

MENGATASI STRES PADA GURU SMAN 6 BOGOR DENGAN LATIHAN “*MINDFULNESS*”

Siti Aminah Alfalathi¹⁾, Sabrina Dachmiati²⁾, Zara Mayra³⁾,
Tiran Nursamsiah Tri Aprilia⁴⁾

^{1,2,3,4}Bimbingan dan Konseling, FIPPS, Universitas Indraprasta PGRI

Abstrak

Stres dapat melanda siapa saja dengan penyebab yang beragam, salah satu profesi yang dapat mengalami stres adalah guru. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk membantu partisipan dalam menangani stres melalui praktek *mindfulness*. Partisipan dalam kegiatan ini adalah 36 guru di SMAN 6 kota Bogor yang berusia 24-59. Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah dan diskusi. Pengukuran keadaan awal partisipan sebelum mengikuti seminar dilakukan dengan memberikan angket DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*), lalu alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* setelah pemberian seminar adalah *The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. Hasil dari Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu meningkatnya pengetahuan terkait salah satu topik kesehatan mental yaitu *mindfulness* dan kegiatan seminar mengenai *mindfulness* sebagai salah satu cara penangan stres berkontribusi dalam membantu partisipan mengatasi keadaan stres yang dialami.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Guru, Stres

Abstract

Stress can hit anyone with various causes, one of the professions that can experience stress is a teacher. The purpose of this Community Service is to help participants in handling stress through mindfulness practices. The participants in this activity were 36 teachers at SMAN 6 Bogor city aged 24-59. The method of implementation was conducted with lectures and discussions. The measurement of the initial state of the participants before attending the seminar was carried out by giving the DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale-21) questionnaire, then the measuring instrument used to measure mindfulness after giving the seminar was The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). The results of this Community Service (PkM) are increased knowledge related to one of the mental health topics, namely mindfulness and seminar activities on mindfulness as a way to handle stress contribute to helping participants overcome the stress experienced.

Keywords: *Mindfulness*, Teacher, Stress

Correspondence author: Siti Aminah Alfalathi, sitiaminahalfalathi@gmail.com, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, ekonomi dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan yang apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah – masalah kesehatan (Ambarwati, Pinilih& Astuti, 2019). Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa kesehatan merujuk kepada sehat fisik dan psikis. Kesehatan yang kerap juga diabaikan adalah kesehatan psikis karena sifatnya tidak terlihat secara kasat mata seperti halnya sakit secara fisik. Kesehatan mental menurut (Fakhriyani, 2019) adalah bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri serta berinteraksi secara baik dengan lingkungan sekitarnya dan terhindar dari gangguan mental itu sendiri. Dari beberapa contoh berbagai gangguan mental dapat kita kutip dari badan organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) merincikan beberapa jenis gangguan jiwa/psikis yang dapat dibedakan menjadi lima jenis, seperti: 1) depresi atau stres 2) gangguan bipolar 3) skizofrenia 4) demensia dan 5) gangguan tumbuh kembang. Tentu dalam literatur lain terdapat banyak sekali ragam dari jenis gangguan mental yang ada saat ini.

Seperti yang dijelaskan di atas salah satu dari gangguan mental adalah stres. Hidayati dan Harsono (2021) mengatakan bahwa stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan tingkat, serta respons stres dapat berbeda-beda antar individu. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan pekerjaan, masalah keuangan, masalah hubungan, atau peristiwa traumatis. Sumber stres ini dapat bersifat fisik, emosional, atau mental. Selanjutnya menurut Dewi (2012) faktor penyebab dari stres terdiri atas gabungan dari: 1) faktor internal (individu) yang terdiri dari karakteristik kepribadian individu, kemampuan dalam menyelesaikan masalah&beradaptasi dengan stres, harga diri (*self-esteem*), bagaimana individu menerima atau mempersepsikan peristiwa yang potensial memunculkan stres serta toleransi terhadap stres dan 2) faktor eksternal (sosial) seperti jumlah peristiwa yang menjadi faktor penyebab stres dan situasi tertentu, misalnya dengan siapa kita hidup serta seberapa lama kita mengalami stres tersebut. Terdapat berbagai cara yang dapat membantu individu mengatasi stres, antara lain: olahraga, meditasi, relaksasi, terapi, dukungan sosial, dan gaya hidup sehat. Mengidentifikasi sumber stres dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya juga penting dalam mengatasi stres.

Guru adalah seorang profesional pendidik yang memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk mencapai potensi akademik, sosial, emosional, dan karir peserta didik. Keberadaan seorang pendidik adalah salah satu bagian yang sangat penting dari suatu bangsa, apalagi bangsa yang sedang mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) agar bisa mengikuti peradaban yang lebih maju dengan berbagai kecanggihan teknologi yang ada saat ini. Pendidik adalah salah satu figur yang dapat dijadikan sebagai panutan, dan pembimbing dalam setiap kehidupan bermasyarakat, dalam istilah jawa guru adalah sosok yang digugu dan ditiru (Mulyasa dalam Munawir, Salsabila&Nisa 2022). Selain itu pendidik juga berperan cukup penting dalam keberhasilan suatu kegiatan proses pembelajaran. Guru bukan hanya pengajar kelas, akan tetapi diharapkan juga bisa mendidik melatih siswa. Guru juga memiliki peran dan fungsi yang tidak dapat terpisahkan satu dengan lainnya, yakni berupa *skill* mengajar, membimbing, mendidik, dan melatih. Dari beberapa *skill* tersebut disebut kemampuan integratif, artinya antara satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan oleh apapun. Dari banyaknya

beban tugas yang diemban dan beban kerja yang banyak tersebut bukan tidak mungkin guru dapat mengalami stres hal ini sesuai dengan pendapat Flook et al yang menyatakan bahwa guru adalah salah satu profesi yang memiliki tuntutan tinggi sehingga rentan mengalami stress dan *burnout* (Maharani, 2016).

Dari banyaknya cara penanganan stres salah satunya yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* adalah salah satu metode meditasi meredakan stres atau kecemasan yang banyak dipraktikkan belakangan ini. Konsep dasar *mindfulness* menurut (Maharani, 2016) adalah proses dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut. Dimensi dari *mindfulness* sendiri berdasarkan riset dari Baer, et. al yang dikutip (Savitri&Listiyandini, 2017) terbagi dalam tiga dimensi utama, diantaranya: 1) bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini; 2) observasi (*observing*), yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh; 3) penerimaan tanpa penilaian (*accepting without judgment*), yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran.

Berdasarkan penjelasan di atas, Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk membantu guru SMA Negeri 6 Bogor dalam menangani stres melalui praktik *mindful* dengan *Mindfulness Based Cognitive Counseling*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi secara langsung. Adapun penerapannya pada kegiatan ini, narasumber akan memaparkan materi terlebih dahulu dengan metode ceramah interaktif, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab dengan narasumber. Demi terlaksananya kegiatan ini dengan baik, maka kegiatan PkM ini dilakukan melalui 3 tahapan yang sistematis dan terstruktur, yakni:

1. Pra Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan antara lain;

- a. Komunikasi dengan Mitra

Tim PkM menghubungi mitra untuk mendapatkan kesediaan mitra yaitu pihak SMAN 6 Kota Bogor. Tim pelaksana aktif melakukan komunikasi dengan penanggung jawab mitra sebagai sasaran dalam kegiatan ini

- b. Pengumpulan data

Tim PkM mendapat informasi terkait masalah-masalah yang ditemui dalam mitra dan yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan ini agar tujuan yang akan dicapai dapat terpenuhi

- c. Studi Kepustakaan

Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan PkM ini

- d. Analisis Kebutuhan

Pada tahap ini melakukan analisis terhadap kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang penerapan kegiatan PkM. Beberapa aspek analisis kebutuhan diantaranya media pertemuan yang digunakan dan sasaran kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan, tim PkM menyampaikan materi tentang *Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres pada Guru di SMAN 6 Bogor.

3. Pasca pelaksanaan

Pada tahap ini, tim melakukan evaluasi terhadap Pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan untuk meninjau ulang Pelaksanaan kegiatan secara menyeluruh, mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap Pelaksanaan kegiatan yang meliputi evaluasi proses dan hasil. Evaluasi dilakukan pada setiap tahap Pelaksanaan kegiatan yang kemudian dilanjutkan sampai dengan kegiatan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kegiatan PkM

Uraian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah:

1. Sosialisasi dan kemitraan

Tim memberikan sosialisasi terkait program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang akan dilakukan kepada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 6 Kota Bogor. Setelah dilakukan observasi, tim PkM dan Mitra mendiskusikan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan dengan mitra. Pihak SMAN 6 Kota Bogor menjelaskan permasalahan yang terdapat pada guru di SMAN 6 Kota Bogor dan yang terakhir mitra menyatakan kesediaan untuk bekerjasama dengan tim PkM

2. Seminar dengan topik ‘*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres pada Guru’. Tim memberikan materi tentang *Mindfulness Based Cognitive Counseling* sebagai salah satu upaya dalam mengatasi stres pada guru di SMAN 6 Bogor. Materi ini diberikan dengan maksud untuk memperluas wawasan dan keterampilan guru di SMAN 6 Bogor dalam upaya menangani stres yang mungkin mereka alami. Kegiatan ini diikuti oleh 36 orang guru. Adapun rincian kegiatannya adalah:

a. Perencanaan Kegiatan

Ini dilakukan dengan berkomunikasi dengan mitra, yaitu pihak SMAN 6 Bogor. Hal yang dikomunikasikan antara lain terkait permasalahan apa saja yang dialami oleh guru-guru di SMAN 6 Bogor. Komunikasi ini dilakukan baik secara langsung yaitu di SMAN 6 Bogor dan melalui komunikasi secara *online*

b. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan melalui seminar dengan topik ‘*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres’ dengan pesertanya yaitu guru di SMAN 6 Bogor

c. Rincian Kegiatan

- 1) Memberikan presensi kepada peserta
- 2) Menunggu peserta siap mengikuti kegiatan
- 3) Memberikan test awal sebagai identifikasi (*pretest*)
- 4) Doa
- 5) Menyanyikan Lagu Indonesia Raya
- 6) Sambutan-sambutan
- 7) Penyampaian materi ‘*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres’ kepada peserta seminar

- 8) Diskusi dan tanya jawab terkait materi yang sudah diberikan
- 9) Memberikan *posttest*
- 10) Penutupan seminar
- 11) Evaluasi kegiatan

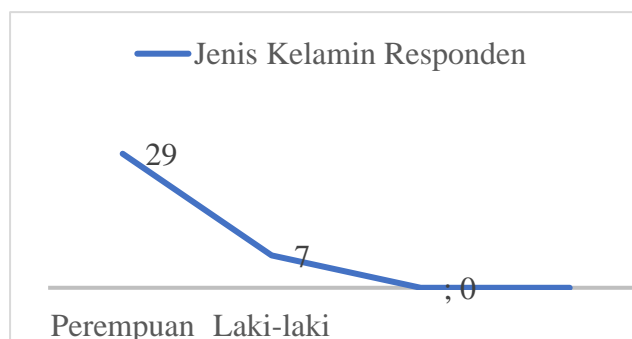
Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul *Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres pada Guru di SMAN 6 Bogor telah terlaksana dengan lancar, hal ini tidak terlepas dari keterlibatan dan kerjasama dari berbagai pihak, baik dari tim pelaksana, mitra dan para peserta.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap pertama (persiapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)) dengan melakukan tinjauan lokasi, pengumpulan data, studi kepustakaan, dan analisa kebutuhan. Tahap kedua (pelaksanaan kegiatan) dengan melakukan layanan konseling *Mindfulness Based Cognitive Counseling* secara langsung dengan peralatan pendukung, penyampaian materi dan beberapa kasus, tanya jawab, dan studi kasus. Tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan, evaluasi dilakukan pada setiap tahap pelaksanaan kegiatan yang kemudian dilanjutkan sampai dengan kegiatan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, sebagai makhluk yang aktif berinteraksi dan menjalani kehidupan, tentu dalam keadaan tertentu akan dihadapkan dengan stres atau ketegangan dengan level yang berbeda. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemaparan materi dasar terkait konsep dasar stres itu sendiri yang mencakup; definisi stres, faktor penyebab dan cara penanganannya serta pengenalan konsep *mindfulness* sebagai salah satu upaya penanganan terkait stres. Pemaparan materi disampaikan secara lengkap, dengan penggunaan kalimat yang mudah dipahami dan dirancang dengan mengaitkan materi dengan contoh-contoh nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta, hal ini dilakukan agar peserta mudah membayangkan karena contoh tersebut secara *real* ada dalam kehidupan manusia.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 36 guru yang terdiri dari 29 perempuan dan 7 laki-laki. Semua responden dalam penelitian ini merupakan guru di Sekolah Menengah Atas atau SMA 6 Kota Bogor. Adapun rentang usia responden adalah 24-59 tahun yang dapat dilihat pada gambar 1&2 di bawah ini.

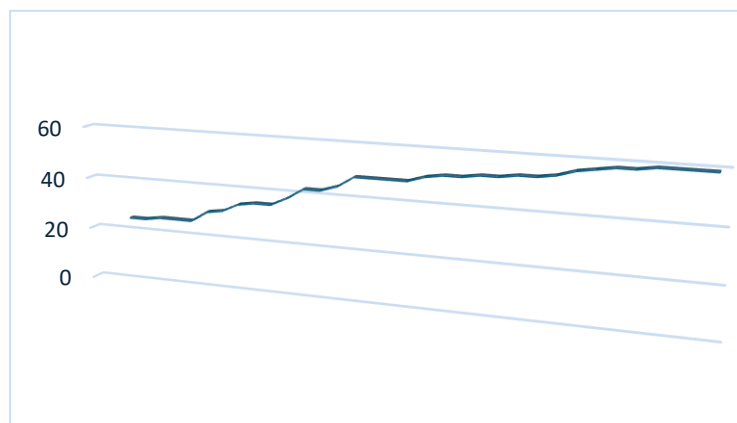


Gambar 1. Jenis Kelamin Responden Penelitian

Instrumen dalam pengukuran PkM ini adalah angket DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*) yang dikembangkan (Lovibond & Lovibond, 1995) dan terdiri atas 21 butir pernyataan yang peneliti telah sesuaikan menjadi item pernyataan positif pada

setiap butirnya, hal ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian serta The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown&Ryan, 2003) yang terdiri atas 15 butir pernyataan, dan angket tersebut disebar melalui *google forms*. Pemberian skor dilakukan dengan menghitung mean (rata-rata) dari item yang diberikan. Adapun alat bantu untuk perhitungan skor menggunakan Microsoft Excel.

Untuk mengukur keadaan awal responden, sebelum seminar yang berjudul “*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres” peneliti menyebarkan angket DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*). DASS-21 menurut (Hakim&Aristawati) merupakan salah satu instrumen pengukuran berbentuk multidimensi untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres yang banyak digunakan oleh para peneliti di berbagai negara.



Gambar 2. Usia Responden Penelitian

Tabel 1. Kategorisasi Skor DASS-21 Responden Penelitian

Skor DASS-21	Kategori Skor DASS			Total (%)
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
	0 (0)	6 (17)	30 (83)	36 (100)

Dari hasil kategorisasi angket DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*) didapatkan bahwa keadaan awal responden penelitian dalam keadaan tidak stres, cemas dan depresi, hal ini didapatkan dari hasil jawaban responden dari presentase rata-rata item pernyataan dengan jawaban sangat setuju dan jika dikategorisasikan presentase tersebut sebesar 83% atau sebanyak 30 responden. Berikutnya dalam kategori keadaan responden stres, cemas dan depresi didapatkan 17% atau sebanyak 17 orang yang menyetujui. Gangguan kesehatan mental menjadi salah satu perhatian dari pemerintah dimana hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2022).

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Barseli, Ifdil& Nikmarijal, 2017). Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, sebagai makhluk yang aktif berinteraksi dan menjalani kehidupan, tentu dalam keadaan tertentu akan dihadapkan dengan stres atau ketegangan dengan level yang berbeda. Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi atau keadaan yang terjadi dimana

terdapat *gap* atau jarak antara kondisi ideal dengan fakta yang terjadi sebenarnya pada seseorang.

Pelaksanaan kegiatan seminar ini diawali dengan pemaparan materi dasar terkait konsep dasar stres itu sendiri yang mencakup; definisi stres, faktor penyebab dan cara penanganannya serta pengenalan konsep *mindfulness* sebagai salah satu upaya penanganan terkait stres. Seminar merupakan suatu pertemuan yang bersifat ilmiah untuk membahas suatu masalah tertentu dengan prasarana serta tanggapan melalui suatu diskusi untuk mendapatkan suatu keputusan bersama mengenai masalah yang diperbincangkan (Yani&Si, 2017). Pemaparan materi disampaikan secara lengkap, dengan penggunaan kalimat yang mudah dipahami dan dirancang dengan mengaitkan materi dengan contoh-contoh nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta, hal ini dilakukan agar responden mudah membayangkan karena contoh tersebut secara *real* ada dalam kehidupan manusia.

Selanjutnya untuk mengukur perubahan pasca pemberian seminar yang berjudul “*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres”, maka dilakukan pemberian angket *The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* (Brown&Ryan, 2003) yang terdiri atas 15 butir pernyataan. Hasil dari perhitungan skor dari seluruh responden dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi Skor MAAS Responden Penelitian

	Kategori Skor MAAS			Total (%)
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Skor MAAS	3 (0)	17 (46)	16 (44)	36 (100)

Dari tabel 1 diketahui bahwa skor *The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang didapatkan oleh responden penelitian pasca mengikuti seminar berkontribusi dalam membantu mereka mengatasi keadaan stres, hal ini dapat dilihat dari presentase sebanyak 16 responden dalam kategori tinggi atau sebesar 44%, 17 responden dalam kategori sedang atau sebesar 46% dan sisanya sebanyak 3 responden yang memiliki skor dalam kategori rendah. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa peran pemberian seminar “*Mindfulness Based Cognitive Counseling* dalam Mengatasi Stres” yang dilakukan pada guru di SMAN 6 Kota Bogor memberikan bantuan bagi mereka dalam mengelola stres yang dialami berdasarkan poin pernyataan yang diajukan dalam setiap butirnya. Hasil serupa juga didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan (Alfalathi, Safitri&Sopiah, 2023) bahwa pemberian seminar *mindfulness* yang diberikan pada Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Bogor memberikan peran dalam meningkatkan pemahaman praktis tentang *mindfulness* sebesar 54%.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang telah dilaksanakan terkait *mindfulness* untuk menangani stres pada guru di SMAN 6 kota Bogor, maka terdapat beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Meningkatnya wawasan/pengetahuan terkait salah satu topik kesehatan mental yaitu *mindfulness*, peserta mulai memahami apa itu stres, apa penyebabnya lalu penanganan terkait stres salah satunya dengan *mindfulness* dan seperti apa dampaknya *mindfulness* bagi kesehatan mental

2. Antusiasme peserta Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu guru di SMAN 6 Kota Bogor dalam mengikuti kegiatan yang berlangsung, hal ini ditunjukkan dengan sikap dan perilaku peserta seperti tertib dan menaati aturan selama mengikuti kegiatan, peserta aktif bertanya jika terdapat materi yang kurang jelas yang disampaikan oleh pemateri
3. Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu guru di SMAN 6 Kota Bogor aktif berdiskusi selama kegiatan berlangsung, peserta terbuka terkait apa yang mereka alami dan menjalin hubungan baik dengan tim pelaksana PkM dengan meminta masukan dan saran terkait permasalahan yang dialami agar masukan tersebut dapat mereka terapkan pada diri sendiri yang utama, lalu setelahnya dapat membantu orang-orang di sekitar
4. Kegiatan seminar mengenai *mindfulness* sebagai salah satu cara penanganan stres berkontribusi dalam membantu mereka mengatasi keadaan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfalathi, S. A., Safitri, A., & Sopiha, S. (2023). Mengelola Stres Menggunakan Teknik Mindfulness: Survei Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran, Bogor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 77-83.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40 – 47.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental.
- Fakhriyani, D.V. (2019). Kesehatan Mental, *Early Childhood Education Journal*. Available at: <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/>.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20 – 30.
- Kemkes. 2023. Definisi Gangguan Jiwa dan Jenis-jenisnya. 28 Februari 2023. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Pathfinder: Kesehatan Mental. Dikutip dari <https://perpustakaan.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2022/04/Pathfinder-KEMENKES-RI-Kesehatan-Mental-1.pdf>.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale* (2ndEdition). Psychology Foundation.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Munawir, M., Salsabila, Z. P., & Nisa, N. R. (2022). Tugas, Fungsi dan Peran Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 8-12.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Yani, D. E., & Si, M. (2017). Pengertian, Tujuan dan Manfaat Seminar. *Modul*, 1, 1-23