

Pelatihan *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* (MBCC) bagi guru BK SMA se-Kota Bogor

Afra Hasna¹, Thrisia Febrianti², Dwi Endrasto Wibowo³

¹²³Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam As-Syafi'iyah

*Corresponding author, afra.bk@uia.ac.id

First received: 15 Februari 2025	Revised: 2 Mei 2025	Final Accepted: 23 Juni 2025
-------------------------------------	------------------------	---------------------------------

Abstrak

Upaya peningkatan kualitas psikologis khususnya usia remaja yang meliputi perubahan emosional yang dirasakan remaja seperti, perubahan minat, perubahan peran dan kondisi lingkungan dapat mengakibatkan munculnya tekanan sosial, membuat ketegangan emosi semakin bertambah tinggi. Remaja mengalami berbagai perubahan baik dari segi fisiologis maupun psikologis, adapun masalah psikologis yang sering terjadi yaitu mengenai perubahan sosio-emosional. Sehingga perlu adanya upaya pemberian bantuan melalui layanan dengan pendekatan *mindfulness-based cognitive counseling* kepada siswa untuk membantu siswa dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi baik di sekolah ataupun di rumah. Melalui pelatihan *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* (MBCC) konselor nantinya dapat membantu klien meningkatkan intrapersonal siswa. Pengabdian pada masyarakat ini menggunakan metode komprehensif yakni metode refleksi dan group diskusi yang dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu: identifikasi peserta, dan pelaksanaan. Pelatihan ini berkerjasama dengan MGBK SMA Kota Bogor. Hasil dari kegiatan pelatihan MBCC memberikan dampak positif baik bagi Guru BK maupun pada konseli diantara-Nya adalah (1) melatih pikiran dan fokus, (2) menikmati hidup, (3) mencintai diri sendiri, (4) mengurangi stress. Aplikasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari misalnya melakukan meditasi, menulis jurnal, makan, berjalan, berkomunikasi dengan orang lain serta berinteraksi dengan anggota keluarga.

Kata Kunci: Pelatihan, *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* (MBCC), Guru BK.

Abstract

Efforts to improve psychological quality, especially for adolescents, which include emotional changes felt by adolescents, such as changes in interests, changes in roles and environmental conditions can result in social pressure, increasing emotional tension. Adolescents experience various changes both physiologically and psychologically, and psychological problems that often occur are related to socio-emotional changes. So it is necessary to provide assistance through services with a mindfulness-based cognitive counseling approach to students to help students deal with problems they are facing both at school and at home. Through Mindfulness-Based Cognitive Counseling (MBCC) training, counselors can later help clients improve students' intrapersonal skills. This community service uses a comprehensive method, namely the reflection method and discussion group which are carried out in 2 stages, namely: participant identification, and implementation. This training is in collaboration with the MGBK SMA Kota Bogor. The results of the MBCC training activities have a positive impact on both BK Teachers and clients, including (1) training the mind and focus, (2) enjoying life, (3) loving yourself, (4) reducing stress. Applications of mindfulness in everyday life include meditation, journaling, eating, walking, communicating with others and interacting with family members.

Keywords: *Training, Mindfulness-Based Cognitive Counseling (MBCC), Teacher Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam peningkatan pengalaman, kesejahteraan sosial, ekonomi, dan psikologis siswa melalui peningkatan kualitasnya kondisi psikologis (Qadir, 2022; Runtoni, 2023). Pada usia remaja, siswa umumnya mengalami berbagai perubahan baik dari segi fisiologis maupun psikologis, adapun masalah psikologis yang sering terjadi pada masa remaja yaitu mengenai perubahan sosio-emosional, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa storm and stress (Berk, 2012). Remaja mengalami banyak tekanan yang mempengaruhi kondisi emosional yang terjadi karena kinerja akademik, kebutuhan untuk populer, keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial dan juga mengenai *body image* (Neff & McGehee, 2010).

Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) mengungkapkan bahwa perubahan emosional yang dirasakan remaja meliputi perubahan minat, perubahan peran dan kondisi lingkungan dapat mengakibatkan munculnya tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi. Didukung oleh fakta Xie & Yang, (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami burnout. Hal ini menyebabkan siswa mengalami mengganggu perkembangan potensi, sehingga menjadi kewajiban bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman sebagai upaya dalam mendukung dan membantu siswa dalam mengembangkan potensinya di sekolah. Menurut Fuadina, Sutoyo & Murtadho (2022) menjelaskan bahwa setiap siswa diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif, yaitu penilaian diri terhadap kehidupannya sendiri yang meliputi dua aspek yang pertama, aspek kognitif yang menggambarkan kepuasan hidup secara menyeluruh dan yang kedua, aspek afektif yang menggambarkan kepuasan hidup secara menyeluruh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniar & Darmawati (2017) mengungkapkan bahwa remaja pada Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung sebanyak 48,3% regulasi emosi remaja berada pada tingkat rendah. Didukung oleh hasil penelitian Nurhuda (2017) yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Yogyakarta mengungkapkan bahwa siswa memiliki regulasi emosi yang rendah ini terlihat dari siswa yang masih sulit menyembunyikan bentuk emosi negatif seperti cemberut, membentak teman, menyendiri dan menangis. Sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah salah satunya ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri (Estefan & Wijaya, 2014). Sementara itu hasil wawancara yang dilakukan oleh MGBK SMA di Kota Bogor mengungkapkan bahwa saat ini siswa SMA masih banyak yang belum memiliki regulasi emosi yang baik, dimana masih banyak siswa yang cemas dalam menghadapi tekanan yang terjadi khususnya dalam menghadapi tekanan dalam penyelesaian tugas pembelajaran.

Peran guru BK di sekolah sejatinya sangat dibutuhkan dalam membantu siswa dalam mengelola emosi dengan baik. Guru BK dalam melaksanakan tugasnya memiliki banyak layanan yang diantara-Nya layanan *mindfulness-based cognitive counseling* adalah

pendekatan gabungan dari ide Konseling CBT dengan latihan meditasi dan pengembangan kesadaran, dengan menggunakan MBCC konselor dapat membantu klien meningkatkan intrapersonal siswa, selain itu konselor dapat menggunakan pelatihan *mindfulness* untuk membantu klien mengembangkan cara menghilangkan perasaan negatif dan dapat membantu individu untuk mengubah diri dari individu yang tidak sehat kepada individu yang sehat (Surya, Wibowo & Mulawarman, 2020). Melalui Pelatihan (KKP) MBCC pada Guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya peningkatan keterampilan guru BK dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah guna membantu siswa dalam mengelola emosi mereka.

Dari latar belakang di atas yang mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan tekanan sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada remaja dengan melakukan pelatihan *mindfulness-based cognitive counseling* pada guru-guru MGBK SMA se-Kota Bogor, yang nantinya dengan pelatihan ini para guru BK di sekolah dapat memberikan layanan *mindfulness-based cognitive counseling* pada siswa dalam upaya membantu siswa dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi baik di sekolah ataupun di rumah.

METODE

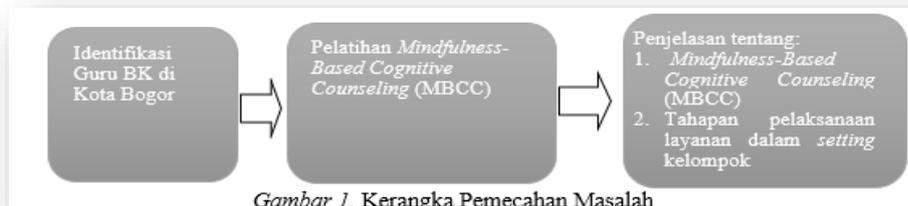
Pengabdian pada masyarakat ini akan dilaksanakan dalam dua tahap yaitu: identifikasi peserta dan pelaksanaan pelatihan. Tahap identifikasi peserta dilakukan dengan menyeleksi guru BK yang relevan untuk diberikan pelatihan MBCC, tahap ini berkerjasama dengan MGBK SMA Kota Bogor untuk memberikan survei awal kepada guru BK. Selanjutnya, tahap pelaksanaan diawali dengan refleksi, ekspositori dan tanya jawab tentang materi praktik MBCC dengan guru-guru MGBK SMA di Kota Bogor.

Metode pengabdian ini dengan menggunakan metode komprehensif yakni metode refleksi dan group diskusi. Melalui pelatihan dengan *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan keterampilan guru BK dalam pelaksanaan layanan BK kepada siswa agar siswa mempunyai performa yang maksimal ketika mengikuti pembelajaran di Sekolah.

- a. Metode refleksi adalah aktivitas pelatihan yang berupa penilaian atau umpan balik peserta terhadap pengalaman yang pernah dialami terkait dengan pengelolaan emosi, MBCC yang telah dilakukan. Selain itu pada tahap ini angket sederhana juga dikirimkan ke peserta pelatihan untuk mengetahui bagaimana pemahaman Guru BK terkait dengan intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* ini bertujuan untuk menggali pengalaman awal yang dimiliki oleh Guru BK/ Konselor dalam menerapkan MBCC.
- b. *Group discussion* merupakan diskusi secara kelompok ketika pelatihan berlangsung yang telah membahas tentang gejala-gejala emosi yang dialami atau pernah dialami serta intervensi yang pernah dilakukan terkait dengan gejala yang dialami. Diskusi bersifat sangat interaktif antara narasumber dengan para peserta pelatihan, sehingga banyak informasi berkaitan dengan masalah, cara penanganan serta pilihan intervensi yang dilakukan. Dalam forum diskusi ini dikenalkan tentang pendekatan

mindfulness-based cognitive counseling pada peserta serta bagaimana penerapan dalam bingkai layanan.

Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra tergambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Tahapan-tahapan tersebut secara garis besar telah dilaksanakan melalui pelatihan *mindfulness-based cognitive counseling* pada Guru MGBK SMA sebagai upaya meningkatkan keterampilan guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah sebagai salah satu wujud tridarma perguruan tinggi di bidang pengabdian kepada masyarakat, apabila dikaji lebih lanjut merupakan suatu keselarasan baik dari segi visi, misi, dan tujuan universitas yang berupaya menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul, serta turut mengembangkan, menciptakan, dan/atau menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bermakna dan bermanfaat. Sehingga mengacu pada keselarasan tujuan perguruan tinggi di atas, serta untuk menunjang aspek pemberdayaan berikut kami sertakan kualifikasi akademis tim pengusul kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang seperti tekanan akademik dan masalah sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dan berdampak pada kinerja akademik mereka. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan melalui pelatihan konseling MBCC yaitu: 1) Mengenalkan konsep *Mindfulness-Based Cognitive Counseling* (MBCC) dan manfaatnya untuk kesehatan mental dan fisik; 2) Melatih guru BK dalam melakukan latihan meditasi *mindfulness* sederhana seperti fokus pada napas atau pengamatan objek; 3) Mendorong refleksi diri dan membantu mengenali pola pikir dan emosi negatif yang muncul, serta memperbaiki respons terhadap situasi yang memicu emosi tersebut; 4) Melatih pengelolaan emosi dengan teknik-teknik *mindful breathing* dan *sitting practice* ; 5) Integrasi MBCC ke dalam kegiatan sehari-hari seperti makan, berjalan, dan berbicara; 6) Mendorong konsistensi dalam praktik MBCC dengan memberikan dukungan dan umpan balik yang positif.

Terhadap dampak positif, seorang guru BK akan bersemangat untuk menjalankan aktivitasnya, melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan maksimal, berkreaitivitas dengan konten-konten yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sedangkan terhadap dampak negatif, guru BK dalam menjalankan layanan bimbingan dan konseling

menjadi tidak efektif dan tepat sasaran, bahkan bisa terjadi interaksi yang tidak wajar, misalnya ketika konseli datang untuk berkonsultasi, Guru BK akan menanggapi dengan marah-marah bahkan mengumpat sehingga tujuan yang ingin tercapai misalnya mementaskan masalah tidak dapat tercapai atau tidak optimal

Mindfulness merupakan kesadaran yang muncul karena memberikan perhatian terhadap pengalaman yang dirasakan saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Aspek-aspek *mindfulness* menurut Bishop et al, (2004) adanya (1) kesadaran yakni hadir dalam kesadaran penuh pada masa sekarang, (2) pengalaman masa kini artinya bahwa realita waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini, (3) Sikap menerima artinya bahwa penerimaan membuat subjek tidak memihak, mempertahankan diri ataupun menolak peristiwa yang akan datang

Pelatihan *mindfulness* sangat bermanfaat diterapkan baik bagi Guru BK maupun pada konseli diantaranya adalah (1) melatih pikiran dan fokus, (2) menikmati hidup, (3) mencintai diri sendiri, (4) mengurangi stress. Aplikasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari misalnya melakukan meditasi, menulis jurnal, makan, berjalan, berkomunikasi dengan orang lain serta berinteraksi dengan anggota keluarga. Penerapan *mindfulness* dalam bingkai layanan konseling kelompok sangat dimungkinkan, karena dapat dilakukan dalam situasi kelompok juga akan menambah rasa kebersamaan dalam menangani situasi yang serupa. Adapun tahapan konseling kelompok dalam pendekatan *mindfulness* diantaranya: (1) Anggota kelompok diminta untuk duduk berkumpul dalam bentuk lingkaran. (2) Anggota kelompok diingatkan norma-norma dalam konseling kelompok. (3) Anggota kelompok diberikan penjelasan dan permasalahan yang dihadapi (seperti stress dan tekanan hidup sehari-hari). (4) Anggota kelompok diminta untuk saling berbagi cerita mengenai stress yang dialami dalam menghadapi kehidupan sehari-hari serta upaya yang telah dilakukan untuk mengatasinya.

Pelatihan pendekatan *mindfulness* ini dilakukan dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang yang terdiri dari guru BK SMA se-kota Bogor secara tatap muka langsung dengan langkah-langkah pelatihan *mindfulness* sebagai berikut: (1) Peserta diminta memperhatikan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok (2) Peserta diberikan informasi bahwa latihan *mindfulness* akan fokus pada keadaan saat ini (3) Peserta perlu memberikan perhatian pada nafas, seluruh tubuh, sensasi di luar tubuh (bau, suara), pikiran, dan perasaan. (4) Pada saat proses *mindfulness* berlangsung terdapat pikiran mengembara maka harus disadari dan diterima kemudian kembali ke nafas.

Pada sesi akhir pelatihan, peserta memaparkan tentang kebermanfaatannya yang langsung dapat dirasakan diantaranya peserta merasa tenang, merasa nyaman, perasaan lega, kepala yang pusing berangsur-angsur berkurang rasanya sakitnya. Pada pelatihan ini peserta dilatih untuk menerima masalah bukan sebagai beban tetapi masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan dengan appraisal positif atau penerimaan positif terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupan. Hal tersebut menjadi indikator bahwa stress yang dirasakan yang berdampak negatif pada fisik serta psikis dapat berkurang sehingga Guru BK dapat optimal melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.



Gambar 1. Pengenalan dan diskusi tentang pendekatan *mindfulness-based cognitive counseling*



Gambar 2. Diskusi terkait regulasi emosi dan pentingnya mengelola emosi siswa



Gambar 3. Moderator memberikan Ice breaking untuk mencairkan suasana pelatihan *mindfulness-based cognitive counseling* bersama-sama guru BK se-kota Bogor

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan keterampilan guru BK dalam pelaksanaan layanan BK dan memberikan pemahaman baru bagi guru BK tentang memaknai secara lebih luas, pemahaman terhadap konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* serta penerapan langsung *mindfulness* dalam bingkai konseling kelompok. Peserta merasakan dampak yang signifikan terhadap diri baik fisik seperti merasa berkurangnya rasa lelah, rasa sakit kepala serta secara psikis merasa nyaman, lega dan rasa tenang. Hal tersebut menjadi indikator bahwa pelatihan *mindfulness* dalam bingkai konseling kelompok menjadi sangat penting dan dibutuhkan dalam menurunkan stress yang dialami oleh guru Bimbingan dan konseling.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih anggota dan pihak-pihak yang terlibat membantu dalam kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya terima kasih atas kejasama dan dukungan MGBK SMA Kota Bogor, teristimewa untuk kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan untuk kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Berk, L. E. *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.

Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2004). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>.

Fuadina, N., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2023). The Effectiveness of Face To Face And Internet-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Counseling To Enhance Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 183–188. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/75050%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/download/75050/25420>.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.

Nurhuda, R. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing pada Siswa SMP. *Journal Student UNY*, 3(7), 353–367.

Qadir, A., Putra, K. E., Fathir A, M., & Khairamulya R, P. (2022). Pentingnya Pendidikan Bagi Generas Muda Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(11), 1023–1033. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i11.1289>.

Runtoni. (2023). Peran Penting Psikologi Manajemen dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Runtoni. *Journal on Education*, 05(02), 3715–3728. <http://jonedu.org/index.php/joe>.

Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574(Iset 2020), 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>.

Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. Bin. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>.

Yuniar, D., & Darmawati, I. (2017). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.79>.