

***Mindfulness* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama**

Pranazabdian Waskito

(waskito.prana@gmail.com)

Sekolah Menengah Pertama Kristen BPK PENABUR Cimahi

ABSTRACT

This article aims to explain the implementation of mindfulness for adolescent guidance and counseling services in junior high school. Mindfulness as a psychoeducative tool will help adolescent to reach optimal development in adaptive and constructive ways. School counselor can integrate mindfulness in common guidance counseling and responsive service. Mindfulness creates attention and awareness for individual. Students will have characteristics such as non-judging, patience, beginner's mind, trust, non-striving, acceptance and letting-go. Mindfulness can increase student's well being, so they can increase higher achievement and better performance in personality, social relationship, learning and career. This article investigates the development of mindfulness: history and theoretical, and universal benefits; along with implementation of mindfulness for adolescent in guidance and counseling services such as the benefit for adolescent in junior high school, role of school counselor, strategies and intervention to practices mindfulness in school, and 'mindful' characters for students.

Keywords : mindfulness, guidance and counseling services, junior high school student, adolescent

Published by Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, 27-29 April 2019

PENDAHULUAN

Situasi kehidupan saat ini yang kompleks, penuh peluang, tantangan serta ketidakmenentuan membutuhkan berbagai kompetensi hidup peserta didik untuk hidup berkembang secara efektif, produktif, bermartabat dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya (Ditjen GTIK, 2016a). Situasi ini diperhadapkan dengan karakteristik perkembangan remaja. Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki karakteristik pertumbuhan fisik yang cepat, ingin tahu tentang dunianya, dan mulai mencari identitas dirinya (American School Counselor Association, 2017).

Remaja di SMP juga mengalami masa pubertas dan masa transisi pada aspek perkembangan fisik, kognisi, sosial, emosi, moral, dan religius (Ditjen GTIK, 2016b). Peserta didik SMP perlu mendapatkan pendidikan, pencegahan, aktivitas dan intervensi terkait hidupnya untuk memaksimalkan pencapaian pribadi dan akademiknya (ASCA, 2017). Masa perkembangan remaja akan menimbulkan gejala, maka perlu mendapatkan pendidikan yang tepat untuk mencegah timbulnya persoalan-persoalan terkait hidupnya. Jika diabaikan, remaja

akan mengalami masalah yang lebih kompleks. Sebaliknya, perkembangan optimal akan dicapai jika peserta didik SMP mendapatkan pendidikan yang tepat. Perkembangan optimal merupakan sebuah kondisi yang memungkinkan individu mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat, bertanggungjawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya (Permendikbud No. 111 tahun 2014).

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) membantu peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan dirinya secara bertanggungjawab untuk mencapai kesuksesan, kesejahteraan dan kebahagiaan sehingga peserta didik memiliki hidup yang produktif dan sejahtera (Ditjen GTIK, 2016a). Pengembangan potensi-potensi positif individu diperlukan, dan setiap individu berhak mendapatkannya (Ditjen GTIK, 2016b). Strategi layanan BK berkenaan dengan upaya yang dilakukan oleh konselor atau guru BK yang diberikan kepada peserta didiknya untuk mencapai kemandirian. Pencapaian kemandirian membutuhkan penyesuaian diri serta tidak selalu berjalan mulus. Peserta didik harus mampu

menyesuaikan diri sendiri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif (Permendikbud No. 111 tahun 2014). Masa transisi remaja merupakan saat ideal untuk memberikan psiko-edukasi yang positif. Peserta didik pada jenjang SMP membutuhkan layanan khusus yang bersifat psiko-edukatif melalui layanan BK (Ditjen GTIK, 2016a).

Mindfulness merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptatif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. Layanan BK yang pertama bertujuan untuk memahami dan menerima diri dan lingkungannya (Permendikbud No. 111 tahun 2014). *Mindfulness* dapat menunjang pencapaian tujuan khusus layanan BK.

Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan belajar *coping mechanism* untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya (Tadlock-Marlo, 2011). Remaja memiliki posisi perkembangan yang beresiko tinggi, terutama stres. Remaja perlu mengembangkan kognitif dan regulasi emosi dengan keahlian dalam *stress coping* (Johnstone et al., 2016). Stres dapat menghambat kehidupan pribadi, sosial, belajar dan kariernya. Sekolah Dasar dan SMP merupakan lingkungan ideal untuk implementasi dan praktik *mindfulness* (Tadlock-Marlo, 2011). *Mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan BK yang efektif dan memberikan dampak yang positif bagi remaja di SMP.

Artikel ilmiah ini melakukan kajian studi pustaka penerapan *mindfulness* dalam pelayanan BK pada peserta didik remaja di SMP. Tujuan artikel ini adalah memaparkan *mindfulness* dalam pelayanan BK pada peserta didik remaja di SMP. Konselor atau guru BK mendapatkan wawasan, pemahaman sehingga dapat merencanakan praktik dengan mengintegrasikan *mindfulness* dalam program BK untuk meningkatkan pelayanan yang efektif bagi tercapainya kemandirian perkembangan peserta didik.

MINDFULNESS **DAN** **PERKEMBANGANNYA**

Pengertian dan sejarah *mindfulness*

Mindfulness merupakan kesadaran dan pemberian perhatian secara pribadi dalam setiap

momen (Kabat-Zinn, 1990). *Mindfulness* melekat dan merupakan kapasitas natural yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk hidup, serta merupakan teori perhatian dan kesadaran dalam keseharian (Brown & Ryan, 2004). Fokus perhatian dan kesadaran terjadi pada setiap momen. Momen ini memiliki ciri khas damai, hening dan menetap dalam aktivitas keseharian (Kabat-Zinn, 1990). Konsep *mindfulness* berakar dari Buddha dan tradisi kotemplasi yang berfokus pada pemeliharaan perhatian dan kesadaran. Pada tradisi Buddha, *mindfulness* adalah jalan untuk mencapai *Vippassana*, yaitu melatih perhatian atau keadaran (*sati*) (Ali, 2013). Perhatian dan kesadaran ini menciptakan kondisi pikiran yang natural, sederhana, dan akrab.

Dewasa ini, *mindfulness* telah dibawa keluar dari tradisi Buddha, dapat dipelajari dan dilatih oleh siapapun dan dapat dikaji secara ilmiah (Arif, 2016). *Mindfulness* mulai muncul pada psikologi barat dan medis (Shian-Ling, Smoski & Robins, 2011). Praktik *mindfulness* telah beralih ke ranah yang dapat dijangkau di psikologi, neurosains, dan medis dengan efek positif dalam pikiran, otak dan keseluruhan tubuh yang dapat dipelajari (Siegel, 2014). Pada level multikultural, *mindfulness* merupakan tradisi timur. Orang-orang asia telah terbiasa dengan penerimaan, meditasi, tuhan setiap saat dan ketaatan (Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011). *Mindfulness* sudah menjadi 'gaya hidup' dalam berbagai ranah aspek.

Prinsip *mindfulness*

Mindfulness memiliki aspek-aspek. Aspek perhatian dan kesadaran menjadi inti dari *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). Aspek kesadaran adalah kondisi sadar dari masuknya rangsangan, termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran, sedangkan aspek perhatian adalah proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar (Brown, Ryan, Creswell, 2007). *Mindfulness* juga terdiri dari 5 aspek yang lebih terperinci yaitu mengamati (*observing*), memerikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*non judging of inner experience*) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*) (Baer et al., 2008).

Pengalaman dihadapi secara apa adanya "as they are" (Brown & Ryan, 2003). Penerimaan apa adanya inilah yang merupakan keunggulan *mindfulness*. Keunggulannya adalah kelenturan pada perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman (Brown et al., 2007). Kelenturan ini menjadi suatu karakter pada individu, sehingga individu dapat memusatkan perhatian pada setiap pengalaman. Atensi merupakan pokok pertama dalam *mindfulness*. Atensi menjadi nakhoda

kesadaran untuk ditempatkan pada posisi sentral kesadaran (Arif, 2016). Atensi diarahkan pada saat ini, tanpa membeda-bedakan, dengan belas kasih, dengan bijaksana serta mengandalkan peran sang tubuh – *presence of heart* (Arif, 2016). Individu perlu latihan untuk mengarahkan atensi untuk memiliki kelenturan psikologis. *Mindfulness* dapat menjadi kebiasaan dengan praktik dan latihan.

Praktik *mindfulness*

Praktik *mindfulness* terdiri dari praktik yakni informal dan formal (Mace, 2007). Praktik informal meliputi *mindful activity* (ketika makan, membersihkan benda-benda, mengendarai kendaraan bermotor dan sebagainya), pemberian tugas terstruktur (pemantauan diri, pemecahan masalah), *mindful reading* (khususnya puisi, serta meditasi singkat (3 menit bernafas). Praktik formal meliputi meditasi duduk dengan fokus perhatian pada pernafasan, sensasi tubuh, suara, pikiran dan sebagainya, meditasi berjalan, peregangan dengan yoga, serta penugasan kelompok dan diskusi mengenai pengalaman *mindful*. Terdapat juga *mindfulness* berbasis intervensi antara lain *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behaviour Therapy* (DBT), serta *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Hanley, Abell, Osborn, Roehrig & Canto, 2016).

Mindfulness juga masuk ke dalam pendekatan konseling. Ada beberapa teknik yang digunakan. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah *visual/guided imagery*, *deep breathing* (bernafas-dalam-dalam), dan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) (latihan relaksasi otot progresif) (Erford, 2016). *Mindfulness* juga merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif-perilaku dengan tujuan agar konseli mencoba untuk bereksperimen dalam berelaksasi, serta membantu menguarangi kecemasan atau mengarahkan ke pikiran yang terkait dengan kecemasan (Beck, 2011). Teknik-teknik dalam pendekatan *mindfulness* maupun yang ada pada konseling kognitif-perilaku dapat digunakan dalam pelayanan konseling individual maupun konseling kelompok.

Manfaat *mindfulness* secara umum

Melalui praktik *mindfulness*, individu akan memiliki sikap dan sifat '*mindful*' atau berkesadaran. Penyebab individu berkesadaran karena meditasi formal dan informal *mindfulness* membuat individu memiliki karakteristik *non-judging* (tidak menghakimi), *patience* (sabar), *beginner's mind* (cara pandang seorang pemula), *trust* (percaya), *non-striving* (tidak bersitegang), *acceptance* (sikap menerima), dan *letting go*

(tidak melekat, merelakan) (Arif, 2016). Jalan *mindfulness* adalah penerimaan pada diri kita sendiri saat ini secara apa adanya, walaupun ada gejala-gejala seperti sakit atau tidak menyakitkan, takut atau tidak takut (Kabat-Zinn, 1990). Sikap-sikap ini sebagai pertanda manfaat dari *mindfulness*. Melalui karakteristik ini, ada beberapa dampak yang dihasilkan.

Kajian riset menunjukkan beberapa dampak positif yang dapat dicapai melalui praktik *mindfulness*. Beberapa hasil riset menjadi alasan kuat untuk implementasi. *Mindfulness* memiliki hubungan positif dengan afek menyenangkan, afek positif, kepercayaan diri dan rasa optimis, serta ada hubungan negatif dengan afek tidak menyenangkan afek negatif, kecemasan, depresi, dan neurotik (Brown & Ryan, 2003). Penerapan *mindfulness* dapat meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan (Brown & Ryan, 2003) dan berhubungan dengan kepuasan hidup individu (Waskito, Loekmono, Dwikurnaningsih, 2018). *Mindfulness* berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan individu.

Mindfulness juga sangat berhubungan dengan fisik dan kesehatan mental (Kabat-Zinn, 1990). Perubahan positif melalui *mindfulness* berdampak pada pengendalian diri serta fungsi-fungsi psikologis (Bowlin & Baer, 2012), dan mereduksi pikiran-pikiran otomatis negatif (Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Patridge, 2008). Reduksi pikiran negatif akan berdampak pada prokrastinasi, stres dan kesehatan fisik (Sirois & Tosti, 2012). Resiliensi individu makin kuat dengan adanya *mindfulness* (Pigdeon & Keye, 2014). *Mindfulness* meningkatkan kesadaran pada orientasi di sini dan saat ini, meningkatkan kesadaran dan penerimaan pada perasaan-perasaan dan kondisi tubuh saat ini yang berhubungan dengan stres serta meningkatkan rasa belas kasih (*compassion*) (Felton, Coates, Christopher, 2013). Jadi, *mindfulness* akan menurunkan fungsi-fungsi negatif dan meningkatkan hasil positif dalam aspek hidup, termasuk kesehatan mental, kesehatan fisik, regulasi perilaku dan hubungan interpersonal (Brown et al, 2007).

***MINDFULNESS* DALAM LAYANAN BK DI SMP**

Dampak *mindfulness*

Mindfulness berdampak bagi remaja. Masalah-masalah remaja dapat teratasi melalui peningkatan kesejahteraan hidup, tidur, kepercayaan diri, ketenangan yang tinggi, santai, pengaturan diri dan kesadaran, serta berkurangnya rasa takut, kecemasan, *distress*, serta perilaku buruk dan reaktif (Weare, 2012). Melalui *mindfulness*, remaja akan memiliki penyesuaian

yang lebih baik di sekolah (Rodriguez-Ledo, 2018). Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK di sekolah dapat meningkatkan potensi, merasa memiliki kekuatan, mengembangkan hubungan interpersonal, dan pengalaman yang lebih intens pada pencapaian prestasi di kelas; mencegah dan memediasi hal-hal yang berhubungan dengan sosial, emosional dan akademis; serta melatih keterampilan peserta didik untuk sukses dalam akademik dan interpersonal (Tadlock-Marlo, 2011). Dampak ini menjadi perhatian untuk implementasi *mindfulness* dalam ranah pendidikan pada remaja di SMP.

Riset menunjukkan kaitan *mindfulness* dengan fungsi-fungsi psikologis pada remaja. *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesehatan (Oberle, Schonert-Reichl, Lawlor & Thomson, 2012) terutama kesehatan mental (Dunning et al., 2018; Yang, Zhou, Liu, Fan, 2019). Meditasi *mindfulness* akan menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan (Erbe & Lohrmann). Misalnya, MBSR dapat menurunkan gejala-gejala kecemasan, depresi, stres somatis, dan meningkatkan kepercayaan diri serta kualitas tidur (Biegel, Brown, Shapiro & Schubert, 2009).

Intervensi *mindfulness* akan mengembangkan kognitif, keterampilan mengelola emosi, dan keberhasilan mengatasi stres (Johnstone, 2016). Hal ini akan meningkatkan konsep diri remaja, sekalipun mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Wulandari & Gamayanti, 2014). *Mindfulness* menyebabkan berkurangnya kecemasan (Carsley & Heath, 2018), serta dapat menurunkan depresi pada remaja (Fourinalistyawati & Listiyandini, 2017). *Mindfulness* juga dapat menurunkan atau memoderasi kecanduan pada telepon pintar pada remaja (Waty & Fourinalistyawati, 2018; Yang et al., 2019) sehingga berhubungan dengan kualitas tidur remaja (Liu et al., 2018).

Kesejahteraan remaja dapat ditingkatkan dengan praktik *mindfulness* (Oberle et al., 2012; Semple & Burke, 2019; Dunning et al., 2018). *Mindfulness* mempengaruhi dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja (Savitri & Listiyandini, 2017; Teal et al., 2019) serta kesejahteraan emosional (Bluth & Blanton, 2014). Remaja SMP yang memiliki perasaan dan perilaku “senang”, “marah”, “mengancam”, setelah mendapatkan intervensi *mindfulness* mengalami perubahan perasaan dan perilaku menjadi “senang”, “kagum” dan “santai” (Rawlett, 2017).

Mindfulness akan meningkatkan kesejahteraan, kepuasan pekerjaan, dan performa tugas karena interkoneksi antara *mindfulness* dengan kekuatan karakter pada psikologi positif (Pang & Ruch, 2019). Penyebab utama dari dampak *mindfulness* yang positif karena

kesadaran menjadi pijakan untuk perubahan (Tadlock-Marlo, 2011). Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan akan berkembang secara optimal.

Peran konselor atau guru BK

Konselor atau guru BK memiliki peran untuk memfasilitasi peserta didik/konseli dalam mencapai kemandirian, kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan merealisasikan diri secara bertanggungjawab yang menghasilkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya (Ditjen GTIK, 2016a). Konselor atau guru BK menjadi sentral dalam implementasi *mindfulness* di sekolah. Melalui *mindfulness*, konselor sekolah atau guru BK dapat membantu siswa untuk belajar memisahkan identitas pribadi dari situasi, emosi atau kejadian (Tadlock-Marlo, 2011). *Mindfulness* dapat digunakan oleh konselor atau guru BK sebagai strategi pelayanan BK yang efektif kepada peserta didik.

Untuk mengajarkan *mindfulness*, hal pokok yang perlu dimiliki pengajar adalah kemampuan untuk menerapkan praktik dalam kehidupan pribadi, sehingga nampak berbuah dalam kehidupan sehari-hari dan saat bekerja (Viafora, Mathiesen & Unsworth, 2014). Peserta didik akan lebih mudah untuk belajar *mindfulness* dari model yang ada. Konselor perlu mempraktikkan *mindfulness* dalam kesehariannya. *Mindfulness* juga akan mengembangkan hubungan terapeutik konselor-konseli karena berhubungan dengan empati konselor dan rasa belas kasih (Fulton, 2016). Konselor perlu menjadi *role-model* dalam praktik '*mindful*'.

Strategi *mindfulness* dalam layanan BK

Layanan dasar adalah proses pemberian bantuan kepada konseli dalam klasikal maupun kelompok sehingga dapat membantu konseli untuk memperoleh perkembangan normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan hidup (Ditjen GTIK, 2016a). Tujuan layanan dasar ini sangat berdekatan dengan manfaat-manfaat dari *mindfulness*. Artinya, *mindfulness* dapat diterapkan melalui program yang disusun menjadi sebuah topik dalam layanan klasikal maupun kelompok.

Intervensi dasar *mindfulness* dapat digunakan dalam layanan BK. Intervensi dasar *mindfulness* menjadi cara untuk meningkatkan hasil perilaku, kognitif dan kesehatan mental untuk remaja (Dunning et al., 2018). Integrasi pelatihan dasar *mindfulness* dapat berdampak ke aspek kognitif, emosi, interpersonal, dan spiritual (Rempel, 2012). Intervensi dapat digunakan dengan cara fokus ke pernapasan, berjalan dan

mengerjakan tugas-tugas deskriptif (Tadlock-Marlo, 2011).

Siswa dapat juga diajarkan praktik formal dan non-formal dari *mindfulness* (Mace, 2007). Konselor dapat menyusun program secara kreatif disesuaikan dengan kondisi yang ada. Contoh penyusunan dalam program di kelas maupun dalam kelompok dapat dimulai dari pengantar singkat *mindfulness*, praktik *mindful breathing*, dan *mindful STOP* (S = *stop*, T = *take three deep breath*, O = *observe what's happening right now*, P = *proceed positively*) (Renshaw, Bolognino, Fletcher, Long, 2015). Upaya dasar *mindfulness* dapat diterapkan dalam layanan dasar.

Untuk intervensi yang lebih mendalam dan jangka panjang dapat dilakukan saat memberikan layanan responsif yakni dalam konseling individual maupun konseling kelompok. Layanan ini memberikan bantuan segera agar tidak menghambat perkembangan konseli yang dapat berlanjut ke tingkat yang serius (Ditjen GTIK, 2016a). *Mindfulness* dapat diintegrasikan dalam pendekatan dan teknik konseling (Erford, 2016). Selain itu, penerapan dalam layanan responsif juga dapat menggunakan intervensi khusus semacam MBSR, MBCT, DBT, serta ACT (Hanley et al., 2016). Konseli dalam layanan responsif perlu diberikan pekerjaan rumah untuk mempraktikkan *mindfulness* di luar sekolah, baik praktik formal maupun informal.

Di sisi lain, kolaborasi dengan pihak lain di sekolah juga diperlukan. Sebagai contoh, kolaborasi antara konselor atau guru BK dengan guru lain (Tadlock-Marlo, 2011) dan pihak yang terkait dengan sistem di sekolah (Viafora et al., 2014) dengan memberikan pelatihan kepada pihak-pihak yang akan terlibat di sekolah. *Mindfulness* dapat dibawa ke dalam proses belajar mengajar di kelas dalam setiap mata pelajaran dan pembiasaan di sekolah sehingga menghasilkan sebuah perilaku dan gaya hidup. Semakin sering praktik dan berlatih akan menjadi karakteristik dari peserta didik/konseli.

Karakter 'mindful'

Semakin peserta didik/konseli rutin berlatih dan praktik, *mindfulness* dapat menjadi kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menjadi suatu karakter 'mindful'. Peserta didik akan mengembangkan refleksi diri dengan sadar pada diri sendiri sehingga mengapresiasi tiap keadaan yang dijumpainya (Tadlock-Marlo, 2011). Aspek-aspek dalam *mindfulness* dapat menjadi karakter yang melekat. Karakteristik tidak menghakimi, sabar, cara pandang seorang pemula, percaya, tidak bersitegang, sikap menerima, dan tidak melekat/merelakan (Arif, 2016) akan tumbuh pada remaja di SMP. Teknik *mindfulness* menghasilkan pemahaman, rasa menghargai dan bernilai untuk diri sendiri dan sesama (Tadlock-Marlo, 2011). Pemberian *mindfulness* pada

remaja SMP juga merupakan strategi yang sangat bagus untuk membantu remaja dalam mengeksplorasi kepeduliannya karena berhubungan dengan keterampilan empati (Rawlett, 2017; Rodriguez-Ledo, 2018). Peserta didik akan memiliki karakter yang fleksibel dan lentur karena *mindfulness* akan melatih individu untuk memiliki penyesuaian yang lebih baik di sekolah (Rodriguez-Ledo, 2018). Karakter 'mindful' adalah tentang pemahaman kepada diri sendiri dan orang lain sehingga menciptakan manfaat bagi keduanya.

PENUTUP

Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK merupakan sarana untuk mencapai perkembangan optimal. *Mindfulness* berkontribusi untuk mengembangkan kognitif dan keterampilan performa remaja untuk lebih fokus, siap sedia di segala situasi dengan perspektif jernih, menggunakan pengetahuan yang dimilikinya dengan efektif, dan memberikan perhatian (Weare, 2012). Kontribusi ini berdampak pada pencapaian yang berkualitas, kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan remaja. Konselor memiliki peran sentral dalam upaya pemberian strategi psiko-edukatif melalui *mindfulness*, baik dalam layanan dasar dan layanan responsif bagi peserta didiknya. Melalui praktik *mindfulness* siswa diharapkan dapat berkembang optimal dalam pencapaian pribadi, sosial, belajar, karier dan memiliki karakter 'mindful'. Peserta didik atau konseli akan mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan merealisasikan diri secara bertanggungjawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya. Pada akhirnya, remaja SMP akan lebih adaptatif dan konstruktif untuk menghadapi setiap pengalaman hidupnya.

Penerapan *mindfulness* dalam kehidupan peserta didik remaja di SMP dapat dilanjutkan dengan penelitian-penelitian eksperimen maupun tindakan. Intervensi-intervensi dapat digunakan untuk menguji variabel yang ditetapkan untuk menghasilkan dampak empiris. Penelitian empiris dapat dilakukan dalam konteks layanan dasar maupun layanan responsif. Melalui riset, akan ada evaluasi untuk intervensi *mindfulness* yang digunakan. Hasil riset membantu konselor atau guru BK dalam memilih intervensi secara tepat dan berguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Matius. (2013). *Filsafat Timur: Sebuah Pengantar Hinduisme & Buddhisme*. Sanggar LUXOR.
- American School Counselor Association. (2017). *The Essential Role of Middle School Counselor*. ASCA.

- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Baer, Ruth A. et al. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples, *Assesment*, 15, 329-342.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond, 2nd edition*. New York: The Guilford Press.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77 (5), 855-866.
- Bluth, K. & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23 (7), 1298-1309.
- Bowlin, L.S & Baer R. A. (2012). Relationship Between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415.
- 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), 822-848.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations from Experience. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-273.
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of Mindfulness-based Colouring for Test Anxiety in Adolescents. *School Psychology International*, 39(3), 251–272.
- Ditjen GTIK. (2016a). *Pedoman Bimbingan dan Konseling pada Dasar dan Pendidikan Menengah*. Ditjen GTIK Kemendikbud RI.
- Ditjen GTIK. (2016b). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Ditjen GTIK Kemendikbud RI.
- Dunning, D. L. et al. (2018). Research Review: The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents – A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60 (3).
- Erbe, R. & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs. *The Health Educator*, 47 (2).
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi 2* (alih bahasa oleh Helly P.S & Sri Mulyantini S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Felton, T. M., Coates, L. & Christopher, J. C. (2015). Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress. *Mindfulness*, 6 (2), 159-169.
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38 (4), 360-347.
- Fourianalistyawati, E. & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2).
- Frewen, P. A, Evans, E. M, Maraj, N., Dozoiz, D.J.A., Patridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cogn Ther Res*, 32, 758-774.
- Johnstone, J. M. et al. (2016). School-based Mindfulness Intervention for Stress Reduction in Adolescents: Design and Methodology of an Open-label, Pararel Group, *Randomized Controlled Trial. Contemporary Clinical Trials Communications*, 4, 99-104.
- Hanley, W. A., Abell, N., Osborn, D. S., Roehrig, A. D. & Canto, A. I. Mind the Gaps: Are Conclusions About Mindfulness Entirely Conclusive?. *Journal of Counseling & Development*, 94, 103-113.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. USA: A Delta Book.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) Reduced Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Non-clinical Population. *International Journal of Psychology*

- and *Psychological Therapy*, 11 (2), 285-296.
- Liu, Qing-Qi, et al. (2018). Mindfulness and Sleep Quality in Adolescents: Analysis of Rumination as a Mediator and Self-control as a Moderator, *Personality and Individual Difference*, 122, 171-176.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in Psychotherapy: an Introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and Inhibitory Control in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 32(4), 565-588.
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing Character Strengths and Mindfulness Interventions: Benefits for Job Satisfaction and Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 150-162.
- Permendikbud RI Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pigeon, A. M. & Keye, M. (2014). Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2 (5), 27-32.
- Rawlett, K. (2017). Adolescent Experience with Mindfulness. *JSM Health Educ Prim Health Care*, 2(3): 1032.
- Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Fletcher, S. P., & Long, A. C. J. (2015). Using Mindfulness to Improve Well-Being in Schools. *Communique National Association of School Psychologists*, 43 (6), 4-8.
- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46 (3), 201-220.
- Rodriguez-Ledo, C. (2018). Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom with Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10.
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1), 43-59.
- Semple, R. J. & Burke, C. (2019). State of the Research: Physical and Mental Health Benefits of Mindfulness-Based Interventions for Children and Adolescents. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4 (1).
- Shian-Ling, K., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effect of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Siegel, R. D. (2014). *The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being*. Virginia: The Great Courses.
- Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making Minds Matter: Infusing Mindfulness Into School Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 220-233.
- Teal, C. et al. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males. *Mindfulness*, 10 (1), 159-167.
- Viafora, D. P., Mathiesen, S. G., & Unsworth, S. J. (2015). Teaching Mindfulness to Middle School Students and Homeless Youth in School Classrooms. *Journal of Child and Family Study*, 24. 1179-1191.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3 (3), 99-107.
- Weare K. (2012). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*. The Mindfulness In Schools Project in Association with University of Exeter Mood Disorders Centre.
- Waty, L. P. & Fourinalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) pada Remaja dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1 (2), 84-101.
- Wulandari, F. A. & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (2), 265-280.
- Yang X., Zhou Z., Liu, Q., Fan, C. (2019). Mobile Phone Addiction and Adolescents' Anxiety and Depression: the Moderating Role of Mindfulness. *Journal Child and Family Study*, 28: 822.