

Upaya Memahami Mindfulness untuk Mendorong Rasa Percaya Diri Siswa Muslimeen Suksa School, Hatyai, Thailand

Efforts to Understand Mindfulness to Encourage Self-Confidence in Muslimeen Suksa School Students, Hatyai, Thailand

¹Hardani Widhiastuti, ²Faisal Yusuf, ³Andi Nurcahyo, ⁴Rusmalia Dewi, ⁵Adul Meatam,
Semarang University, Semarang, Indonesia^{1,2,3},
Lecture Semarang University, Semarang, Indonesia⁴
Hatyai, Thailand⁵

Korespondensi Penulis : liadewi@usm.ac.id

Article History:

Received: Agustus 18, 2024;

Revised: September 21, 2024;

Accepted: Oktober 09, 2024;

Online Available: Oktober 14, 2024;

Keywords:

Encouragement,
mindfulness,
self-confidence,
Effort to Understand

Abstract : *This international community service was conducted at Muslimeen Suksa School, Hatyai, Thailand. This PKM was conducted with the aim of providing training with the theme of Mindfulness to increase students' self-confidence. The problem that often occurs is that to motivate students' self-confidence, there is no specific curriculum that supports it. Moreover, students equivalent to high school prioritize emotional souls that are sometimes not accompanied by positive thinking, which has an impact on suboptimal self-confidence. Age is one of the considerations, considering that high school age is an age that prioritizes spontaneity or what is desired. Sometimes ideals have not been described by them. The method of this activity is in the form of training by distributing pretest and posttest answers to show participants' understanding before and after the material is given about Mindfulness, which is expected to increase students' self-confidence with the method being training that takes almost 3 hours, which is attended by around 75 students and 5 teachers and 1 principal. The results obtained in the form of descriptive qualitative by explaining and describing the conditions of participants who participated in this activity happily and enthusiastically, considering that this was the first activity to be followed and carried out by higher education institutions from Indonesia. The end of this activity is closed with relaxation.*

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat internasional ini dilakukan di Muslimeen Suksa School, hatyai, Thailand. PKM ini dilakukan yang bertujuan untuk memberikan pembekalan dengan tema Mindfulness untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Masalah yang sering terjadi adalah, bahwa untuk memotivasi agar rasa percaya diri siswa belum ada kurikulum yang khusus mendukung. Apalagi siswa setara Sekolah Menengah Atas ini lebih mengedepankan emosi jiwa yang kadang tidak disertai dengan berpikir positif, yang berdampak pada rasa percaya diri yang tidak optimal. Usia menjadi salah satu pertimbangan, mengingat usia SMA adalah usia yang mengedepankan spontanitas atau yang diinginkan. Kadang cita-cita juga belum tergambarkan oleh mereka. Metode kegiatan ini adalah berbentuk pelatihan dengan menyebarkan isian pretest dan post test untuk memperlihatkan pemahaman peserta sebelum dan setelah materi diberikan tentang Mindfulness diharapkan dapat meningkatkan percaya diri siswa dengan metodenya adalah pelatihan yang memakan waktu hampir 3 jam, yang diikuti sekitar 75 siswa dan 5 orang guru dan 1 kepala sekolah. Hasil yang didapat dalam bentuk kualitatif deskriptif dengan menjelaskan dan menggambarkan kondisi peserta yang mengikuti kegiatan ini dengan senang hati dan antusias, mengingat ini adalah kegiatan yang pertama kali diikuti dan dilakukan oleh institusi perguruan tinggi dari Indonesia. Akhir kegiatan ini ditutup dengan relaksasi.

Kata kunci : Mendorong, mindfulness, percaya diri, Upaya Memahami

1. PENDAHULUAN

Siswa dalaha remaja akhir yang membutuhkan dampingan dan bimbingan oleh guru, yang guru tersebut merupakan unsur paling terdepan untuk menempa percaya diri siswanya ,

selain orang tua di rumah. Latar belakang mengapa guru harus menempa kreativitas siswa didasarkan pada beberapa alasan penting, antara lain adalah adanya kebutuhan abad 21, pada era globalisasi dan teknologi yang semakin maju, kreativitas menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting. Siswa yang kreatif mampu berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan beradaptasi dengan perubahan, selain itu persaingan dunia kerja: Dunia kerja saat ini memerlukan individu yang inovatif dan dapat berpikir di luar kotak. Mengembangkan kreativitas sejak dini membantu siswa mempersiapkan diri untuk tantangan masa depan.

Dalam banyak hal, guru juga harus membelajarkan tentang hal-hal yang menarik, merupakan pembelajaran yang melibatkan siswa untuk dapat lebih percaya diri. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Dengan demikian pengembangan diri akan terjadi karena kreativitas tidak hanya penting untuk akademik dan karir, tetapi juga untuk pengembangan diri secara keseluruhan. Melalui kegiatan kreatif, siswa dapat mengeksplorasi minat dan bakat mereka, serta mengekspresikan diri. Terkait dengan upaya pemecahan suatu masalah pun, siswa yang kreatif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memecahkan masalah. Mereka bisa menemukan solusi yang inovatif dan efektif dalam berbagai situasi, selain juga perlu upaya kerjasama dan kolaborasi, merupakan aktivitas kreatif sering kali melibatkan kerjasama dan kolaborasi, yang membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan bekerja sama dengan orang lain.

Dengan alasan-alasan tersebut, sangat penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mendorong percaya diri siswa. Guru dapat melakukannya dengan menggunakan metode pengajaran yang inovatif, memberikan ruang untuk eksperimen, dan mendorong siswa untuk berpikir kritis, penuh ide dan inovatif.

2. PERMASALAHAN MITRA

Untuk mengatasi permasalahan ini, sekolah dan mitra pendidikan perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan diri siswa, sehingga siswa menjadi lebih percaya diri dan merasa berguna di lingkungan. Ini bisa melibatkan penyediaan pelatihan untuk guru, penyesuaian kurikulum, penyediaan fasilitas yang memadai, serta mengedukasi orang tua tentang pentingnya dukungan para guru untuk memotivasi dalam rangka menumbuhkan percaya diri siswa dalam menyiapkan masa depannya. Sistem evaluasi dan penilaian yang hanya fokus pada aspek kognitif dan hafalan bisa mengurangi motivasi siswa untuk berpikir dan berani unjuk diri dan bernilai. Penilaian yang tidak menghargai proses kreatif juga bisa menjadi penghalang, selain juga karena Budaya sekolah yang tidak mendukung inovasi dan kreativitas bisa menjadi hambatan. Sekolah yang lebih berorientasi

pada disiplin dan aturan ketat mungkin kurang memberikan ruang bagi siswa untuk bereksplorasi dan mencoba hal-hal baru.

3. LANDASAN TEORI

Percaya Diri

Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensi diri sendiri dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan merasa yakin bahwa ia mampu melakukan sesuatu dengan baik, meskipun menghadapi kesulitan atau tekanan. Rasa percaya diri ini sering kali muncul dari pengalaman, pengetahuan, keterampilan, serta pemahaman akan kekuatan dan kelemahan diri. Kepercayaan diri juga bisa memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan mengambil tindakan. Albert Bandura (1997), Bandura mengidentifikasi empat aspek yang memengaruhi *self-efficacy*:

- Pengalaman langsung (Mastery experiences): Keberhasilan meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan kegagalan dapat melemahkannya.
- Pengalaman vicarious (Vicarious experiences): Melihat orang lain berhasil melalui usaha mereka sendiri dapat meningkatkan keyakinan bahwa diri sendiri juga bisa melakukannya.
- Persuasi sosial (Social persuasion): Dukungan dan dorongan dari orang lain dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.
- Keadaan fisiologis dan emosional: Kondisi fisik dan emosi seseorang juga mempengaruhi persepsi mereka tentang kemampuan diri.

Menurut Carl Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik, kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep diri seseorang, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka kepercayaan dirinya akan lebih kuat. Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat untuk mengembangkan konsep diri yang sehat, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Maslow, dua aspek harga diri yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

- Self-esteem: Merasa kompeten, mampu, dan percaya pada diri sendiri.
- Recognition from others: Penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sosial juga memperkuat rasa percaya diri.

Setiap teori ini menawarkan perspektif yang berbeda namun saling melengkapi tentang bagaimana kepercayaan diri berkembang dan apa yang menjadi faktor utama yang

mempengaruhinya. Berikut adalah beberapa teori tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dari tokoh-tokoh psikologi dengan publikasi setelah tahun 2000:

Seligman, M. (2002), sebagai salah satu pelopor *positive psychology*, berfokus pada bagaimana optimisme dan pikiran positif memengaruhi kepercayaan diri. Menurutny, orang dengan pola pikir optimis cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi karena mereka menafsirkan tantangan sebagai sesuatu yang bisa diatasi. Penjelasanny bahwa optimisme, kebahagiaan, dan pencapaian tujuan melalui penguatan kekuatan pribadi sangat penting untuk membangun kepercayaan diri. Kepercayaan diri bisa tumbuh ketika seseorang fokus pada kekuatan, bukan pada kelemahan mereka.

Dweck, C. (2006) memfokuskan teoriny pada dua jenis pola pikir (*mindset*): *fixed mindset* (pola pikir tetap) dan *growth mindset* (pola pikir berkembang). Orang dengan *growth mindset* cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi karena mereka percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran. Dweck menunjukkan bahwa pola pikir seseorang terhadap kemampuan mereka memengaruhi kepercayaan diri. Mereka yang memiliki *growth mindset* lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan karena mereka melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai tanda kurangnya kemampuan.

Branden, N. (2001), meskipun teoriny pertama kali diperkenalkan sebelum tahun 2000, mengembangkan dan merevisi pandanganny dalam edisi terbaru. Ia menekankan bahwa harga diri (*self-esteem*) yang sehat adalah fondasi utama kepercayaan diri. Menurut Branden, beberapa faktor seperti penerimaan diri, keyakinan pada nilai pribadi, dan tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai internal sangat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Branden menyusun enam pilar yang memengaruhi harga diri dan kepercayaan diri, yaitu: hidup secara sadar, penerimaan diri, tanggung jawab pribadi, ketegasan, integritas pribadi, dan hidup dengan tujuan.

Bandura (2002) memperluas teoriny tentang *self-efficacy* dalam edisi-edisi terbaru dari teoriny. Ia terus menegaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuanny dalam mengatasi situasi tertentu (*self-efficacy*) merupakan elemen utama yang memengaruhi kepercayaan diri. Bandura menegaskan pentingnya pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan kondisi emosional dalam membentuk rasa kepercayaan diri seseorang, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

Keempat teori di atas menawarkan pandangan tentang bagaimana berbagai faktor seperti pola pikir, optimisme, harga diri, dan efikasi diri dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang dalam konteks yang lebih modern dan berbasis penelitian terkini.

Mindfulness

Mindfulness adalah kondisi kesadaran penuh dan perhatian yang terfokus pada saat ini, tanpa penilaian atau reaksi berlebihan terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Dalam keadaan *mindfulness*, seseorang memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh secara sadar, namun tanpa terjebak dalam pemikiran berulang atau emosional yang mengganggu.

Terdapat 5 aspek [mindfulness](#) menurut Baer (2006), yaitu

a) Mengamati (*observing*)

Seseorang yang *mindfull* tentunya memiliki pengamatan baik. Ini adalah kemampuan untuk memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi di dalam dan di sekitar kita tanpa menilai atau mengomentarnya.

b) Menggambarkan (*describing*)

Seseorang yang *mindfull* mampu untuk menggambarkan keadaan yang terjadi pada dirinya. Ini adalah kemampuan untuk secara akurat dan tanpa menghakimi mengekspresikan dan mengartikulasikan pengalaman yang terjadi di dalam dan di sekitar kita.

c) Sadar secara penuh (*acting with awareness*)

Ini berarti bahwa ketika kita melakukan sesuatu, kita melakukannya dengan kesadaran penuh, bukannya terganggu oleh pikiran atau perasaan yang melayang begitu saja. Ketika kita bertindak dengan kesadaran, kita lebih mampu terhubung dengan pengalaman saat itu dan merespons dengan bijak dan tepat terhadap situasi yang kita hadapi.

d) Tidak bereaksi (*non reactivity*)

Seseorang yang memiliki *mindfull* tentu tidak langsung bereaksi terhadap situasi tertentu dengan gegabah. Dengan kata lain, ketika kita ditempatkan dalam situasi yang sulit, kita belajar untuk tetap tenang dan merespons dengan bijak dan tepat, daripada secara otomatis bereaksi terhadap pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri kita. Sebaliknya, kita belajar untuk tetap tenang dan bereaksi dengan bijak dan tepat.

e) Tidak menghakimi (*nonjudging*)

Pada aspek ini artinya, ketika kita mempraktikkan perhatian penuh, kita belajar untuk melihat pengalaman kita tanpa menghakimi atau mengevaluasinya. Sebaliknya, kita mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh kita dengan penerimaan terbuka dan tanpa prasangka.

4. METODE PELAKSANAAN

Lokasi PKM ada di daera Muslimeen Suksa School di Hatyai, Thailand. PKM ini dilaksanakan setengah hari dengan mengedepankan pemahaman terkait materi Mindfulness untuk mendorong percaya diri siswa. Indikator keberhasilan peserta antara lain;a) terbentuknya kepercayaan siswa dan guru, b) siswa lebih aktif bertanya dan menyampaikan pendapat terhadap guru, c) guru mulai mempunyai inisiatif untuk merangsang percaya diri siswa, d) Siswa lebih kreatif dan memiliki ide2, e) guru mampu menciptakan kegiatan kreatif.

5. PELAKSANAAN DAN HASIL

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Internasional kali ini adalah di suatu Sekolah yang bernama Muslimeen Suksa School, Hatyai, Thailand. PKM dilakukan dalam satu hari memakan waktu empat jam. PKM Internasional tersebut dilaksanakan dengan tema “*Mindfulness Effort to Suporting Student self confident*”. Peserta terdiri dari para guru dan siswa yang tertarik mengikuti kegiatan ini yang rata-rata adalah siswa sejumlah 35 orang. Peserta pelatihan sangat antusias mengikuti semua pergerakan yang dilatihkan, yang mana peserta mengalami sensasi yang berbeda, bahkan setelah latihan maindfulness dilakukan, banyak peserta baik siswa dan guru baktif bertanya. Hal ini mulai tergambarkan rasa percaya diri peserta setelah mengikuti latihan. Walaupun ada kendala bahasa, mengingat sebagian besar hanya paham bahasa Thailand, sehingga bahasa Inggris pun kurang dapat dimengerti oleh peserta, yang akhirnya harus ada penerjemah ke bahasa Thailand.



Gambar 1,2. peserta mengikuti latihan bahasa inggris dan penerjemah bahasa Thailand.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, M., & Oldham, G. R. (2006). The curvilinear relation between experienced creative time pressure and creativity: Moderating effects of openness to experience and support for creativity. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 963–970. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.963>
- Baer, M., & Oldham, G. R. (2006). The curvilinear relation between experienced creative time pressure and creativity: Moderating effects of openness to experience and support for creativity. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 963–970. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.963>
- Bandura, A., 1997, Self Efficacy: The Exercise of Control, Penerbit: Worth Publisher, ISBN, 0716728508, 9780716728504.
- Branden, N., 2001, Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri, Penerbit : Delapratasa, Universitas Tarumanegara.
- Clark, R.E. (1983). Media will Never Influence Learning. *Educational Technology*, Vol. 42. No. 2.1994, pp, 21-29, ISSN 1042-1629.
- Clark, R.E. (1983). Media will Never Influence Learning. *Educational Technology*, Vol. 42. No. 2.1994, pp, 21-29, ISSN 1042-1629.
- Dweck, C., 2020, Mindset, Penerbit : Gramedia
- Kauman J.C., John Baer,. (2006). Creativity and Reason in Cognitive Development. Cambridge University Press. ISBN 13.978-0-511-19093-3, e-book (EBL), <https://smptsatulasem.sch.id/perpustakaan/th/Creativity%20and%20Reason%20in%20Cognitive%20Development.pdf>
- Kauman J.C., John Baer,. (2006). Creativity and Reason in Cognitive Development. Cambridge University Press. ISBN 13.978-0-511-19093-3, e-book (EBL), <https://smptsatulasem.sch.id/perpustakaan/th/Creativity%20and%20Reason%20in%20Cognitive%20Development.pdf>
- Seligman, M., 2008, Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan, Bandung ;Penerbit: Momentum