

# SAPA DIRI: Program *Mindfulness* untuk Jiwa dan Raga

Ni Made Adnyani - SMA Negeri 1 Bontang - Kalimantan Timur

## Situasi

Sebagai Ketua Program Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di SMA Negeri 1 Bontang, saya bertanggung jawab atas pelaksanaan berbagai kegiatan yang relevan dengan beberapa tema yang ditetapkan dilaksanakan di Tahun Pembelajaran 2024/2025. Tema "Bangunlah Jiwa dan Raganya" dipilih diterapkan untuk peserta didik kelas XII. Tema ini membuka peluang untuk mengintegrasikan berbagai aspek pengembangan diri, baik fisik maupun mental, sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berbekal pengalaman sebagai praktisi meditasi sejak 2005 dan pengetahuan dari program

Pendidikan Guru Penggerak, khususnya dalam pembelajaran sosial-emosional, saya terinspirasi untuk memperkenalkan latihan *mindfulness* kepada peserta didik.



## Aksi

Untuk mengatasi tantangan tersebut, saya merancang program *mindfulness* yang diberi nama **SAPA DIRI: Program *Mindfulness* untuk Jiwa dan Raga**. Berikut langkah-langkah yang saya lakukan:



## Tantangan

Mengimplementasikan latihan *mindfulness* kepada peserta didik menghadirkan beberapa tantangan. Pertama, *mindfulness* masih menjadi konsep yang relatif baru di lingkungan sekolah, sehingga ada kebutuhan untuk menjelaskan manfaatnya kepada peserta didik.

Kedua, beberapa peserta didik menunjukkan resistensi awal karena menganggap praktik ini tidak relevan atau membosankan. Terakhir, memastikan suasana yang kondusif untuk pelaksanaan *mindfulness* di tengah dinamika kelas XII yang padat dengan persiapan ujian menjadi tantangan tersendiri.





## Langkah-Langkah Aksi

### Sesi Pemahaman

Saya memulai dengan memberikan penjelasan tentang apa itu *mindfulness*, manfaatnya, dan bagaimana praktik ini dapat membantu peserta didik dalam mengelola stres serta meningkatkan konsentrasi. Sesi pemahaman dilakukan melalui sesi pengantar di kelas dan diskusi informal.

### Pelaksanaan Latihan *Mindfulness*

Saya memandu peserta didik dalam serangkaian latihan sederhana, seperti pernapasan, dan teknik STOP. Setiap sesi berlangsung selama 15-20 menit di ruang yang tenang dan nyaman. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 dan 7 November 2024.

### Integrasi dengan Tema PS

Saya mengaitkan praktik *mindfulness* dengan tema "Bangunlah Jiwa dan Raganya" untuk menegaskan relevansinya dalam membangun keseimbangan mental dan fisik.

### Evaluasi berkelanjutan

Saya mengumpulkan umpan balik dari peserta didik melalui refleksi tertulis tentang pengalaman mereka selama latihan *mindfulness*.

**Nabil orang sukses**  
ngantuk

☆ Rate 0  
+ Add comment

**J**  
self awareness

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Jjah**  
lebih tenang

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Defy**  
Tenang

☆ Rate 0  
+ Add comment

### Feedback

**Pabim**  
Relax dan serasa di surga

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Nopal**  
Ngantuk

☆ Rate 0  
+ Add comment

**faylik**  
pegel n ngantuk

☆ Rate 0  
+ Add comment

**renren :)**  
lebih baik dari sebelumnya, cuma saya sesak nafas jadi agak susah ;(

★★★★★ (1) Rate 0  
+ Add comment

**Ridwan**  
Tenang

☆ Rate 0  
+ Add comment

**lebih wow**

☆ Rate 0  
+ Add comment

**hannum**  
rilex

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Dewi**  
jadi ngantuk

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Anur**  
Lebih rileks

☆ Rate 0  
+ Add comment

**ateng**  
ngaruhh aiii

☆ Rate 0  
+ Add comment

**dapa**  
ngantuk

☆ Rate 0  
+ Add comment

**ical**  
sama aja

☆ Rate 0  
+ Add comment

**nujul**  
pegel

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Nisa**  
pegel, tapi lebih rileks

☆ Rate 0  
+ Add comment

**Nayjil**  
moree rilex & comfortable

☆ Rate 0  
+ Add comment





# Refleksi

Dalam refleksi ini, saya menggunakan kerangka refleksi Gibbs, dengan tahapan sebagai berikut:

## Deskripsi

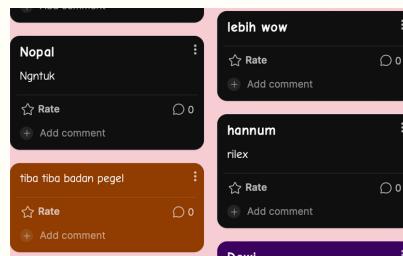
Peserta didik kelas XII mengikuti beberapa sesi latihan *mindfulness* sebagai bagian dari tema P5. Respon mereka bervariasi, dari antusias hingga skeptis, namun sebagian besar menunjukkan ketertarikan setelah mencoba.

## Perasaan

Saya merasa bangga dan bersemangat melihat peserta didik mulai memahami dan mempraktikkan *mindfulness*. Namun, saya juga sempat merasa khawatir tentang efektivitas program ini, terutama bagi peserta didik yang menunjukkan resistensi awal.

## Evaluasi

Hal yang berhasil adalah menciptakan suasana tenang dan membantu peserta didik yang stres merasa lebih rileks. Namun, tantangan terbesar adalah menjangkau peserta didik yang kurang tertarik atau tidak memahami manfaat langsung dari *mindfulness*.



## Analisis

Saya menyadari bahwa resistensi awal peserta didik lebih banyak disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang *mindfulness*. Pendekatan yang lebih interaktif, seperti berbagi pengalaman pribadi atau studi kasus, mungkin dapat meningkatkan keterlibatan mereka.

## Kesimpulan

Program ini menunjukkan potensi besar dalam membantu peserta didik mengelola stres dan meningkatkan konsentrasi. Namun, diperlukan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk menjangkau peserta didik yang skeptis.

## Rencana Tindak Lanjut

Saya berencana mengadakan sesi lanjutan dengan melibatkan guru lain untuk mendukung program ini secara berkelanjutan. Saya juga akan mengeksplorasi cara-cara kreatif, seperti olah tubuh untuk membuat *mindfulness* lebih menarik bagi peserta didik.



Melalui program **SAPA DIRI: Program Mindfulness untuk Jiwa dan Raga**, saya belajar bahwa membangun keseimbangan jiwa dan raga memerlukan pendekatan yang holistik, inklusif, dan kreatif. Sebagai seorang pendidik, saya merasa terinspirasi untuk terus menjadikan *mindfulness* sebagai bagian dari pembelajaran yang mendukung penguatan karakter peserta didik.

