadai bagi guru BK (Bowers et al., 2017; Lemberger-Truelove et al., 2018, 2021). Selama ini, kontekstualisasi *mindful learning* lebih berfokus pada teoritis daripada terintegrasi dalam struktur dan praktik konseling sekolah, seperti *Social and Emotional Learning* dan *mindfulness-based interventions* yang membutuhkan adaptasi dengan konteks pendidikan lokal (Bowers et al., 2017; Lemberger-Truelove et al., 2018, 2021). Penelitian terkini menunjukkan bahwa *mindful learning* tidak hanya berfokus pada pengembangan kognitif, tetapi juga pada pengaturan emosi dan hubungan interpersonal yang lebih positif (Brown et al., 2013), melalui peningkatan kesadaran diri dan memperbaiki regulasi emosi konseli dalam konteks pemulihan dari masalah kesehatan mental (Nekoei et al., 2023; Sudiantika & Raya, 2024). Mempertimbangkan kebutuhan di atas, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan implementasi *mindful learning* dalam layanan konseling melalui kegiatan webinar partisipatif.

METODE

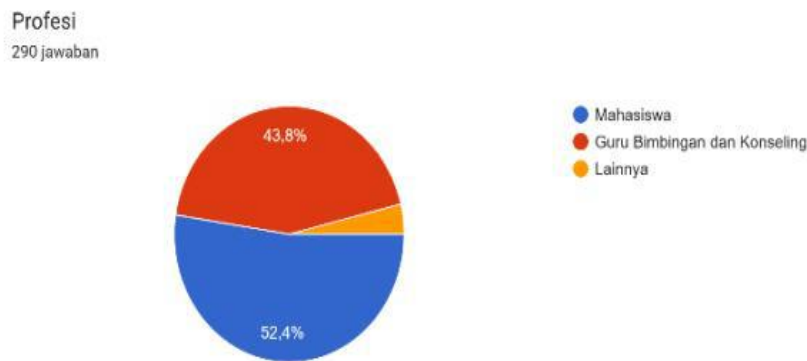
Desain pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan webinar partisipatif, yakni mengintegrasikan prinsip-prinsip *Community-Based Participatory Research* (Rusli et al., 2024) dan memaksimalkan interaksi serta keterlibatan peserta: Dosen, Guru dan mahasiswa BK. Peserta sebanyak 290 orang. Kegiatan dilakukan pada tanggal 8 - 10 Maret 2025 secara daring (<https://www.youtube.com/watch?v=SUO59IVvdSY>). Model webinar mengadopsi alur kegiatan partisipatif yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi berkelanjutan dengan mengintegrasikan siklus *Plan-Do-Check-Action* (Apridamayanti et al., 2023; Witono et al., 2021), mencakup:

1. Tahap persiapan melibatkan koordinasi intensif dengan MGBK untuk mengidentifikasi kebutuhan, merumuskan tujuan, dan menyusun materi yang relevan dengan tantangan yang dihadapi guru BK.
2. Tahap pelaksanaan, webinar dirancang untuk mendorong dialog terbuka, berbagi pengalaman, dan refleksi kritis antar peserta melalui sesi diskusi interaktif, studi kasus, dan praktik mindfulness terbimbing. Pelaksanaan dilakukan tanggal 8 - 10 Maret 2025, Secara sinkronus dan asinkronus.
3. Tahap evaluasi melibatkan pengumpulan umpan balik dari peserta melalui survei, mencakup aspek: kualitas materi dan penerangan, pelaksanaan kegiatan, serta manfaat dan kepuasan keseluruhan. Survei bertujuan untuk mengukur dampak program terhadap pengetahuan,

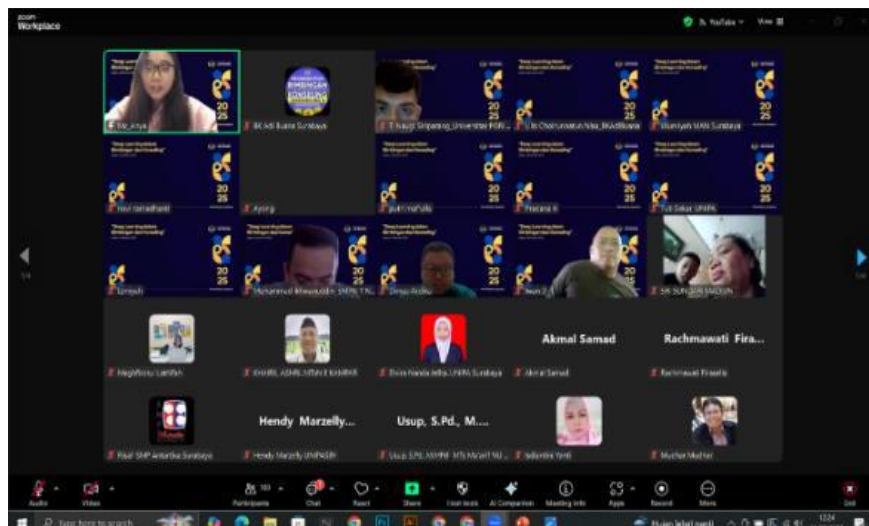
keterampilan, dan perubahan sikap guru BK dalam menerapkan *mindful learning*. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur tingkat kepuasan, peningkatan pemahaman, dan perubahan perilaku peserta.



Gambar 1. Sebaran daerah asal peserta



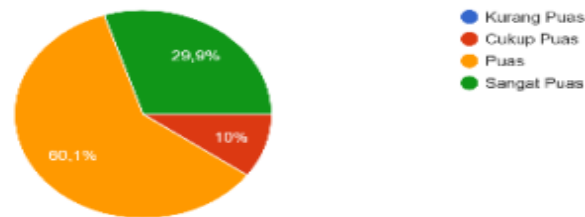
Gambar 2. Sebaran profesi peserta



Gambar 3. Pelaksanaan webinar

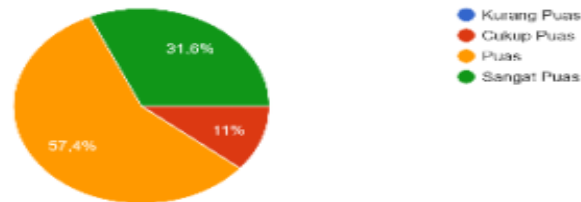
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Relevansi materi dengan kebutuhan peserta
291 jawaban



Gambar 4. Hasil Instrumen Relevansi Kebutuhan

11. Apakah kegiatan ini meningkatkan pemahaman Anda tentang Deep Learning dalam BK?
291 jawaban



Gambar 5. Hasil Instrumen Pemahaman

Gambar 4 dan 5 menunjukkan bahwa webinar partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK tentang *mindful learning*. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap sesi webinar, aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman penerapan *mindful learning* dalam praktik konseling sehari-hari. Hasil survei menunjukkan sebelum mengikuti webinar sebagian besar guru BK belum familiar dengan konsep *mindful learning* dan kurang memiliki keterampilan dalam mengintegrasikannya dalam praktik konseling. Namun, setelah mengikuti webinar, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan guru BK tentang *mindful learning*.

Prinsip-prinsip dasar *mindful learning* dalam layanan konseling, mencakup: Prinsip-prinsip dasar *mindful learning* dalam layanan konseling, mencakup: 1) Latihan pernapasan, merupakan teknik awal untuk membantu konseli menenangkan sistem saraf mereka, mengurangi kecemasan, dan membawa mereka ke keadaan pikiran yang lebih "saat ini". Ini juga dapat membantu konselor untuk tetap tenang dan hadir penuh selama sesi, serta mengajarkan untuk fokus pada napas, belajar untuk mengamati pikiran dan emosi sebagai kunci dari regulasi emosi. 2) Meditasi *body scan*, bertujuan untuk mengembangkan kesadaran yang lebih besar terhadap hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh. Banyak stres dan trauma bermanifestasi secara fisik, dan *body scan* dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi dan melepaskan ketegangan yang tersimpan. 3) *Mindful listening* adalah praktik mendengarkan konseli dengan kehadiran penuh, tanpa gangguan, dan tanpa prasangka. Bagi

konselor, *mindful listening* membangun empati yang mendalam, menciptakan ruang yang aman dan tidak menghakimi. Di sisi lain, bagi konseli didengarkan secara *mindful* membantu mereka merasa divalidasi dan dipahami, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk berbagi pengalaman dan emosi (Chen & Kim, 2023; Green & Evans, 2023).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa guru BK mampu mengadaptasi dan mengintegrasikan teknik-teknik *mindfulness* ke dalam konteks layanan konseling, baik individual maupun kelompok. Penerapan *mindful learning* memberikan dampak positif terhadap konseli, termasuk peningkatan kesadaran diri, peningkatan regulasi emosi, dan peningkatan hubungan interpersonal. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (85%) merasa sangat puas dengan pelaksanaan webinar dan materi yang disampaikan. Banyak peserta yang melaporkan bahwa mereka telah berhasil mengintegrasikan *mindful learning* dalam praktik konseling sehari-hari dan melihat dampak positifnya terhadap konseli. Selain itu, hasil wawancara mengungkapkan bahwa *mindful learning* membantu mereka untuk lebih hadir dan fokus dalam sesi konseling, meningkatkan kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian, dan menciptakan ruang yang aman dan nyaman bagi konseli untuk berbagi pengalaman dan emosi mereka. Hasil refleksi menunjukkan bahwa kegiatan webinar partisipatif ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK tentang *mindful learning*. Program ini juga berupaya membangun jaringan kolaborasi antar guru BK dalam mengembangkan dan menerapkan praktik-praktik konseling yang inovatif dan berbasis bukti. Implikasi kegiatan pengabdian menunjukkan perlunya pengembangan program pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan bagi guru BK untuk meningkatkan kompetensi.

SIMPULAN

Kegiatan webinar partisipatif yang mengimplementasikan *mindful learning* dalam layanan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK. Program ini berhasil mengatasi tantangan terkait keterbatasan kompetensi guru BK dalam praktik konseling dan penguasaan keterampilan berbasis pendekatan tertentu. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, partisipasi aktif, dan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan setelah mengikuti webinar.

Penerapan *mindful learning*, melalui prinsip dasar seperti latihan pernapasan, meditasi *body scan*, dan *mindful listening*, memberikan dampak positif terhadap konseli, termasuk peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal. Implikasi kegiatan menekankan perlunya pengembangan program pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kompetensi guru BK.

DAFTAR PUSTAKA

Akpinar, E. (2021). The Effect of Online Learning on Tertiary Level Students'

- Mental Health during the Covid19 Lockdown. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 30(1). <https://doi.org/10.15405/ejsbs.288>
- Apridamayanti, P.-, Heryani, S.-, Murniati, M.-, Grasella, S.-, & Syafitri, D. A. (2023). Pendampingan Masyarakat Desa Sungai Rengas Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Akan Pentingnya Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian*, 6(1). <https://doi.org/10.26418/jplp2km.v6i1.61884>
- Bowers, H., Lemberger-Truelove, M. E., & Brigman, G. (2017). A Social-Emotional Leadership Framework for School Counselors. *Professional School Counseling*, 21(1b). <https://doi.org/10.1177/2156759x18773004>
- Brown, A. P., Marquis, A., & Guiffrida, D. A. (2013). Mindfulness-based interventions in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 91(1). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00077.x>
- Budiono, S. (2021). Konseling Kreatif dan Inovasi dalam Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan dan Konseling. *Action : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*, 1(1). <https://doi.org/10.51878/action.v1i1.360>
- Chen, S., & Kim, D. (2023). Embodied cognition and mindfulness: A body scan perspective in therapeutic settings. *Journal of Mind-Body Studies*, 8(2), 45–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/12345678.2023.1234567>
- Fulton, C. L., & Cashwell, C. S. (2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 54(2). <https://doi.org/10.1002/ceas.12009>
- Göl, B., Özbek, U., & Horzum, M. B. (2023). Digital distraction levels of university students in emergency remote teaching. *Education and Information Technologies*, 28(7). <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11570-y>
- Green, E. R., & Evans, D. M. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression: A review of the literature. *Journal of Anxiety and Depression*, 15(3), 210–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10608-023-09876-x>
- Holt, E. (2023). Student counsellors' experiences of mindfulness as a component of their person-centred counselling training: An interpretative phenomenological analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(2). <https://doi.org/10.1002/capr.12524>
- Lemberger-Truelove, M. E., Carbonneau, K. J., Atencio, D. J., Zieher, A. K., & Palacios, A. F. (2018). Self-Regulatory Growth Effects for Young Children Participating in a Combined Social and Emotional Learning and Mindfulness-Based Intervention. *Journal of Counseling and Development*, 96(3). <https://doi.org/10.1002/jcad.12203>
- Lemberger-Truelove, M. E., Ceballos, P. L., Molina, C. E., & Carbonneau, K. J. (2021). Growth in Middle School Students' Curiosity, Executive Functioning, and Academic Achievement: Results From a Theory-Informed SEL and MBI School Counseling Intervention. *Professional School Counseling*, 24(1_part_3). <https://doi.org/10.1177/2156759x211007654>
- Mohammad Zuhail, Ramli, M., & Adi Atmoko. (2024). Sebuah Review Tentang Referral Pesantren Dan Masalah Adaptabilitas Santri Di Tengah Keterbatasan Kualitas Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1478–1492.

<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6004>

- Muis, A. (2020). Peningkatan Kompetensi Guru BK melalui Komunitas MGBK. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 4(2). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p50-54>
- Nekoei, M., Behroozi, N., Ghanbari, S., & Abbaspoor, Z. (2023). Effectiveness of Mindfulness-Based Counseling on the Health Promoting Lifestyle in Iranian Middle-Aged Women: An Experimental Study. *Modern Care Journal*, 21(1). <https://doi.org/10.5812/mcj-138180>
- Rusli, T., Boari, Y., Amelia, D., Rahayu, D., Setiaji, B., Suhadarliyah, Syarfina, Ansar, Syahrudin, Amiruddin, & Yuniwati, I. (2024). *Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat*.
- Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S., & Ormond, K. (2018). Mindfulness Among Genetic Counselors Is Associated with Increased Empathy and Work Engagement and Decreased Burnout and Compassion Fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, 27(5). <https://doi.org/10.1007/s10897-018-0236-6>
- Sudiantika, P. K., & Raya, N. A. J. (2024). Terapi Mindfulness dan Educational-Counselling terhadap Kualitas Hidup Pasien SLE: A Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(1), 8. <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i01.p02>
- Sugiharto, D. Y. P., Hariyadi, S., Amin, Z. N., Mulawarman, M., Muslikah, M., & Nugraheni, E. P. (2019). Pengembangan Kompetensi Konselor Melalui Pelatihan Konseling Motivational Interviewing (Mi) Berbasis Local Wisdom Budaya Jawa. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i2.62>
- Wang, C. H., Salisbury-Glennon, J. D., Dai, Y., Lee, S., & Dong, J. (2022). Empowering College Students to Decrease Digital Distraction Through the Use of Self-Regulated Learning Strategies. In *Contemporary Educational Technology* (Vol. 14, Issue 4). <https://doi.org/10.30935/cedtech/12456>
- Witono, A. H., Widiada, I. K., Hakim, M., Jaelani, A. K., & Setiawan, H. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Konseling dengan Bimbingan Kelompok bagi Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.29303/jipp.v6i1.132>