

Pelatihan Pengembangan Media BK Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mendukung *Well-Being* Siswa

Training on the Development of Mindfulness-Based Guidance and Counseling Media to Enhance School Counselors' Competence in Supporting Student Well-Being

Yunita Dwi Setyoningsih¹, Agus Setiawan^{*2}, Agung Prasetyo³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang^{1,2*},
Pendidikan Guru PAUD, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang³

yunitadwisetyoningsih@upgris.ac.id¹, agussetiawan@upgris.ac.id^{*2},
agungprasetyo@upgris.ac.id³

Kata Kunci :

guru BK; media BK;
mindfulness; well-being
siswa

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan media BK berbasis mindfulness untuk mendukung well-being siswa. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di SMA N 1 Rembang bersama mitra MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang, dengan dukungan pendanaan LPPM Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang. Peserta yang mengisi pretest berjumlah 51 guru BK, sedangkan posttest diisi oleh 46 guru BK. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, praktik perancangan media, simulasi, diskusi, dan evaluasi. Data dianalisis secara deskriptif melalui rerata, persentase, kategori, serta telaah respons terbuka. Hasil pretest menunjukkan kompetensi awal peserta berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan rerata 3,39 atau 67,70%. Setelah pelatihan, skor posttest meningkat menjadi 4,34 atau 86,89% pada kategori sangat tinggi. Pada 17 butir yang sama, skor meningkat dari 3,39 menjadi 4,31. Peningkatan terbesar terjadi pada kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat memperkuat kompetensi guru BK dalam mengembangkan media mindfulness untuk mendukung well-being siswa.

Keywords :

school counselors;
counseling media;
mindfulness; student well-
being

ABSTRACT

This community service program aimed to improve guidance and counseling teachers' competence in developing mindfulness-based counseling media to support student well-being. The program was conducted on May 12, 2026, at SMA N 1 Rembang in collaboration with the Senior High School/Madrasah Aliyah Guidance and Counseling Teachers'

Association of Rembang Regency, with funding from LPPM Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang. A total of 51 teachers completed the pretest, while 46 completed the posttest. The training included interactive lectures, demonstrations, media design practice, simulations, discussions, and evaluation. Data were analyzed descriptively using means, percentages, categories, and open-response review. The pretest showed that participants' initial competence was moderate to high, with a mean score of 3.39 or 67.70%. After training, the posttest score increased to 4.34 or 86.89%, categorized as very high. In the 17 comparable items, the score increased from 3.39 to 4.31. The highest improvement was found in confidence and implementation evaluation. This program indicates that practice-based training can strengthen school counselors' competence in developing mindfulness-based media.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis atau *well-being* siswa merupakan salah satu isu penting dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah. Siswa tidak hanya membutuhkan dukungan akademik, tetapi juga pendampingan psikologis agar mampu mengelola tekanan belajar, memahami emosi, meningkatkan konsentrasi, membangun relasi sosial yang sehat, dan menghadapi tuntutan perkembangan secara adaptif. Dalam konteks sekolah, guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis karena layanan bimbingan dan konseling berada dekat dengan kebutuhan psikologis, sosial, akademik, dan karier siswa (Lemberger-Truelove et al., 2025; Waters et al., 2015; Durlak et al., 2011). Peran ini semakin penting seiring meningkatnya tantangan siswa dalam menghadapi tekanan akademik, perubahan sosial, penggunaan teknologi digital, serta dinamika emosional yang memengaruhi kesiapan belajar dan kesejahteraan diri. Program kesehatan mental dan *well-being* di sekolah juga dilaporkan lebih efektif ketika peserta dilibatkan secara aktif melalui pendekatan yang berpusat pada kebutuhan peserta dan relevan dengan konteks sekolah (Scholz et al., 2023).

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah setelah siswa mengalami hambatan, tetapi juga memiliki fungsi preventif dan pengembangan. Guru bimbingan dan konseling perlu membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, kemampuan refleksi, keterampilan mengelola stres, serta kesiapan menghadapi persoalan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Dalam konteks tersebut, *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan pendukung yang relevan untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling (Carsley et al., 2018; Maynard et al., 2017; Zenner et al., 2014;). *Mindfulness* dalam konteks pendidikan dapat dipahami sebagai latihan kesadaran terhadap pengalaman saat ini melalui aktivitas sederhana, seperti pernapasan sadar, refleksi emosi, pemusatan perhatian, penerimaan diri, dan latihan menenangkan diri (Schonert-Reichl et al., 2015; Kuyken et al., 2013). Kajian sistematis dan meta-analisis mutakhir menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis sekolah memiliki potensi dalam mendukung aspek psikologis, sosial-emosional, kognitif, pendidikan, perhatian, dan penyesuaian siswa di sekolah (D'Souza & Smyth, 2025; Mettler et al., 2023; Phan et al., 2022). Selain berhubungan dengan aspek psikologis dan sosial-emosional, intervensi berbasis *mindfulness* juga dilaporkan memiliki indikasi positif terhadap performa akademik siswa, meskipun efeknya relatif kecil dan masih memerlukan penguatan bukti lebih lanjut (Ostermann et al., 2022).

Meskipun *mindfulness* memiliki potensi untuk mendukung *well-being* siswa, penerapannya dalam layanan bimbingan dan konseling perlu disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa. Guru bimbingan dan konseling membutuhkan bentuk layanan yang sederhana, aman, terarah, dan mudah diterapkan dalam waktu layanan yang terbatas (Kuyken et al., 2013; Fulambarkar et al., 2023). Dalam hal ini, media layanan menjadi unsur penting karena dapat membantu guru menyampaikan

pesan bimbingan dan konseling secara lebih konkret, menarik, dan mudah dipahami siswa (Gál et al., 2021). Media bimbingan dan konseling juga dapat membantu konselor sekolah mencapai tujuan layanan serta menghadirkan kegiatan yang lebih inovatif dalam pendidikan formal (Suryawati et al., 2023). Sejalan dengan perkembangan layanan digital, penggunaan media digital dalam bimbingan dan konseling juga menjadi kebutuhan penting karena faktor teknologi berhubungan dengan penggunaan media layanan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah (Suryawati et al., 2025).

Analisis situasi pada mitra menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling SMA/MA Kabupaten Rembang memiliki kebutuhan untuk mengembangkan layanan yang lebih kreatif, aplikatif, dan sesuai dengan kondisi psikologis siswa saat ini. Berdasarkan koordinasi awal dengan MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang, guru bimbingan dan konseling membutuhkan penguatan dalam pengembangan media layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali emosi, mengelola stres, meningkatkan fokus, dan membangun ketenangan diri (Hwang et al., 2017; Emerson et al., 2017; Lomas et al., 2017). Guru bimbingan dan konseling telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis siswa, tetapi belum seluruhnya memiliki pengalaman yang memadai dalam mengembangkan media layanan berbasis *mindfulness*. Kondisi ini diperkuat oleh hasil *pretest* kegiatan yang menunjukkan bahwa kompetensi awal peserta berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan rerata 3,39 atau 67,70%. Aspek pemahaman dasar dan motivasi peserta relatif sudah baik, tetapi aspek keterampilan merancang media, mengintegrasikan media ke dalam layanan, memandu aktivitas *mindfulness*, dan mengevaluasi respons siswa masih memerlukan penguatan.

Permasalahan prioritas yang dihadapi mitra adalah belum optimalnya kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang sederhana, menarik, dan aplikatif. Permasalahan tersebut mencakup keterbatasan guru dalam merancang media *mindfulness*, belum tersedianya contoh prosedur penggunaan media yang mudah diterapkan, serta belum optimalnya strategi evaluasi respons siswa setelah layanan (Klingbeil & Renshaw, 2018; Emerson et al., 2017). Sebagian guru bimbingan dan konseling telah memahami pentingnya layanan yang mendukung *well-being* siswa, tetapi masih membutuhkan contoh konkret mengenai bentuk media, cara penggunaan, prosedur layanan, dan strategi evaluasinya. Permasalahan ini bersifat spesifik dan prioritas karena media layanan merupakan alat bantu penting dalam menyampaikan pesan bimbingan dan konseling secara lebih sistematis, partisipatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan solusi berupa pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*. Ipteks yang ditawarkan dalam kegiatan ini berupa pengetahuan, keterampilan, dan praktik pengembangan media layanan yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan fokus, mengenali kondisi diri, dan membangun ketenangan psikologis. Media yang diperkenalkan dalam kegiatan ini meliputi kartu refleksi emosi, lembar *mindful journaling*, panduan pernapasan sadar, poster afirmasi positif, video pendek, audio relaksasi, papan emosi, permainan reflektif, serta media digital sederhana berbasis Canva atau aplikasi lain yang mudah diakses guru (Gál et al., 2021; Schonert-Reichl et al., 2015). Penggunaan Canva sebagai media bimbingan dan konseling juga relevan karena aplikasi ini dapat dimanfaatkan untuk mendukung pengembangan media layanan yang visual dan mudah digunakan di sekolah (Yuliyanti, 2024).

Solusi dilaksanakan melalui pelatihan partisipatif yang mencakup penguatan konsep, demonstrasi aktivitas *mindfulness*, praktik pengembangan media, diskusi penerapan, dan evaluasi kegiatan (Jennings et al., 2017; Flook et al., 2013). Mitra berpartisipasi dalam mengoordinasikan peserta, mendukung pelaksanaan kegiatan, memfasilitasi komunikasi dengan guru bimbingan dan konseling, serta mendorong peserta mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di SMA N 1 Rembang bersama MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang. Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga sebagai subjek aktif yang mengikuti praktik, berdiskusi, menyampaikan pengalaman layanan, mengidentifikasi kendala di sekolah, serta merancang bentuk media yang sesuai dengan kebutuhan siswa masing-masing.

Target luaran kegiatan ini mencakup luaran peningkatan kompetensi, luaran produk, dan luaran akademik. Luaran peningkatan kompetensi ditunjukkan melalui meningkatnya pemahaman guru bimbingan dan konseling tentang *mindfulness*, keterampilan merancang media, kepercayaan diri memandu aktivitas *mindfulness*, serta komitmen untuk menerapkan media dalam layanan bimbingan dan konseling (Hwang et al., 2017; Klingbeil & Renshaw, 2018; Lomas et al., 2017). Luaran produk berupa rancangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peserta sesuai kebutuhan sekolah. Luaran akademik berupa artikel hasil pengabdian kepada masyarakat yang disusun berdasarkan data *pretest* dan *posttest*, dokumentasi kegiatan, serta respons peserta. Keberhasilan luaran diukur melalui peningkatan skor *pretest* dan *posttest*, respons terbuka peserta, dan rancangan awal media *mindfulness* yang dihasilkan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan yang aplikatif untuk memperkuat kapasitas guru bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa melalui media layanan berbasis *mindfulness*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam mendukung *well-being* siswa. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di SMA N 1 Rembang. Mitra kegiatan adalah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA/MA Kabupaten Rembang. Kegiatan ini didukung oleh LPPM Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang sebagai pemberi dana.

Peserta kegiatan adalah guru bimbingan dan konseling SMA/MA di Kabupaten Rembang. Peserta yang mengisi *pretest* berjumlah 51 orang, sedangkan peserta yang mengisi *posttest* berjumlah 46 orang. Perbedaan jumlah responden terjadi karena tidak semua peserta yang mengisi *pretest* mengisi *posttest*. Oleh karena itu, analisis peningkatan kompetensi dilakukan secara agregat deskriptif, bukan sebagai uji berpasangan antarindividu. Berdasarkan data peserta, guru bimbingan dan konseling yang terlibat memiliki masa kerja yang beragam, yaitu antara 1 sampai 29 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan diikuti oleh guru dengan latar belakang pengalaman layanan yang bervariasi.

Metode kegiatan yang digunakan merupakan kombinasi antara pelatihan, peningkatan pemahaman, simulasi ipteks, praktik pengembangan media, diskusi, dan refleksi (Jennings et al., 2017; Flook et al., 2013). Pelatihan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memahami konsep *mindfulness* serta mengembangkan media bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Peningkatan pemahaman dilakukan melalui penyampaian materi mengenai konsep *mindfulness*, *well-being* siswa, peran guru bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, serta prinsip pengembangan media layanan. Simulasi ipteks dilakukan melalui contoh praktik aktivitas *mindfulness* sederhana, seperti latihan pernapasan sadar, refleksi emosi, pemusatan perhatian, dan penggunaan media visual. Praktik pengembangan media dilakukan dengan mengajak peserta merancang media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang dapat digunakan dalam layanan klasikal, layanan kelompok, maupun layanan individual.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi konsep dasar *mindfulness*, prinsip kesadaran saat ini, penerimaan, sikap tidak menghakimi, manfaat *mindfulness* bagi *well-being* siswa, bentuk-bentuk media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*, serta strategi penerapannya dalam layanan sekolah (Kuyken et al., 2013; Schonert-Reichl et al., 2015; Waters et al., 2015). Media yang diperkenalkan mencakup kartu refleksi emosi, lembar *mindful journaling*, panduan pernapasan sadar, poster afirmasi positif, video pendek, audio relaksasi, papan emosi, permainan reflektif, dan media digital sederhana berbasis Canva atau aplikasi lain yang mudah diakses guru. Melalui materi tersebut, peserta diarahkan agar tidak hanya memahami *mindfulness* sebagai konsep, tetapi juga mampu mengembangkan media yang aplikatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan orientasi kegiatan dan pengisian *pretest* untuk mengetahui kompetensi awal peserta. Setelah itu, tim pengabdian menyampaikan materi utama mengenai *mindfulness*, *well-being* siswa, dan pengembangan media bimbingan dan konseling. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi aktivitas *mindfulness* sederhana, praktik penyusunan rancangan media, diskusi mengenai peluang dan kendala penerapan di sekolah, serta refleksi terhadap kemungkinan implementasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Pada akhir kegiatan, peserta mengisi *posttest* dan menjawab pertanyaan terbuka mengenai pengetahuan baru yang diperoleh, media yang paling mungkin diterapkan di sekolah, kendala yang mungkin dihadapi, serta saran untuk kegiatan lanjutan.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pelatihan

No.	Kegiatan	Materi/Isi Kegiatan	Tujuan
1	Orientasi dan <i>pretest</i>	Penjelasan tujuan kegiatan dan pengisian instrumen awal	Mengidentifikasi kompetensi awal peserta
2	Penyampaian materi	Konsep <i>mindfulness</i> , <i>well-being</i> siswa, dan peran guru bimbingan dan konseling	Menguatkan pemahaman konseptual peserta
3	Pengenalan media	Contoh media bimbingan dan konseling berbasis <i>mindfulness</i> , seperti kartu emosi, jurnal refleksi, poster afirmasi, dan media digital	Memberikan gambaran konkret bentuk media yang dapat digunakan
4	Demonstrasi	Latihan pernapasan sadar, refleksi emosi, dan penggunaan media visual sederhana	Memberikan contoh praktik penerapan <i>mindfulness</i> dalam layanan
5	Praktik peserta	Penyusunan rancangan media bimbingan dan konseling berbasis <i>mindfulness</i>	Melatih keterampilan peserta dalam mengembangkan media
6	Diskusi dan refleksi	Sharing pengalaman, kendala penerapan, dan strategi implementasi di sekolah	Menguatkan kesiapan peserta dalam menerapkan media
7	Evaluasi dan <i>posttest</i>	Pengisian <i>posttest</i> dan pertanyaan terbuka	Menilai capaian kegiatan dan memperoleh masukan peserta

Instrumen evaluasi kegiatan menggunakan angket skala Likert 1-5. Instrumen *pretest* terdiri atas 17 butir pernyataan yang mencakup empat aspek, yaitu pemahaman dasar *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling, keterampilan mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*, kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan, serta motivasi dan komitmen keberlanjutan. Instrumen *posttest* memuat 25 butir tertutup, yang terdiri atas 17 butir yang sama dengan instrumen *pretest* dan delapan butir tambahan. Delapan butir tambahan digunakan untuk mengukur dampak kegiatan pengabdian terhadap wawasan, kreativitas, kompetensi profesional, serta persepsi peserta terhadap potensi media *mindfulness* bagi *well-being* siswa. Selain itu, instrumen *posttest* juga memuat empat pertanyaan terbuka untuk menggali respons peserta secara lebih mendalam.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif sederhana. Data kuantitatif dianalisis menggunakan rerata, persentase capaian, distribusi kategori, dan selisih skor *pretest* dan *posttest* pada 17 butir yang sama. Kategori skor ditafsirkan menggunakan interval 1,00-1,80 sangat rendah, 1,81-2,60 rendah, 2,61-3,40 sedang/cukup, 3,41-4,20 tinggi, dan 4,21-5,00 sangat tinggi. Data kualitatif dari pertanyaan terbuka dianalisis melalui pengelompokan tema berdasarkan kesamaan isi jawaban peserta. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan capaian pelatihan, perubahan kompetensi peserta, respons peserta terhadap kegiatan, serta kebutuhan tindak lanjut setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di SMA N 1 Rembang. Kegiatan ini melibatkan guru bimbingan dan konseling

SMA/MA yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA/MA Kabupaten Rembang. Pelatihan ini dilaksanakan sebagai solusi atas kebutuhan mitra dalam mengembangkan media layanan yang lebih kreatif, reflektif, aplikatif, dan mendukung *well-being* siswa. Solusi yang diberikan mencakup peningkatan pemahaman, demonstrasi, simulasi, praktik pengembangan media, diskusi, refleksi, dan evaluasi kegiatan.

Implementasi kegiatan dilakukan melalui beberapa aktivitas utama, yaitu orientasi kegiatan, pengisian *pretest*, penyampaian materi, demonstrasi aktivitas *mindfulness*, praktik penyusunan media, diskusi penerapan di sekolah, dan pengisian *posttest*. Media yang dikenalkan kepada peserta meliputi kartu refleksi emosi, lembar *mindful journaling*, panduan pernapasan sadar, poster afirmasi, papan emosi, video pendek, audio relaksasi, permainan reflektif, serta media digital sederhana berbasis Canva. Bentuk media tersebut dipilih karena mudah dikembangkan oleh guru bimbingan dan konseling, tidak memerlukan fasilitas yang kompleks, dan dapat diterapkan dalam layanan klasikal, kelompok, maupun individual. Penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling penting karena dapat memperjelas pesan layanan, membuat kegiatan lebih menarik, dan mendorong inovasi layanan di pendidikan formal (Suryawati et al., 2023).



Gambar 1. Foto Kegiatan Pelatihan

Peserta yang mengisi *pretest* berjumlah 51 orang. Berdasarkan data awal, peserta terdiri atas 34 peserta dengan sapaan Ibu dan 17 peserta dengan sapaan Bapak. Lama pengalaman menjadi guru bimbingan dan konseling berkisar antara 1 sampai 29 tahun, dengan rata-rata 11,39 tahun. Pada *posttest*, peserta yang mengisi instrumen berjumlah 46 orang, terdiri atas 31 perempuan dan 15 laki-laki, dengan rata-rata lama menjadi guru bimbingan dan konseling 12,04 tahun. Data ini menunjukkan bahwa peserta berasal dari kelompok guru dengan pengalaman layanan yang beragam, mulai dari guru yang relatif baru sampai guru yang telah lama menjalankan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kondisi Awal Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kompetensi awal peserta berada pada kategori sedang menuju tinggi. Rata-rata keseluruhan *pretest* adalah 3,39 dari skala 5 atau setara dengan 67,70%. Berdasarkan distribusi kategori, terdapat 1 peserta pada kategori sangat rendah, 4 peserta pada kategori rendah, 21 peserta pada kategori sedang/cukup, 21 peserta pada kategori tinggi, dan 4 peserta pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Hasil *Pretest*

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
Sangat rendah	1	2,0%
Rendah	4	7,8%
Sedang/cukup	21	41,2%
Tinggi	21	41,2%
Sangat tinggi	4	7,8%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman awal yang cukup baik mengenai *mindfulness* dan relevansinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Namun, masih terdapat peserta yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelatihan tetap diperlukan karena kompetensi peserta belum merata, terutama pada aspek teknis pengembangan media dan kesiapan implementasi layanan.

Jika dilihat berdasarkan aspek, pemahaman dasar *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling memperoleh rerata 3,52 dan berada pada kategori tinggi. Aspek motivasi dan komitmen keberlanjutan memperoleh rerata 3,53 dan juga berada pada kategori tinggi. Sementara itu, aspek keterampilan mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* memperoleh rerata 3,27, sedangkan aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan memperoleh rerata 3,25. Kedua aspek tersebut berada pada kategori sedang/cukup. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman awal dan kesiapan teknis peserta dalam menerapkan media *mindfulness* pada layanan bimbingan dan konseling.

Kondisi awal tersebut menjadi dasar penting bagi pelaksanaan program. Guru bimbingan dan konseling tidak cukup hanya memahami *mindfulness* sebagai konsep, tetapi juga memerlukan keterampilan untuk mengubah konsep tersebut menjadi media layanan yang konkret dan dapat digunakan dalam kegiatan sekolah (Klingbeil & Renshaw, 2018; Emerson et al., 2017; Hwang et al., 2017). Kajian mutakhir menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis sekolah memiliki potensi untuk mendukung berbagai hasil perkembangan siswa, termasuk aspek psikologis, sosial-emosional, kognitif, dan pendidikan (D'Souza & Smyth, 2025; Mettler et al., 2023; Phan et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan kompetensi guru sebagai pelaksana layanan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penerapan *mindfulness* di sekolah.

Hasil *Posttest* Setelah Pelatihan

Setelah mengikuti pelatihan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan kompetensi peserta. Rata-rata keseluruhan *posttest* pada 25 butir adalah 4,34 dari skala 5 atau setara dengan 86,89%. Hasil ini berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Sebanyak 23 peserta berada pada kategori tinggi, 22 peserta berada pada kategori sangat tinggi, dan hanya 1 peserta berada pada kategori sedang/cukup.

Tabel 3. Distribusi Kategori Hasil *Posttest*

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
Sedang/cukup	1	2,17%
Tinggi	23	50,00%
Sangat tinggi	22	47,83%

Tabel 3 menunjukkan adanya pergeseran kategori kompetensi peserta setelah mengikuti pelatihan. Tidak adanya peserta pada kategori rendah dan sangat rendah menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan capaian kompetensi peserta secara umum. Sebagian besar peserta berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Kondisi ini menjadi salah satu indikator keberhasilan program karena pelatihan mampu meningkatkan kesiapan peserta dalam memahami, merancang, dan menerapkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*.

Distribusi jawaban *posttest* juga menunjukkan kecenderungan yang sangat positif. Dari seluruh respons tertutup, tidak ditemukan jawaban pada skor 1 dan 2. Jawaban peserta terkonsentrasi pada skor 4 sebanyak 654 respons atau 56,87% dan skor 5 sebanyak 446 respons atau 38,78%. Hanya 50 respons atau 4,35% yang berada pada skor 3. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, peserta menilai dirinya lebih memahami, lebih mampu, dan lebih siap menerapkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*.

Berdasarkan aspek, pemahaman dasar *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling

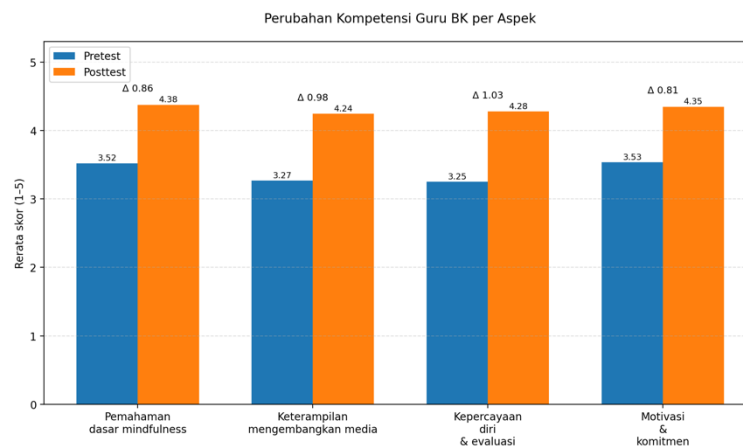
memperoleh rerata 4,38 atau 87,50% dan berada pada kategori sangat tinggi. Keterampilan mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* memperoleh rerata 4,24 atau 84,87%, kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan memperoleh rerata 4,28 atau 85,54%, serta motivasi dan komitmen keberlanjutan memperoleh rerata 4,35 atau 86,96%. Semua aspek berada pada kategori sangat tinggi. Capaian ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memperkuat keterampilan dan kesiapan praktik peserta.

Perubahan Kompetensi Berdasarkan Aspek

Perubahan kompetensi dianalisis berdasarkan 17 butir yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh aspek kompetensi mengalami peningkatan setelah pelatihan.

Tabel 4. Perubahan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek

Aspek Kompetensi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
Pemahaman dasar <i>mindfulness</i>	3,52	4,38	0,86
Keterampilan mengembangkan media	3,27	4,24	0,98
Kepercayaan diri dan evaluasi	3,25	4,28	1,03
Motivasi dan komitmen	3,53	4,35	0,81



Gambar 2. Grafik perubahan kompetensi guru bimbingan dan konseling berdasarkan aspek

Tabel 4 dan Gambar 1 memperlihatkan bahwa seluruh aspek kompetensi mengalami peningkatan setelah pelatihan. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan, yaitu dari 3,25 menjadi 4,28 atau meningkat sebesar 1,03 poin. Peningkatan berikutnya terjadi pada aspek keterampilan mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*, yaitu dari 3,27 menjadi 4,24 atau meningkat sebesar 0,98 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperkuat aspek praktis yang sebelumnya menjadi kebutuhan utama peserta.

Peningkatan pada aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik membantu peserta merasa lebih siap untuk memandu aktivitas *mindfulness*, menyesuaikan aktivitas dengan kondisi emosional siswa, dan mengevaluasi respons siswa setelah layanan (Jennings et al., 2017; Lomas et al., 2017; Flook et al., 2013). Hal ini penting karena penerapan *mindfulness* di sekolah menuntut guru bimbingan dan konseling untuk dapat memandu aktivitas secara aman, sederhana, dan terarah. Meta-analisis Mettler et al. (2023) menunjukkan bahwa program *mindfulness* berbasis pendidikan memiliki kontribusi positif terhadap penyesuaian sekolah siswa. Hal ini memperkuat pentingnya pelatihan guru agar implementasi *mindfulness* di sekolah tidak berhenti pada pemahaman konsep, tetapi benar-benar dapat diterapkan dalam kegiatan layanan.

Keterampilan mengembangkan media juga mengalami peningkatan yang kuat. Peningkatan ini menunjukkan bahwa contoh konkret, demonstrasi, dan praktik langsung menjadi faktor pendorong

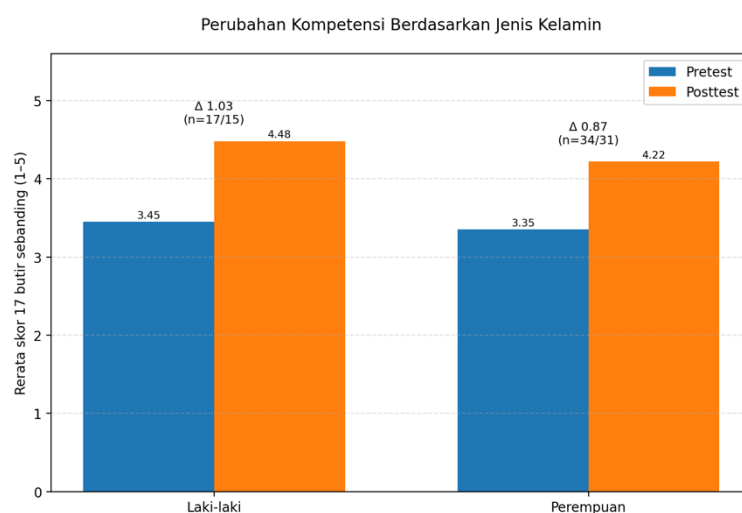
keberhasilan program. Media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* memungkinkan guru menyajikan aktivitas yang lebih terstruktur dan mudah dipahami siswa. Hal ini sejalan dengan Suryawati et al. (2023), yang menyatakan bahwa media bimbingan dan konseling di pendidikan formal dapat digunakan untuk menghadirkan layanan yang menarik, menyenangkan, dan inovatif.

Perubahan Kompetensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa baik guru laki-laki maupun perempuan mengalami peningkatan kompetensi setelah pelatihan. Pada data *pretest*, jenis kelamin dibaca dari sapaan Bapak/Ibu, sedangkan pada *posttest* menggunakan kolom jenis kelamin. Oleh karena itu, hasil ini dipahami sebagai perbandingan agregat deskriptif, bukan uji berpasangan antar individu.

Tabel 5. Perbandingan Perubahan Kompetensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n <i>Pretest</i>	n <i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
Laki-laki	17	15	3,45	4,48	1,03
Perempuan	34	31	3,35	4,22	0,87



Gambar 3. Grafik perubahan kompetensi guru bimbingan dan konseling berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5 dan Gambar 2 menunjukkan bahwa guru laki-laki mengalami peningkatan rerata dari 3,45 menjadi 4,48 atau meningkat sebesar 1,03 poin. Guru perempuan mengalami peningkatan dari 3,35 menjadi 4,22 atau meningkat sebesar 0,87 poin. Secara deskriptif, peningkatan agregat pada guru laki-laki tampak lebih besar dibandingkan guru perempuan. Namun, temuan ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan adanya perbedaan efektivitas pelatihan berdasarkan jenis kelamin karena data *pretest* dan *posttest* tidak dianalisis secara berpasangan.

Tabel 6. Perubahan Kompetensi Per Aspek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Aspek Kompetensi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
Laki-laki	Pemahaman dasar <i>mindfulness</i>	3,49	4,50	1,01
Laki-laki	Keterampilan mengembangkan media	3,34	4,47	1,13
Laki-laki	Kepercayaan diri dan evaluasi	3,28	4,43	1,15
Laki-laki	Motivasi dan komitmen	3,72	4,53	0,81
Perempuan	Pemahaman dasar <i>mindfulness</i>	3,54	4,31	0,78
Perempuan	Keterampilan mengembangkan media	3,23	4,14	0,91

Perempuan	Kepercayaan diri dan evaluasi	3,24	4,20	0,97
Perempuan	Motivasi dan komitmen	3,44	4,26	0,82

Tabel 6 memperlihatkan bahwa pada guru laki-laki, peningkatan terbesar terjadi pada aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan sebesar 1,15 poin, disusul keterampilan mengembangkan media sebesar 1,13 poin. Pada guru perempuan, peningkatan terbesar juga terjadi pada aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan sebesar 0,97 poin, disusul keterampilan mengembangkan media sebesar 0,91 poin. Pola ini menunjukkan bahwa pelatihan paling kuat berdampak pada kesiapan praktik guru bimbingan dan konseling, baik laki-laki maupun perempuan.

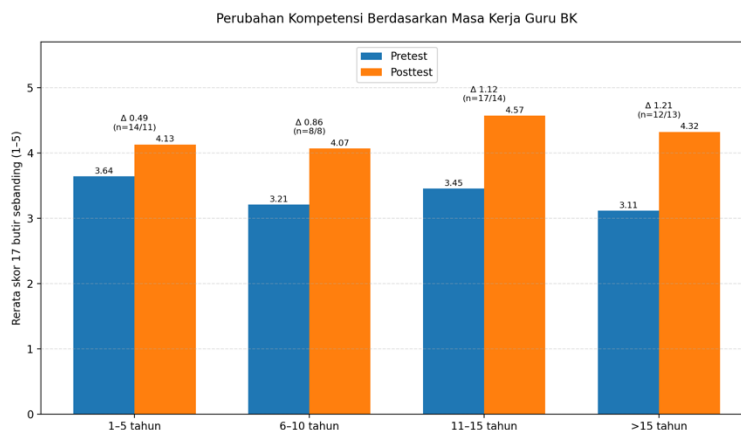
Temuan tersebut memperkuat bahwa pelatihan berbasis praktik memiliki manfaat nyata bagi peserta. Aktivitas demonstrasi, simulasi, dan penyusunan media memberikan pengalaman langsung yang membantu peserta memahami bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan dalam layanan. Dalam konteks layanan sekolah, keterampilan praktis guru sangat penting karena media *mindfulness* perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa, waktu layanan, dan kondisi kelas.

Perubahan Kompetensi Berdasarkan Masa Kerja

Analisis berdasarkan masa kerja dilakukan dengan mengelompokkan peserta ke dalam empat kategori, yaitu 1-5 tahun, 6-10 tahun, 11-15 tahun, dan lebih dari 15 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh kelompok masa kerja mengalami peningkatan kompetensi.

Tabel 7. Perbandingan Perubahan Kompetensi Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	n <i>Pretest</i>	n <i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1–5 tahun	14	11	3,64	4,13	0,49
6–10 tahun	8	8	3,21	4,07	0,86
11–15 tahun	17	14	3,45	4,57	1,12
>15 tahun	12	13	3,11	4,32	1,21



Gambar 3. Grafik perubahan kompetensi guru bimbingan dan konseling berdasarkan masa kerja

Tabel 7 dan Gambar 3 menunjukkan bahwa kelompok guru dengan masa kerja lebih dari 15 tahun mengalami peningkatan paling besar, yaitu 1,21 poin. Kelompok masa kerja 11-15 tahun juga menunjukkan peningkatan tinggi, yaitu 1,12 poin. Sementara itu, kelompok masa kerja 1-5 tahun mengalami peningkatan paling kecil, yaitu 0,49 poin. Kondisi ini dapat dipahami karena kelompok masa kerja 1-5 tahun telah memiliki skor awal paling tinggi pada *pretest*, yaitu 3,64, sehingga ruang peningkatannya lebih kecil dibandingkan kelompok lain.

Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan sangat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling dengan masa kerja lebih panjang. Kelompok ini memiliki pengalaman layanan yang kuat, tetapi tetap membutuhkan pembaruan kompetensi, khususnya dalam penggunaan media berbasis *mindfulness* dan media digital sederhana. Setelah pelatihan, kelompok guru dengan masa kerja lebih

panjang menunjukkan peningkatan yang kuat dan mencapai kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* dapat menjadi bentuk pembaruan kompetensi bagi guru berpengalaman agar layanan yang diberikan tetap relevan dengan kebutuhan siswa saat ini.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya dirasakan oleh guru dengan masa kerja pendek, tetapi juga oleh guru yang telah lama menjalankan layanan bimbingan dan konseling. Bagi guru berpengalaman, pelatihan ini menjadi ruang pembaruan kompetensi, terutama dalam mengenalkan media digital sederhana yang dapat digunakan untuk memperkaya layanan (Gál et al., 2021; Klingbeil & Renshaw, 2018; Lomas et al., 2017). Pemanfaatan media digital dalam aktivitas *mindfulness* juga relevan dengan temuan Rebecchi et al. (2024), yang menunjukkan bahwa intervensi meditasi digital di kelas dapat mendukung kemampuan berpikir kreatif konvergen dan tanggung jawab siswa sekolah menengah. Dengan demikian, penggunaan media digital sederhana dalam pelatihan ini dapat diposisikan sebagai strategi yang sesuai untuk membantu guru bimbingan dan konseling mengembangkan layanan yang lebih visual, reflektif, aplikatif, dan dekat dengan karakteristik siswa.

Dampak Kegiatan terhadap Wawasan, Kreativitas, dan Persepsi terhadap *Well-Being* Siswa

Selain 17 butir yang sama dengan *pretest*, *posttest* juga mengukur dua aspek tambahan. Aspek dampak kegiatan pengabdian terhadap wawasan, kreativitas, dan kompetensi profesional memperoleh rerata 4,45 atau 88,91%. Aspek persepsi potensi media *mindfulness* bagi *well-being* siswa memperoleh rerata 4,40 atau 88,04%. Kedua aspek ini berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 8. Aspek Tambahan pada *Posttest*

Aspek Tambahan	Rerata	Persentase	Kategori
Dampak kegiatan terhadap wawasan, kreativitas, dan kompetensi profesional	4,45	88,91%	Sangat tinggi
Persepsi potensi media <i>mindfulness</i> bagi <i>well-being</i> siswa	4,40	88,04%	Sangat tinggi

Tabel 7 dan Gambar 3 menunjukkan bahwa kelompok guru dengan masa kerja lebih dari 15 tahun mengalami peningkatan paling besar, yaitu 1,21 poin. Kelompok masa kerja 11-15 tahun juga menunjukkan peningkatan tinggi, yaitu 1,12 poin. Sementara itu, kelompok masa kerja 1-5 tahun mengalami peningkatan paling kecil, yaitu 0,49 poin. Kondisi ini dapat dipahami karena kelompok masa kerja 1-5 tahun telah memiliki skor awal paling tinggi pada *pretest*, yaitu 3,64, sehingga ruang peningkatannya lebih kecil dibandingkan kelompok lain.

Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan sangat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling dengan masa kerja lebih panjang. Kelompok ini memiliki pengalaman layanan yang kuat, tetapi tetap membutuhkan pembaruan kompetensi, khususnya dalam penggunaan media berbasis *mindfulness* dan media digital sederhana. Setelah pelatihan, kelompok guru dengan masa kerja lebih panjang menunjukkan peningkatan yang kuat dan mencapai kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* dapat menjadi bentuk pembaruan kompetensi bagi guru berpengalaman agar layanan yang diberikan tetap relevan dengan kebutuhan siswa saat ini.

Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya terlihat pada guru dengan pengalaman kerja pendek, tetapi juga pada guru yang telah lama menjalankan layanan bimbingan dan konseling. Penguatan kompetensi lintas masa kerja penting karena tantangan siswa terus berubah. Integrasi *mindfulness* dan media digital sederhana dapat menjadi salah satu strategi agar layanan bimbingan dan konseling lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa di sekolah.

Dampak Kegiatan terhadap Wawasan, Kreativitas, dan Persepsi terhadap *Well-Being* Siswa

Selain 17 butir yang sama dengan *pretest*, *posttest* juga mengukur dua aspek tambahan. Aspek dampak

kegiatan pengabdian terhadap wawasan, kreativitas, dan kompetensi profesional memperoleh rerata 4,45 atau 88,91%. Aspek persepsi potensi media *mindfulness* bagi *well-being* siswa memperoleh rerata 4,40 atau 88,04%. Kedua aspek ini berada pada kategori sangat tinggi (Lemberger-Truelove et al., 2025; Waters et al., 2015; Durlak et al., 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* yang dilaksanakan pada 12 Mei 2026 di SMA N 1 Rembang bersama mitra MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang telah menjawab permasalahan mitra, yaitu belum optimalnya kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan media layanan berbasis *mindfulness* yang sederhana, aplikatif, dan mendukung *well-being* siswa. Pelatihan ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman, keterampilan, kepercayaan diri, dan komitmen guru bimbingan dan konseling dalam merancang serta menerapkan media *mindfulness* dalam layanan sekolah.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kompetensi peserta secara deskriptif. Rata-rata hasil *pretest* berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan skor 3,39 atau 67,70%, sedangkan rata-rata hasil *posttest* meningkat ke kategori sangat tinggi dengan skor 4,34 atau 86,89%. Pada 17 butir yang sama, skor meningkat dari 3,39 menjadi 4,31 atau naik 0,92 poin. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek, terutama pada aspek kepercayaan diri dan evaluasi pelaksanaan, serta keterampilan mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness*. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik, demonstrasi, simulasi, dan diskusi mampu memperkuat kesiapan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang lebih kreatif, reflektif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Faktor pendukung kegiatan ini adalah dukungan MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang, partisipasi aktif peserta, kesesuaian materi dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta bentuk media *mindfulness* yang sederhana dan mudah dikembangkan. Sementara itu, faktor penghambat yang teridentifikasi meliputi keterbatasan waktu layanan, jadwal sekolah yang padat, karakteristik siswa yang beragam, keterbatasan fasilitas atau jaringan internet, serta kebutuhan guru untuk memperoleh pendampingan lanjutan dalam merancang, menerapkan, dan mengevaluasi media *mindfulness* secara lebih sistematis.

Saran

Kegiatan pelatihan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih memadai dan porsi praktik yang lebih besar. Guru bimbingan dan konseling membutuhkan pendampingan lanjutan dalam menyusun media, merancang skenario layanan, mempraktikkan aktivitas *mindfulness*, serta mengevaluasi respons siswa setelah layanan. Program berikutnya juga dapat diarahkan pada penyusunan modul atau panduan layanan bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* agar guru memiliki rujukan yang lebih sistematis dan mudah diterapkan dalam layanan klasikal, kelompok, maupun individual.

Pihak sekolah, MGBK, dan pemangku kepentingan pendidikan diharapkan mendukung keberlanjutan program melalui penyediaan waktu layanan yang memadai, ruang yang kondusif, fasilitas media sederhana, serta forum berbagi praktik baik antarguru bimbingan dan konseling. Evaluasi lanjutan juga perlu melibatkan siswa sebagai penerima layanan agar dampak media *mindfulness* terhadap *well-being* siswa dapat diketahui secara lebih langsung. Dengan demikian, media bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* tidak hanya menjadi luaran pelatihan, tetapi dapat berkembang menjadi bagian dari praktik layanan yang berkelanjutan di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang atas dukungan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada MGBK SMA/MA Kabupaten Rembang sebagai mitra kegiatan, SMA N 1 Rembang sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan, serta seluruh guru Bimbingan dan Konseling peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada tim pelaksana, narasumber, fasilitator, dan semua pihak yang telah mendukung keberhasilan kegiatan pelatihan pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis mindfulness untuk mendukung *well-being* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. doi:10.1007/s12671-017-0839-2
- D'Souza, F., & Smyth, L. (2025). The array of outcomes associated with mindfulness interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 16, 2132–2155. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02627-3>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. doi:10.1007/s12671-017-0691-4
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195. doi:10.1111/mbe.12026
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. L. (2023). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 307–317. doi:10.1111/camh.12572
- Hwang, Y.-S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26–42. doi:10.1016/j.tate.2017.01.015
- Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131–142. doi:10.1016/j.jad.2020.09.134
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H., & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010–1028. doi:10.1037/edu0000187
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, 33(4), 501–511. doi:10.1037/spq0000291
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. doi:10.1192/bjp.bp.113.126649
- Lemberger-Truelove, M. E., Li, D., Kim, H., Wills, L. A., Thompson, K., & Lee, Y.-Y. (2025). Meta-analysis of social and emotional learning interventions delivered by school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 103(1), 39–48. doi:10.1002/jcad.12537
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141. doi:10.1016/j.tate.2016.10.008

- Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–144. doi:10.4073/CSR.2017.5
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 97, 43–62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Ostermann, T., Pawelkiwitz, M., & Cramer, H. (2022). The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, Article 961070. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.961070>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Rebecchi, K., Lubart, T., Shankland, R., & Hagege, H. (2024). Differential effects of digital mindfulness-based interventions on creative potential and responsibility among middle school students. *British Journal of Educational Psychology*, 94(3), 919–946. <https://doi.org/10.1111/bjep.12694>
- Scholz, D., Taylor, A., & Strelan, P. (2023). Factors contributing to the efficacy of universal mental health and wellbeing programs in secondary schools: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 8, 117–136. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00193-6>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. doi:10.1037/a0038454
- Suryawati, C. T., Susilo, A. T., Asrowi, & Surur, N. (2023). Guidance and counseling media use in formal education. In *Proceedings of the 6th International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2022)* (pp. 157–172). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-114-2_16
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134. doi:10.1007/s10648-014-9258-2
- Yuliyanti, T. (2024). Utilization application Canva as media guidance and counseling in school. *BICC Proceedings*, 2, 52–59. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.107>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603