

## Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: *Mindfulness* sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan dalam Konteks Indonesia di Era Pandemi Covid-19

Justitia Vox Dei Hattu  
Sekolah Tinggi Filsafat Theologi Jakarta, DKI Jakarta  
[justitia.hattu@stftjakarta.ac.id](mailto:justitia.hattu@stftjakarta.ac.id)

**Abstract:** The Covid-19 pandemic with all the problems it brings has changed various dimensions of human life, including the world of education. The teaching and learning process that has taken place for more than a year has created new problems. One of them is that educators and students experience various distractions and do not really focus on the teaching and learning process in virtual spaces. As a result, both teachers and students become tired and everything they do becomes routine. This paper wants to show that mindfulness can be an alternative that needs to be considered as a perspective in education because mindfulness shows the human side and recovery from education in the Covid-19 pandemic era. Mindfulness education and mindfulness practices that are intentionally integrated into curriculum design and learning processes during this pandemic create adequate space for everyone, both educators and students, to engage with full awareness in the learning process and in life activities. Daily life, sharpening the sensitivity of educators and students to what is happening to themselves and their surrounding environment, as well as determining appropriate responses to these various situations.

Keywords: education; mindfulness; the Covid-19 pandemic; recovery

**Abstrak:** Pandemi Covid-19 dengan segala problematika yang dibawa sertanya telah merombak berbagai dimensi kehidupan manusia, termasuk dunia pendidikan. Proses belajar mengajar yang terjadi selama satu tahun lebih ini telah menciptakan berbagai masalah baru. Salah satunya adalah para pendidik maupun naradidik mengalami berbagai distraksi dan tidak menjadi benar-benar fokus pada proses belajar-mengajar di ruang-ruang virtual. Akibatnya, pengajar maupun pembelajar menjadi kelelahan dan segala yang dilakukan menjadi rutinitas saja. Tulisan ini ingin memperlihatkan bahwa *mindfulness* (berkesadaran penuh) dapat menjadi sebuah alternatif yang perlu dipertimbangkan sebagai sebuah perspektif dalam pendidikan karena *mindfulness* memperlihatkan sisi kemanusiaan dan pemulihan dari sebuah pendidikan di era pandemi Covid-19. Pendidikan berperspektif *mindfulness* dan praktik-praktik *mindfulness* yang diintegrasikan secara sengaja dalam desain kurikulum dan proses pembelajaran di masa pandemi ini menciptakan ruang yang memadai bagi setiap orang, baik pendidik maupun naradidik, untuk terlibat dengan kesadaran penuh dalam proses pembelajaran maupun dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, mengasah kepekaan pendidik maupun naradidik atas apa yang sedang terjadi pada diri dan lingkungan sekitarnya, serta menentukan respons yang tepat terhadap berbagai situasi tersebut.

Kata kunci: *mindfulness*; pandemi Covid-19; pemulihan; pendidikan

### PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi sejak akhir tahun 2019 telah memporak-porandakan seluruh kehidupan bangsa-bangsa di dunia, termasuk Indonesia. Pandemi ini sudah berlangsung hampir dua tahun dan belum ada titik terang kapan pandemi ini akan berakhir. Dalam konteks di Indonesia, pandemi ini memberi dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan,

mulai dari aspek ekonomi, pendidikan, psikologis, relasi sosial, dan sebagainya. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) memperlihatkan bahwa jumlah angka pengangguran di Indonesia per Pebruari 2021 tercatat sebesar 8,75 juta orang. Angka ini jika dibandingkan dengan Pebruari 2020 (6,93 juta orang) mengalami peningkatan signifikan sebesar 1,82 juta orang.<sup>1</sup> Banyak warga masyarakat yang mengalami tekanan pendapatan berkurang bahkan tidak ada sama sekali sementara kebutuhan pribadi/keluarga harus terus dipenuhi.

Pada bidang pendidikan, pembatasan sosial dan perpindahan ruang belajar dari sekolah ke rumah ternyata membawa sejumlah masalah baru selama satu tahun ini. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada bulan April 2021 yang lalu menyampaikan sejumlah temuan terkait dengan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang berdampak besar pada peserta didik, antara lain:

“(1) banyak peserta didik yang tidak bisa menyerap mata pelajaran dengan baik dikarenakan mereka belum terbiasa mengikuti pembelajaran daring menggunakan aplikasi *zoom*; (2) sikap bermalas-malasan peserta didik dan keengganan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini disebabkan juga oleh kurangnya dukungan dan lemahnya pengawasan orang tua terhadap anak; (3) keterbatasan kuota. Bantuan kuota belajar dari Kemendikbud ternyata tidak sepenuhnya mencukupi kebutuhan belajar peserta didik; (4) keterbatasan signal yang membuat peserta didik tidak bisa mengikuti proses belajar-mengajar dengan baik; (5) khusus untuk para peserta didik yang baru masuk di jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mereka mengalami hubungan batin yang dingin antara mereka dengan para guru maupun peserta didik lainnya disebabkan karena tidak ada tatap muka yang membuat mereka bisa berinteraksi dengan baik; dan (6) meningkatnya Angka Putus Sekolah (APS).”<sup>2</sup>

Selain dampak-dampak yang disebutkan di atas, dampak lain yang juga ditimbulkan oleh PJJ adalah “menurunnya prestasi peserta didik, meningkatnya tingkat stres peserta didik karena banyak tugas yang harus segera diselesaikan, ketidaknyamanan dalam keluarga, orang tua yang tidak bisa berbagi waktu secara maksimal karena harus melakukan tanggung jawabnya juga pada saat bersamaan, atau bahkan orang tua tidak bisa menjalankan tanggung jawabnya karena mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK).”<sup>3</sup> Hendri Yazid dan Neviyarni dalam artikel mereka berjudul “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Akibat Covid-19” mendaftarkan ada sejumlah dampak negatif PJJ bagi kepribadian dan psikologis siswa, antara lain: “keefektifan belajar berkurang, kurangnya interaksi sosial dengan yang lainnya, kelambanan perkembangan, kecemasan tinggi, serta kekebalan tubuh melemah dan berakibat ke psikis siswa.”<sup>4</sup> Dengan demikian, hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan belajar (dhi. rumah) juga menjadi salah faktor penentu keberhasilan proses PJJ, sehingga keterlibatan aktif orang tua dalam mendukung proses belajar anak, khususnya yang berada di level sekolah dasar, sangatlah penting.<sup>5</sup> Namun demikian bagaimana orang tua bisa mendampingi secara

---

<sup>1</sup> Badan Pusat Statistik, “Tingkat Pengangguran Terbuka Menurut Provinsi (Persen), 2020-2021,” <https://www.bps.go.id/indicator/6/543/1/tingkat-pengangguran-terbuka-menurut-provinsi.html> (diakses 30 Juli 2021); Kontan.co.id, “BPS Catat Jumlah Pengangguran per Februari 2021 Bertambah 1,82 Juta Orang,” <https://www.nasional.kontan.co.id/news/bps-catat-jumlah-pengangguran-pada-februari-2021-bertambah-182-juta-orang> (diakses 30 Juli 2021).

<sup>2</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, “Dampak Negatif Satu Tahun PJJ, Dorongan Pembelajaran Tatap Muka Menguat,” <http://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/04/dampak-negatif-satu-tahun-pjj-dorongan-pembelajaran-tatap-muka-menguat> (diakses 30 Juli 2021).

<sup>3</sup> Andina Amalia dan Nurus Sa’adah, “Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kegiatan Belajar Mengajar di Indonesia,” *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (Desember 2020): 215; Hendri Yazid dan Neviyarni, “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Akibat COVID-19,” *Jurnal Human Care* 6, no. 1 (Februari 2021): 208.

<sup>4</sup> Yazid dan Neviyarni, “Pengaruh Pembelajaran Daring,” 209.

<sup>5</sup> Wahyu Aji Fatma Dewi, “Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no.1 (April 2020): 56 dan 59.

maksimal, jika beban yang dipikul oleh orang tua, khususnya mereka yang mengalami PHK dan kemerosotan ekonomi sangatlah berat?

Pada masa pandemi ini juga tidak semua anak menikmati proses belajar dari rumah. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: (1) tidak tersedianya ruang belajar yang memadai bagi anak di rumah sehingga rasa nyaman dalam belajar tidak tercipta secara maksimal; (2) terjadinya kekerasan dalam rumah tangga membuat anak menjadi tidak nyaman di rumahnya sendiri. Selain karena dia tidak leluasa untuk bisa berekspresi, secara emosional anak berada dalam tekanan yang luar biasa yang dia terima dari pihak orangtuanya. Data Tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 memperlihatkan bahwa selama tahun 2020 ada sebanyak 1.404 (65%) kasus kekerasan dalam rumah tangga dari total 2.389 kasus kekerasan terhadap perempuan.<sup>6</sup> Sementara itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh KPAI di 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah responden anak sebanyak 25.164 orang memperlihatkan bahwa, “anak yang mengalami kekerasan fisik dalam bentuk ditampar sebanyak 3%, dikurung sebanyak 4%, ditendang sebanyak 4%, didorong sebanyak 6%, dijewer sebanyak 9%, dipukul sebanyak 10%, dan yang dicubit sebanyak 23%; sedangkan anak yang mengalami kekerasan psikis dalam bentuk dimarahi 56%, dibanding-bandingkan dengan anak yang lain 34%, dibentak 23%, dipelototi 13%, dihina 5%, diancam 4%, dipermalukan 4%, dirundung 3%, dan diusir 2%.<sup>7</sup> Dalam situasi ini kita menyaksikan bagaimana anak mengalami pandemi di dalam pandemi; (3) ruang interaksi anak dengan teman-teman sebayanya yang terbatas hanya di ruang virtual membuat anak tidak bisa merasakan relasi sosial yang maksimal, apalagi jika proses pembelajaran yang terjadi secara tatap maya tidak memberikan ruang yang memadai untuk anak berinteraksi dengan yang lain. Hal ini memberikan dampak psikologis yang lain bagi anak;<sup>8</sup> (4) tugas-tugas yang cukup banyak yang harus segera dikerjakan dalam waktu yang sangat singkat/terbatas ditambah dengan fasilitas yang juga terbatas. Adaptasi dan fleksibilitas kurikulum sepertinya tidak terjadi secara maksimal. “Target” yang ingin dicapai para pengajar masih sama seperti sebelum terjadi pandemi. Di titik inilah, kita bisa merasakan betapa kewalahannya peserta didik dan para orang tua untuk bisa dengan segera menguasai segala hal dalam keterbatasan waktu yang ada dan akses terhadap sumber-sumber informasi yang memadai. Para peserta didik seperti kehabisan “energi” karena tugas-tugas yang menumpuk yang harus segera dikerjakan (tanpa panduan atau penjelasan yang maksimal) dan diserahkan/di-upload sehingga bisa dilihat/dinilai oleh para pengajar.

Semua data ini menunjukkan bahwa PJJ yang berlangsung selama pandemi Covid-19 ini menimbulkan stres bagi para peserta didik. Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda dan Besral dalam tulisan mereka berbasis penelitian pada level universitas, memperlihatkan bahwa “masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi adalah stres, kecemasan, bahkan depresi, yang disebabkan oleh perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.”<sup>9</sup> Selain perubahan proses belajar dan rutinitas sehari-hari, beberapa faktor utama yang menjadi pemicu adalah ekspektasi yang tidak tercapai, ruang untuk relaksasi pribadi/keluarga sangat

---

<sup>6</sup> Komnas Perempuan, “Siaran Pers Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan Menyambut Perayaan Hari Kartini,” <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komisi-nasional-anti-kekerasan-terhadap-perempuan-menyambut-perayaan-hari-kartini-21-april-2021> (diakses 30 Juli 2021).

<sup>7</sup> Kompas.com, “Hasil Survei KPAI Soal Kekerasan Fisik dan Psikis terhadap Anak Selama Pandemi,” <https://nasional.kompas.com/read/2020/11/19/23214821/hasil-survei-kpai-soal-kekerasan-fisik-dan-psikis-terhadap-anak-selama?page=all> (diakses 30 Juli 2021).

<sup>8</sup> Lihat juga, Yazid dan Neviyarni, “Pengaruh Pembelajaran Daring,” 209.

<sup>9</sup> Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, dan Besral, “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19,” *Bikfokes* 1, no. 2 (2021): 114.

terbatas, kesibukan yang terus bertambah, rapat-rapat virtual berlangsung sampai tengah malam dan mengurus emosi yang tidak sedikit, serta angka kekerasan dalam rumah tangga yang terus meningkat. Semua ini membuat orang seperti robot yang harus mengerjakan berbagai hal tanpa memiliki lagi semangat dan tujuan yang jelas. Akibatnya masyarakat berada di antara rasa dua rasa: hilang harapan (*hopeless*) dan tidak berarti (*meaningless*) dan *flourishing* (berkarya menghasilkan sesuatu). Berada di antara dua rasa ini yang membuat banyak orang menjadi gelisah dan cenderung apatis dengan semua yang sementara terjadi. Semua situasi ini jika tidak disikapi dengan bijak, maka nilai-nilai kemanusiaan dan kedirian seseorang akan semakin tergerus, dan peserta didik maupun pengajar menjadi seperti robot di masa pandemi: kaku, tidak mampu mengekspresikan diri, dan tunduk pada perintah yang mengontrol kebebasan diri.

Pada titik ini, menurut saya, pendidikan perlu dipertanyakan kembali dan cara-cara belajar dan mengajar perlu ditinjau kembali. Belajar dan mengajar di masa pandemi bukanlah hal yang mudah, sebab belajar dan mengajar bukan hanya persoalan sekadar datang ke ruang kelas virtual, mengambil tanda hadir, dan menyampaikan materi pelajaran. Kita harus jujur mengakui bahwa proses belajar-mengajar selama masa pandemi ini memperlihatkan bahwa baik pengajar maupun yang pelajar (dosen/guru/pendeta/atau sejenisnya) sangat rentan dengan pelbagai tekanan yang berujung pada stres dan *burnout*. Jika ini yang terus-menerus terjadi dan tidak diolah dengan baik, maka akan berdampak pada kinerja dan performa kita, antara lain mengajar sesuka hati, membiarkan kegiatan pembelajaran berjalan tanpa arah, *ogah-oga-han* atau bahkan cuek saat mengikuti kelas, hasrat untuk berjuang tidak ada, dan sebagainya. Mengajar (dan belajar) menuntut atau bahkan mengharuskan kita untuk memusatkan seluruh perhatian pada apa yang sedang diajarkan atau pelajari. Selain itu, ruang-ruang kelas virtual harus menjadi ruang pemulihan bagi mereka yang lelah, jenuh, dan tertekan.

Dalam situasi ini, menurut saya, pendekatan *mindfulness* menjadi salah satu alternatif menarik yang bisa dipertimbangkan untuk diintegrasikan masuk ke dalam desain pembelajaran kita. *Mindfulness* menjadi sebuah pilihan bijak yang setidaknya perlu diambil, dilatih, dan dihidupi dalam proses belajar-mengajar kita supaya apa yang ditakutkan oleh Jon Kabat-Zinn, sebagaimana dikutip oleh Robert Burnett tidak benar-benar terjadi: "We may eat without really tasting, see without really seeing, hear without really hearing, touch without really feeling, and talk without really knowing what we are saying."<sup>10</sup>

Penulis menyadari sungguh bahwa meskipun ada banyak cara bagaimana pendidikan merespons situasi dan kondisi yang disebabkan oleh pandemi saat ini, namun tulisan ini ingin berfokus pada *mindfulness* sebagai sebuah cara yang menjanjikan, cara yang bukan hanya mendidik seseorang secara utuh, tetapi juga menolong seseorang peka terhadap apa yang terjadi pada diri dan lingkungannya, memberi perhatian pada apa yang terjadi, serta menentukan respons yang tepat atas situasi tersebut.

## METODE

Tulisan ini menggunakan metode kepustakaan untuk dua hal, pertama menelusuri sejumlah artikel dari jurnal nasional dan berita dari media bereputasi yang memperlihatkan dampak pembelajaran jarak jauh terhadap peserta didik dan pengajar, dan kedua untuk menelusuri pemikiran tokoh-tokoh tentang konsep *mindfulness* dan praktiknya dalam konteks pendidikan

---

<sup>10</sup> Richard Burnett, "Mindfulness in Secondary Schools: Learning Lesson from the Adults, Secular and Buddhist," dalam *Buddhist Studies Review* 28, no. 1 (2011): 83.

yang memanusiaikan dan memulihkan. Pemikiran para tokoh tentang *mindfulness* dan keterkaitannya dalam pendidikan disajikan dengan menggunakan metode analitis-komparatif. Dari sisi analitis, penulis akan menjelaskan secara rinci konsep *mindfulness* dalam konteks pendidikan. Secara argumentatif, penulis akan memperlihatkan signifikansi konsep *mindfulness* ini bagi praktik pendidikan yang memanusiaikan dan memulihkan di era pandemi Covid-19.

## PEMBAHASAN

### *Mindfulness*: Definisi dan Perkembangan

Pada abad ke-19, kata *mindfulness* digunakan untuk menerjemahkan kata *sati*, dari bahasa Pali yang berarti melebihi dari hanya sekadar “berada pada waktu sekarang.”<sup>11</sup> Kata *sati* berasal dari kata kerja *sarati* yang berarti “memberi perhatian pada waktu sekarang (bukan lampau atau akan datang) dengan bijaksana.”<sup>12</sup> Banyak pakar *mindfulness* menegaskan bahwa meskipun kata *mindfulness* dipakai untuk menerjemahkan kata *sati*, namun kedua kata ini tidak bisa ditempatkan dalam posisi yang setara, sebab kata *mindfulness* sendiri dianggap belum sepenuhnya mendeskripsikan kata *sati*.<sup>13</sup>

Pada tahun 1960-1970, banyak orang Barat yang datang ke Asia Tenggara untuk belajar praktik *mindfulness*. Di kemudian hari, sekitar tahun 1980-1990, baru ditemukan bahwa praktik-praktik *mindfulness* yang berkembang berakar kuat pada kosmologi Buddhisme dan matriks budaya Asia Tenggara.<sup>14</sup> Jika melihat pada catatan sejarah, maka *mindfulness* sebagai sebuah disiplin sudah dikembangkan sekitar 2500 tahun yang lalu dalam komunitas Theravada, Asia Selatan, baik untuk mereka yang berada di monastik maupun kaum awam, yang bertujuan untuk menghilangkan pikiran dan emosi negatif dalam diri seseorang.<sup>15</sup>

Dalam bahasa Indonesia, kata *mindfulness* diterjemahkan sebagai “berkesadaran penuh.” Thich Naht Hanh, seorang biksu Buddha dan aktivitis perdamaian dunia asal Vietnam mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah “kapasitas seseorang untuk memberikan seratus persen (perhatian) terhadap apa yang terjadi di dalam dan di sekelilingnya.”<sup>16</sup> Vidyamala Burch dan Claire Irvin mendefinisikan *mindfulness* sebagai “an ability to be quiet, calm, and still in your inner and outer world.”<sup>17</sup> Bagi Burch dan Irvin, *mindfulness* adalah sebuah praktik yang dilakukan secara terus-menerus untuk memanggil kembali pikiran kita dan memfokuskannya pada apa yang penting, yang sementara terjadi sekarang.<sup>18</sup> Jon Kabat-Zinn, seorang psikolog yang mengembangkan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sebagaimana dikutip oleh Burch dan Irvin menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah “a particular way of paying attention: on purpose, in the present moment, and non judgmentally.”<sup>19</sup> Berdasarkan definisi ini, Kabat-

---

<sup>11</sup> Burnett, “Mindfulness in Secondary Schools, 84; Lihat juga, Shinzen Young, “What is Mindfulness?: A Contemplative Perspective,” dalam *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, peny. Kimberly A. Schonert-Reichl dan Robert W. Roeser (New York: Springer, 2016), 29.

<sup>12</sup> Burnett, “Mindfulness in Secondary Schools,” 84-85.

<sup>13</sup> Young, “What is Mindfulness,” 30.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 29.

<sup>15</sup> Ngar-sze Lau dan Ming-tak Hue, “Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme for Hong Kong Adolescents in Schools: Well-being, Stress and Depressive Symptoms,” dalam *International Journal of Children’s Spirituality* 16, no. 4 (November 2011), 317.

<sup>16</sup> Thich Nhat Hanh, *The Art of Power: Otoritas, Kekuasaan, dan Tanggung Jawab*, Terj. Jenty Siswanto (Jakarta: Karaniya, 2015), 37-38.

<sup>17</sup> Vidyamala Burch dan Claire Irvin, *Mindfulness for Women: Declutter Your Mind, Simplify Your Life, Find Time To Be* (London: Piatkus, 2016), 2.

<sup>18</sup> Burch dan Irvin, *Mindfulness for Women*, 30.

<sup>19</sup> *Ibid.*, 31.

Zinn menggaris-bawahi tiga aspek penting dari *mindfulness*, yaitu *intentional* (secara sengaja), *experiential* (eksperiensial), dan *non-judgmental* (tidak menghakimi).<sup>20</sup> Dimensi *intentional* menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk bisa membuat pilihan-pilihan yang tepat dan bertindak dengan tenang, penuh kesadaran, serta bertujuan; dimensi *experiential* menunjuk kepada kemampuan berfokus pada waktu tertentu (sekarang) dengan berdasar pada persepsi yang akurat; dan *non-judgmental* menunjuk kepada kemampuan untuk melihat segala sesuatu seperti apa adanya di saat ini dan menghindari kecenderungan untuk segera bereaksi tanpa pertimbangan yang matang.<sup>21</sup> Dengan demikian, secara sederhana *mindfulness* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberi perhatian penuh pada apa yang sedang dilakukan saat ini.

Pada awalnya, ketika *mindfulness* mulai dikembangkan, bentuk dasar dari latihan ini adalah meditasi, meski ada perbedaan mendasar antara *mindfulness* dan meditasi. *Mindfulness* adalah "kualitas kesadaran yang kita cari untuk dialami secara alamiah dalam kehidupan sehari-hari; *meditation* adalah proses atau waktu ketika kita berlatih mengembangkan kualitas kesadaran ini."<sup>22</sup> Sebagai sebuah teori, disiplin ilmu, dan terapi, *mindfulness* mulai dikembangkan pada tahun 1980-an (di Amerika Serikat) dan berkembang pesat ke pelbagai tempat hingga saat ini. Penelitian beberapa ahli menunjukkan bahwa *mindfulness* mempromosikan kesejahteraan (*well-being*) yang holistik, menstimulasi emosi positif, menurunkan gejala-gejala stres (seperti kuatir dan cemas), mengurangi dampak kekerasan, menaikkan imunitas tubuh, mengelola rasa sakit, memulihkan dari kecanduan, dan terapi psikis.<sup>23</sup>

Dalam perkembangannya, *mindfulness* tidak hanya dipakai di dunia klinis, melainkan dimanfaatkan juga oleh bidang ilmu lain, seperti pendidikan dan industri. Itu sebabnya, kita bisa menemukan penerapan *mindfulness* dalam bentuk-bentuk yang lebih spesifik, misalnya *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC), *Mindfulness-Based Cancer Recovery* (MBCR), *mindful parenting*, *mindful teaching*, dan sebagainya.<sup>24</sup> Pada bidang industri dan organisasi, *mindfulness* dikembangkan dalam bentuk *coaching* untuk pengembangan dan peningkatan kinerja karyawan di berbagai bidang usaha dan pekerjaan.

### ***Mindfulness* sebagai Sebuah Pendekatan dalam Pendidikan**

Dalam bidang pendidikan, *mindfulness* dikembangkan sebagai upaya menolong pendidik dan naradidik mengenal diri dengan baik, mengembangkan kapasitas diri, meningkatkan fokus proses pembelajaran, termasuk kemampuan untuk berelasi dan berempati terhadap orang lain. Praktik *mindfulness* berfungsi sebagai sarana yang menolong naradidik menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengembangkan kemampuan akademisnya. Untuk mereka yang baru memulai studinya di tempat yang baru, mereka membutuhkan penyesuaian untuk membina relasi yang baik dan berkualitas, mengatur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan

---

<sup>20</sup> Burch dan Irvin, *Mindfulness for Women*, 31. Lihat juga, Deborah J. Haynes, Katie Irvine, dan Mindy Bridges, "The Blue Pearl: The Efficacy of Teaching Mindfulness Practices to College Students," *Buddhist-Christian Studies* 33 (2013): 66.

<sup>21</sup> Burch dan Irvin, *Mindfulness for Women*, 31.

<sup>22</sup> *Ibid.*, 32.

<sup>23</sup> Srividya Ramasubramanian, "Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience Among Emerging Youth in a University Setting: A Mixed Methods Approach," *International Journal of Adolescence and Youth* 22, no. 3 (2017): 308; Beth Berila, *Integrating Mindfulness Into Anti-Oppression Pedagogy: Social Justice in Higher Education* (New York: Routledge, 2016), 13; Young, "What is Mindfulness," 29-30.

<sup>24</sup> Ega Asnata Maharani, "Eksplorasi Mindful Teaching sebagai Strategi Inovatif dalam Pembelajaran Bagi Guru PAUD," dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan PKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo* (2015): 155.

beradaptasi dengan sejumlah ekspektasi yang diharapkan/dilekatkan pada diri mereka.<sup>25</sup> Praktik *mindfulness* juga membantu meningkatkan daya juang dan daya lenting naradidik terhadap berbagai tekanan yang dihadapi dalam konteks akademis, seperti tekanan saat ujian, persaingan yang ketat, ekspektasi yang tinggi akan prestasi yang harus dihasilkan, lingkungan belajar yang tidak memungkinkan, dan sebagainya. Deborah Schoeberlein dan Suki Sheth dalam buku mereka berjudul *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*, mengatakan bahwa praktik *mindfulness* memberikan sejumlah manfaat bagi para pendidik maupun naradidik,

“Bagi para pendidik, manfaat *mindfulness* adalah: “meningkatkan fokus dan kesadaran, meningkatkan sikap responsif terhadap kebutuhan naradidik, mempromosikan keseimbangan emosional, mendukung manajemen dan reduksi stres, mendukung relasi yang sehat di tempat kerja dan rumah, meningkatkan iklim kelas, dan mendukung kesejahteraan secara holistik. Bagi para naradidik, manfaat *mindfulness* adalah: mendukung kesiapan untuk belajar, mempromosikan kinerja akademik, memperkuat perhatian sebelum ujian, mengurangi kecemasan sebelum ujian, mempromosikan refleksi dan ketenangan diri, meningkatkan partisipasi kelas dengan mendukung kontrol impuls, menyediakan “alat bantu” untuk mengurangi stres, meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional, memupuk perilaku pro-sosial dan relasi yang sehat, serta mendukung kesejahteraan yang holistik.”<sup>26</sup>

Dalam ranah pendidikan, ada beberapa konsep yang memiliki pengertian yang sama dengan *mindfulness* dan *mindful teaching*, yaitu: (1) *contemplative practices*; (2) *holistic education* yang dikemukakan oleh Ron Miller. Konsep inididasarkan pada sebuah kesadaran bahwa setiap orang dapat menemukan identitas serta menciptakan arti dan tujuan dalam hidupnya melalui keterhubungannya dengan komunitas, alam semesta dan nilai-nilai spiritual seperti belas kasih dan damai; (3) *transformational education* yang dikemukakan oleh Mark Nepo, sebagai sebuah desain pendidikan yang memahami bahwa mendidik manusia seutuhnya adalah proses yang mengintegrasikan dimensi di dalam dan di luar diri seseorang; (d) *engaged pedagogy* yang diperkenalkan oleh bell hooks, yang memberikan penekanan penting pada kesejahteraan, keterbukaan, dan kepedulian kepada jiwa seseorang.<sup>27</sup> Meski konsep-konsep ini dibahasakan dalam terminologi yang berbeda-beda, namun setidaknya ada kesamaan di antara mereka yakni: memberikan penekanan pada peran pendidikan sebagai upaya untuk mengembangkan diri manusia secara utuh yang memiliki daya respons dan daya juang terhadap berbagai situasi yang terjadi.

Ketika kita berbicara tentang *mindfulness*, maka pendekatan ini akan banyak “menyen-tuh” ranah afeksi. Ranah afeksi berkaitan erat dengan perasaan, sensasi-sensasi yang dimunculkan oleh tubuh, kepercayaan, sikap, emosi, termasuk juga relasi interpersonal dan kemampuan sosial seseorang.<sup>28</sup> Ranah ini berperan penting dalam perkembangan moral, spiritual, dan nilai-nilai kehidupan seseorang.<sup>29</sup> Itu sebabnya, ranah ini tidak bisa diabaikan begitu saja, namun juga tidak bisa dilepaspisahkan begitu saja dari dua ranah lainnya. Ketiga ranah ini punya keterkaitan satu dengan yang lain, sebab apa yang seseorang lakukan (rasakan) terkait erat dengan pengetahuan dan pengalamannya.

---

<sup>25</sup> Ramasubramanian, “Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience,” 308-309.

<sup>26</sup> Deborah Schoeberlein dan Suki Sheth, *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything* (Boston: Wisdom Publications, 2009), 9.

<sup>27</sup> Berila, *Integrating Mindfulness*, 4, 6-7.

<sup>28</sup> Terry Hyland, *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education* (New York: Springer, 2011), 87. Lihat juga, Lau dan Hue 2011, “Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme,” 317.

<sup>29</sup> *Ibid.*, 87.

Secara operasional, *mindfulness* menolong kita untuk mengembangkan lima kapasitas diri, yaitu: mengobservasi, mendeskripsikan, non-reaktif, bersikap tanpa penilaian (*non-judgmental*), dan bertindak dengan kesadaran penuh.<sup>30</sup> Kemampuan mengobservasi menuntun seseorang untuk menyadari pikiran, perasaan, dan pelbagai sensasi yang muncul dalam dirinya, yang disusul dengan kemampuan untuk menamai apa yang dipikirkan, dirasakan dan sensasi-sensasi yang menyertainya, seperti rasa bahagia, kesal, marah, dll.<sup>31</sup> Proses mengobservasi dan mendeskripsikan ini harus terjadi tanpa sikap reaktif dan penuh penilaian, sehingga setiap pengalaman yang terjadi dapat dinilai secara objektif, komprehensif, dan sadar penuh. Itu sebabnya dalam *mindfulness*, orang dilatih untuk memberi respons, bukan memberi reaksi terhadap sebuah peristiwa/kejadian. Reaksi cenderung spontan dan tanpa pikir panjang. Sebaliknya, respons cenderung lebih berhati-hati dan mempertimbangkan banyak hal karena orang mengizinkan dirinya untuk berpikir sejenak tentang peristiwa yang terjadi.

Terkait dengan pengembangan lima kapasitas diri di atas, maka dalam upaya mengembangkan kepekaan dan kepedulian kita terhadap berbagai persoalan yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19, pendekatan *mindfulness* menolong kita untuk melakukan hal ini. *Mindfulness* membuka “ruang” bagi setiap orang mengontemplasikan pelbagai pengalaman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup> Setelah itu, ia dimampukan untuk memberikan respons. Respons yang diberikan tentu didasari pada penilaian yang bersangkutan, bukan penilaian orang lain.

## Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan

Pendekatan berbasis *mindfulness* dalam pendidikan, selain menolong kita (pendidik maupun naradidik) untuk sadar penuh pada situasi sekarang, juga melatih kita untuk melihat sebuah situasi secara utuh. Mirabai Bush dalam artikelnya berjudul *Mindfulness in Higher Education* menegaskan bahwa pengajaran berbasis *mindfulness*, menolong seseorang untuk berpikir lebih kompleks dan tidak hanya sekadar berurutan, melihat sesuatu secara komprehensif dan tidak hanya bagian per bagian, dan memampukan seseorang untuk melihat keterhubungan dari bagian-bagian yang berbeda tersebut, daripada hanya sekadar melihat potongan demi potongan yang berbeda saja.<sup>33</sup>

Pendidikan berbasis *mindfulness* adalah adalah sebuah proses pembiasaan, sehingga praktik-praktik *mindfulness* perlu diintegrasikan secara sengaja dalam desain pembelajaran dan dipraktikkan terus-menerus. Ia bukan hanya sekadar sisipan yang baru dipraktikkan jika tersedia waktu. Dalam proses pembelajaran di ruang-ruang kelas, praktik *mindfulness* menolong pendidik maupun naradidik untuk “tetap tinggal di masa kini dan menyatu” dengan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung.<sup>34</sup> Lebih lanjut, Ellen Langer menegaskan bahwa praktik *mindfulness* dalam proses pembelajaran selalu dicirikan oleh beberapa hal ini, antara lain: “(1) keterbukaan terhadap sesuatu yang baru; (2) kewaspadaan terhadap perbedaan-perbedaan yang mengemuka; (3) kepekaan terhadap konteks yang berbeda; (4) kesadaran akan berbagai perspektif; dan (5) orientasi pada masa sekarang.”<sup>35</sup>

---

<sup>30</sup> Maharani, Eksplorasi Mindful Teaching, 153.

<sup>31</sup> Ibid., 153

<sup>32</sup> Mirabai Bush, “Mindfulness in Higher Education,” Contemporary Buddhism 12, no. 1 (May 2011): 192.

<sup>33</sup> Ibid., 189.

<sup>34</sup> Berila, Integrating Mindfulness, 13.

<sup>35</sup> Ibid., 13-14. Lihat juga: Ellen Langer, The Power of Mindful Learning (Boston, MA: Da Capo Lifelong Books, 2016), 4 dan 74.



Dalam keterkaitannya dengan pemulihan di masa pandemi, *mindfulness* membuka ruang pengakuan bahwa baik pendidik maupun naradidik mengalami sejumlah pengalaman buruk dan tidak semua berada dalam keadaan baik-baik saja selama pandemi ini. Pengalaman-pengalaman itu meninggalkan tanda (luka) di hati, di tubuh dan di roh/jiwa, termasuk dalam relasi dengan sesama dan alam semesta. Dengan mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam desain pembelajaran kita, maka kita menjadikan ruang-ruang belajar virtual bukan hanya sebagai ruang berbagi pengetahuan, tetapi juga ruang berbagi pemulihan, ruang yang memulihkan. Dengan mempraktikkan *mindfulness* kita memberikan “ruang” bagi para naradidik maupun pendidik untuk menavigasi situasi yang rumit secara sengaja dan dengan belas kasih.<sup>36</sup> Praktik *mindfulness* memungkinkan kita untuk menjadi sadar akan siapa kita, memahami situasi yang sedang kita alami, menerima apa yang kita rasakan, dan menentukan bagaimana kita memberi respons.

Berdasarkan uraian di atas, pada bagian selanjutnya kita akan melihat bersama bagaimana menerapkan dan mengembangkan konsep *mindfulness* dan praktik *mindfulness* dalam ranah pendidikan selama masa pandemi, sehingga pendidikan (dan proses pembelajaran) pada dirinya sendiri berfungsi untuk memulihkan baik pendidik maupun naradidik. Penulis menawarkan tiga prinsip pokok yang perlu untuk dipertimbangkan, dan sejumlah sejumlah praktik *mindfulness* yang bisa diintegrasikan masuk ke dalam desain pendidikan (proses pembelajaran).

Prinsip pertama, desain kurikulum pendidikan perlu berbasis pendekatan *mindfulness* dan proses pembelajaran perlu mengintegrasikan (secara sengaja dan berkelanjutan) praktik-praktik *mindfulness*. Prinsip pertama ini mau menegaskan bahwa desain kurikulum selama masa pandemi (dan mungkin setelah pandemi) perlu melakukan serangkaian modifikasi dan bersifat lebih fleksibel. Kurikulum, melalui proses pembelajarannya, seyogianya menolong naradidik mampu membaca realitas diri, sesama dan lingkungan sekitarnya dan merespons dengan bijak dan belas kasih.

Prinsip kedua, praktik *mindfulness* adalah proses pembiasaan bahkan pengondisian. Oleh karenanya, dibutuhkan “ruang” yang memadai dalam desain pendidikan/pembelajaran untuk secara sengaja melatih dan mengembangkan kapasitas diri, baik pendidik maupun naradidik. *Mindfulness* dapat dilatih melalui beragam aktivitas, mulai dari hal-hal yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan, sampai dengan hal-hal yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang cukup tinggi. Kegiatan-kegiatan tersebut antara lain: berjalan, berdiri, duduk, berbaring, makan, belajar, berbicara, mendengarkan dengan baik, merenung, mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang radikal, imajinasi terpandu, imajinasi aktif, menggerakkan tubuh mengikuti pola/ritme tertentu, menari, berdialog, menulis bebas, menulis puisi, membuat jurnal (dalam bentuk tulisan reflektif dan kreatif maupun dalam bentuk gambar), latihan mendengarkan secara mendalam (*deep listening*), dan latihan pemusatan.<sup>37</sup>

Prinsip ketiga, jadilah pendidik dan naradidik yang berkesadaran penuh. Seorang bijak pernah mengatakan, “When teachers are fully present, they teach better. When students are fully present, the quality of their learning is better.” Kalimat-kalimat ini mau menegaskan bahwa pendidik dan naradidik memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, sebab pikiran, perkataan dan perbuatan pendidik maupun naradidik berdampak baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Pendidik maupun naradidik perlu sadar-penuh akan penderitaan yang

---

<sup>36</sup> Berila, *Integrating Mindfulness*, 15.

<sup>37</sup> Haynes, Irvine, dan Bridges, “The Blue Pearl,” 63; Berila, *Integrating Mindfulness*, 4-5.

bisa saja ditimbulkan oleh sikap/tingkah-laku mereka. Oleh karena itu, pendidik maupun naradidik perlu memainkan peran dan fungsi penting sebagai “pelindung” bagi orang lain, termasuk perlu berhati-hati agar sikap atau perilaku mereka tidak menjadi ancaman bagi orang lain. Kepekaan terhadap berbagai situasi sulit yang dihadapi oleh orang lain menjadi sebuah syarat mutlak sehingga pilihan kata, sikap dan perilaku justru memulihkan dan bukan menciptakan penderitaan baru di masa pandemi ini.

Berikut ini adalah beberapa praktik *mindfulness* yang bisa diintegrasikan dalam desain pendidikan (proses pembelajaran):<sup>38</sup>

1. Latihan peregangan ringan (*gentle stretching exercise*). Praktik ini dapat dilakukan dengan menggerakkan tubuh dan menciptakan sensasi-sensasi (menyegarkan) bagi tubuh. Praktik ini dapat dilakukan di awal, pertengahan maupun di bagian akhir proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran melalui media *online*, peregangan seluruh tubuh ini menjadi penting, sebab di ruang-ruang belajar virtual, kita cenderung hanya memberi perhatian pada bagian tubuh tertentu, seperti wajah (muka), dan melupakan bagian-bagian tubuh yang lain.
2. Latihan cinta-kasih (*loving-kindness practice*). Praktik ini bisa dilakukan dengan mengirimkan ucapan harapan dan berkat kepada diri sendiri maupun orang lain. Kita bisa memanfaatkan ruang *chat* di *Zoom*, *Googlemeet* maupun grup *Whatsapp* untuk mengirimkan pesan-pesan singkat yang berisi ucapan kebaikan dan berkat bagi orang lain, dengan atau tanpa menyebut namanya. Dengan melakukan ini, kita mengakui keberadaan orang lain yang bersama-sama dengan kita di ruang virtual. Selain melalui ruang *chat*, pendidik atau naradidik bisa menyampaikan langsung kalimat yang mau disampaikan. Contoh kalimat yang bisa kita ucapkan/tuliskan adalah: “Semoga pembelajaran hari ini menyenangkan; Semoga si (... ..) berada dalam keadaan baik. Walaupun tidak baik, maka saya mengingat dan mendoakannya saat ini; Meskipun kita masih terpisah oleh jarak karena pandemi ini, namun saya selalu merasa dekat dengan teman-teman semua di ruang virtual ini.” Dengan mengucapkan atau menuliskan kalimat-kalimat ini, kita juga melatih otak kita untuk berpikir positif bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun.
3. Menunduk (*bow*). Praktik ini adalah simbol menghormati diri sendiri, orang lain, dan proses pembelajaran yang berlangsung. Sikap menunduk dalam konteks di Indonesia (dan berbagai negara lain di dunia) tampak jelas dalam kebiasaan memberi salam saya berjumpa dan berpisah, serta saat seseorang meraih keberhasilan dalam kehidupannya. Oleh karena kita di ruang virtual maka modifikasi memberi salam bisa dilakukan, seperti sambil duduk dan menundukkan kepala, sambil duduk dan meletakkan tangan di depan dada, atau sambil berdiri lalu menundukkan kepala dan badan.
4. Melihat atau memerhatikan dengan saksama (*beholding*). Praktik ini biasa dilakukan untuk merasakan sebuah karya seni di tangan kita. Misalnya, kita menggenggam sebuah salib genggam (*holding cross*) di tangan. Ketika menggenggam benda tertentu, kita merasakan bentuknya, teksturnya, dan mencoba memahami benda ini

---

38 Lau dan Hue 2011, “Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme,” 319; Haynes, Irvine, dan Bridges, “The Blue Pearl,” 68-72; Berila, Integrating Mindfulness, 4-5; Arthur Zajonc, “Contemplation in Education,” dalam *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, peny. Kimberly A. Schonert-Reichl dan Robert W. Roeser (New York: Springer, 2016), 23.

sementara berbicara apa untuk kita. Praktik ini dapat dilakukan ketika kita belajar tentang konsep-konsep tertentu. Ambil contoh, penderitaan dan salib kita pilih sebagai simbol. Apa yang mau dikatakan oleh salib tersebut kepada kita tentang penderitaan. Praktik seperti ini membuka ruang dialog antara pendidik dan naradidik, dan antar naradidik. Praktik ini juga meniadakan pemahaman bahwa informasi dan pengetahuan akan selalu bersumber hanya dari pendidik.

5. Membawa dan mempercakapkan benda tertentu yang memiliki nilai (atau cerita) dalam kehidupan kita. Praktik ini membuka ruang untuk kita terhubung dengan (kembali) dengan narasi kehidupan kita maupun narasi-narasi kehidupan orang lain, melalui deskripsi mereka tentang benda tertentu yang bernilai, seperti: lukisan, foto, hadiah usang, dll. Saat mempraktikkan hal ini, maka para peserta akan diminta menunjukkan benda yang dia bawa dan mulai menceritakan mengapa benda tersebut begitu berharga baginya.
6. Menulis. Bentuknya bisa beragam: (1) menulis bebas. Praktik ini menciptakan "ruang" bagi setiap orang untuk menulis bebas tanpa harus mengkritisi apa yang ditulis olehnya. Setelah itu, setiap orang akan diberi kesempatan untuk membacakan apa yang mereka tuliskan. Latihan ini menolong setiap orang untuk membebaskan diri dari keinginan untuk menilai dan menghakimi diri sendiri. Praktik ini dapat dilakukan di awal perkuliahan, ketika kita ingin mengetahui pemahaman orang tentang topik yang mau diajarkan; (2) menulis terarah. Bentuk ini hampir sama dengan menulis bebas, hanya yang membedakannya adalah setiap orang diminta untuk menulis tentang pokok tertentu.
7. Mendengarkan dengan saksama (*deep listening*) musik yang diperdengarkan, cerita yang dibacakan atau dituturkan, puisi yang dideklamasikan, kisah mereka yang mengalami kesusahan selama pandemi ini, dan sebagainya.
8. Menciptakan karya seni (*creating a work of art*). Praktik ini bisa terjadi dalam beberapa bentuk seperti melukis/menggambar sendiri atau meniru gambar orang lain, membuat *zentangle* (yoga untuk otak), mewarnai, membuat lukisan dari potongan kain perca, membuat kerajinan tangan tertentu, dll. Secara prinsip praktik ini memberikan ruang bagi setiap orang yang terlibat untuk menuangkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan (emosi) dalam bentuk-bentuk yang lebih kreatif ketika kata-kata tidak mampu atau tidak bisa mendeskripsinya.

## REFERENSI

- Amalia, Andina dan Nurus Sa'adah. "Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kegiatan Badan Pusat Statistik. "Tingkat Pengangguran Terbuka Menurut Provinsi (Persen), 2020-2021." <https://www.bps.go.id/indicator/6/543/1/tingkat-pengangguran-terbuka-menurut-provinsi.html> (diakses 30 Juli 2021)
- Belajar Mengajar di Indonesia. " *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (Desember 2020): 214-225.
- Berila, Beth. *Integrating Mindfulness Into Anti-Oppression Pedagogy: Social Justice in Higher Education*. New York: Routledge, 2016.
- Burnett, Richard. "Mindfulness in Secondary Schools: Learning Lesson from The Adults, Secular and Buddhist." Dalam *Buddhist Studies Review* 28, no. 1 (2011): 79-121.
- Burch, Vidyamala dan Claire Irvin. *Mindfulness for Women: Declutter Your Mind, Simplify Your Life, Find Time To Be*. London: Piatkus, 2016.
- Bush, Mirabai. "Mindfulness in Higher Education." Dalam *Contemporary Buddhism* 12, no. 1 (May 2011): 183-197.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. "Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no.1 (April 2020): 55-61.

- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, dan Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Bikfokes* 1, no. 2 (2021): 113-123.
- Hanh, Thich Nhat. *The Art of Power: Otoritas, Kekuasaan, dan Tanggung Jawab*. Terj. Jenty Siswanto. Jakarta: Karaniya, 2015.
- Haynes, Deborah J., Katie Irvine, dan Mindy Bridges. "The Blue Pearl: The Efficacy of Teaching Mindfulness Practices to College Students." Dalam *Buddhist-Christian Studies* 33 (2013): 63-82.
- Hyland, Terry. *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education*. New York: Springer, 2011. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. "Dampak Negatif Satu Tahun PJJ, Dorongan Pembelajaran Tatap Muka Menguat." <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/04/dampak-negatif-satu-tahun-pjj-dorongan-pembelajaran-tatap-muka-menguat> (diakses 30 Juli 2021).
- Komnas Perempuan. "Siaran Pers Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan Menyambut Perayaan Hari Kartini ( 21 April 2021)." <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komisi-nasional-anti-kekerasan-terhadap-perempuan-menyambut-perayaan-hari-kartini-21-april-2021> (diakses 30 Juli 2021).
- Kontan.co.id. "BPS Catat Jumlah Pengangguran per Februari 2021 Bertambah 1,82 Juta Orang." <https://www.nasional.kontan.co.id/news/bps-catat-jumlah-pengangguran-pada-februari-2021-bertambah-182-juta-orang> (diakses 30 Juli 2021).
- Langer, Ellen. *The Power of Mindful Learning*. Boston, MA: Da Capo Lifelong Books, 2016.
- Lau, Ngar-sze dan Ming-tak Hue. "Preliminary Outcomes of a Mindfulness-based Programme for Hong Kong Adolescents in Schools: Well-being, Stress and Depressive Symptoms." Dalam *International Journal of Children's Spirituality* 16, no. 4 (November 2011): 315-330.
- Maharani, Ega Asnatasi. "Eksplorasi *Mindful Teaching* sebagai Strategi Inovatif dalam Pembelajaran Bagi Guru PAUD." Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan PKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo* (2015): 152-158.
- Ramasubramanian, Srividya. "Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience Among Emerging Youth in a University Setting: A Mixed Methods Approach." *International Journal of Adolescence and Youth* 22, no. 3 (2017): 308-321.
- Schoeberlein, Deborah dan Suki Sheth. *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Boston: Wisdom Publications, 2009.
- Yazid, Hendri dan Neviyarni. "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Akibat COVID-19." *Jurnal Human Care* 6, no. 1 (Februari 2021): 207-2013.
- Young, Shinzen. "What is Mindfulness?: A Contemplative Perspective." Dalam *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, peny. Kimberly A. Schonert-Reichl dan Robert W. Roeser, 29-46. New York: Springer, 2016.
- Zajonc, Arthur. "Contemplation in Education." Dalam *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, peny. Kimberly A. Schonert-Reichl dan Robert W. Roeser, 17-28. New York: Springer, 2016.