

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

by Hardani Widhiastuti

Submission date: 14-Oct-2024 10:42AM (UTC+0700)

Submission ID: 2484524605

File name: Drfat_artikel_publikasi_Songreem_2_okt_24.docx (512.09K)

Word count: 1177

Character count: 7990

**UPAYA MEMAHAMI MINDFULLNESS
UNTUK MENDORONG KREATIVITAS
SISWA SONGSREEM SASANA VITAYA, HATYAI, THAILAND**

**Prof. Dr. Hardani Widhiastuti, MM. Psi., Semarang University, Semarang, Indonesia
Dr. Rusmalia Dewi, M.Si. Psi., Semarang University, Semarang, Indonesia
Sarah Wanlabeh, Head of Songsreem Sasana Vitaya School, Hatyai, Thailand**

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat internasional ini dilakukan di Songsreem Sasana Vitaya, Hatyai, Thailand yang bertujuan untuk memberikan pembekalan dengan tema Mindfulness untuk meningkatkan kreativitas siswa. Masalah yang sering terjadi adalah, bahwa untuk memotivasi kreativitas siswa belum ada kurikulum yang khusus mendukung kreativitas anak. Apalagi siswa setara Sekolah Menengah Atas ini lebih mengedepankan emosi jiwa yang kadang tidak disertai dengan kreativitas yang positif. 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 tentang Mindfulness untuk mendukung kreativitas ini 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 : mindfulness, kreativitas.

I. Pendahuluan

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) Internasional ini dilakukan di sekolah Songseerm Sasana Vitaya, Hatyai, thailand, yang merupakan sekolah Menengah Atas di daerah Hatyai. 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. Untuk

mengatasi permasalahan ini, sekolah dan mitra pendidikan perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kreativitas siswa. Ini bisa melibatkan penyediaan pelatihan untuk guru, penyesuaian kurikulum, penyediaan fasilitas yang memadai, serta mengedukasi orang tua tentang pentingnya kreativitas dalam perkembangan anak. Sistem evaluasi dan penilaian yang hanya fokus pada aspek kognitif dan hafalan bisa mengurangi motivasi siswa untuk berpikir kreatif.

Kreativitas

Karakteristik kreativitas siswa yang perlu dikembangkan adalah sesuai dengan kriteria atau karakteristik berdasarkan teori berikut adalah beberapa karakteristik penting dari kreativitas menurut Diers (Adams : 1976) dan Kauman : a) memiliki dorongan (*drive*) yang tinggi, b) memiliki rasa ingin tahu yang besar, c. penuh percaya diri, d) toleran terhadap ambiguitas, e) bersifat sensitive.

Namun disini lain perlu dikenal faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kreativitas menurut Clark (1983) mengkategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas ke dalam 2 kelompok yakni ; I. a) faktor-faktor yang mendukung, b) Situasi yang menghadirkan ketidak lengkapan serta keterbukaan, c) situasi yang memungkinkan dan mendorong timbulnya banyak pertanyaan, d) situasi yang dapat mendorong dalam rangka menghasilkan sesuatu, e) situasi yang mendorong tanggung jawab dan kemandirian. Sedangkan yang ke II, adalah a) faktor-faktor yang menghambat, b) tidak menghargai terhadap fantasi dan hayalan, c) otoritarianisme, d) diferensiasi antara bekerja dan bermain, e) stereotif peran seks/jenis kelamin, f) kurang berani dalam melakukan eksplorasi, menggunakan imajinasi, dan penyelidikan.

Mindfulness

Mindfulness memiliki aspek-aspek, menurut Baer (2006), antara lain : a) mengamati (*observing*) Seseorang yang mindful tentunya memiliki pengamatan baik Ini adalah kemampuan untuk memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi di dalam dan di sekitar kita tanpa menilai atau mengomentarkannya, b) menggambarkan (*describing*) Seseorang yang mindful 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.

Metode PKM Internasional

PKM ini dilakukan secara langsung di ruangan, yang diikuti oleh 75 peserta yang terdiri dari 70 siswa SMA dan 4 orang guru serta 1 kepala sekolah. Penilaian dilakukan dengan cara meminta pendapat para peserta baik guru maupun siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan. Durasi waktu hingga selesai memakan waktu 4 (empat) jam. Metodenya adalah deskriptif kualitatif terhadap hasil PKM.

Hasil PKM

PKM dilakukan dengan deskriptif kualitatif sehingga dapat digambarkan bahwa sebagian besar peserta mengikuti proses pelaksanaan pelatihan dari awal hingga akhir. Secara umum peserta belum pernah tahu apalagi mengikuti kegiatan pelatihan *mindfullnes* ini, namun peserta pelatihan sangat antusias, bahkan dalam prosesnya ada beberapa peserta dari siswa yang mencoba melakukan *mindfulness* sendiri dan dihitung sendiri pula. Sensasi dari proses yang diceritakan dari empat siswa adalah bahwa sebenarnya mudah dilakukan dan bisa mengajak pribadi untuk introspeksi. Namun dikarenakan adanya kondisi ruangan, rekan-rekan yang disela-sela pelaksanaan mengganggu, sehingga kesannya menjadi sulit untuk berada dalam kondisi konsentrasi. Harapan pada komitmen diri untuk berhasil melakukan *mindfulness* secara totalitas akan diulang setelah sampai di rumah, Ada beberapa yang menyampaikan bahwa pelatihan ini setelah mereka mengikuti akan lebih komitmen lagi dan lebih khusyuk lagi, ucapnya. dan bahkan termotivasi untuk melakukan sendiri, dan PKM ini berakhir dengan ditutup setelah mereka melakukan relaksasi. Sebagian besar berkomitmen untuk dapat

mengulang melakukan di rumah dan harapan besar untuk berhasil. Apabila berhasil mereka akan mengajak siswa lain untuk melakukan mindfulness pula.



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan PKM ini adalah secara umum peserta pelatihan baik siswa maupun para Guru dari Songreem Sasana Vitaya School sangat antusias dan ingin mengulagi melakukan mindfulness sendiri dan setelah berhasil, mereka akan mengenalkan kepada siswa yang lain. Walaupun konsentrasi merupakan unsur utama dalam melakukan ini, namun hal ini sudah siswa coba dan ada temuan sensasi tersendiri.

Saran yang pengabdian berikan adalah, sebaiknya kegiatan ini tidak berhenti pada pengenalan Mindfulness untuk meningkatkan kreativitas siswa, namun untuk maksud atau tujuan lain dalam rangka keberhasilan siswa dimasa yang akan datang, dan sebaiknya dilakukan secara rutin dengan bimbingan para guru, sehingga lebih optimal hasil atau dampaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- ³ 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>
- ⁶ 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://smpsatulaseh.sch.id/perpustakaan/th/Creativity%20and%20Reason%20in%20Cognitive%20Development.pdf>

- ⁵ Clark, R.E. (1983). Media will Never Influence Learning. Educational Technology, Vol. 42. No. 2.1994, pp, 21-29, ISSN 1042-1629.
- ² Anggraini. (2018, Oktober 11). Demi Kesehatan Mental, Mari Praktikkan Mindfulness di Segala Rutinitas. Retrieved from <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/10/11/070700820/demi-kesehatan-mental-mari-praktikkan-mindfulness-di-segala-rutinitas?page=all>.
- ² Maharrani, A. (2018, Mei 10). Mindfulness dalam tim mengurangi konflik kerja. Retrieved from: <https://lokadata.id/artikel/mindfulness-dalam-tim-mengurangi-konflik-kerja>.

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

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jhonliaji22ss.blogspot.com Internet Source	9%
2	repository.uksw.edu Internet Source	4%
3	lib.unnes.ac.id Internet Source	4%
4	amartakarya.co.id Internet Source	3%
5	Submitted to Tennessee State University Student Paper	2%
6	Submitted to University of Sunderland Student Paper	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%
8	masterholistic.com Internet Source	1%
9	www.santoalbertus.org Internet Source	1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

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

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5