



MODEL SUPERVISI WELL-BEING GURU BERBASIS MINDFULNESS DI ERA DIGITAL: KAJIAN LITERATUR

Sri Ananda¹, Susi Yusrianti²

^{1,2} UIN Sultanah Nahrasyah Lhokseumawe, Indonesia

Email: sriananda002@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i3.732>

Sections Info

Article history:

Submitted: 10 Juni 2025

Final Revised: 29 June 2025

Accepted: 27 August 2025

Published: 22 September 2025

Keywords:

Mindfulness

Teacher Well-Being

Educational Supervision

Digital Age



ABSTRACT

The development of the digital era has brought complex challenges for teachers, including increased workloads, emotional exhaustion, and demands for technological adaptation that impact their well-being. This study aims to analyze the potential of a mindfulness-based supervision model integrated with digital platforms to enhance teachers' well-being. Through a systematic literature review (2014–2024), it was found that mindfulness approaches such as meditation, self-reflection, and emotional regulation can reduce stress and improve teachers' mental resilience. The integration of technology through mobile applications, interactive webinars, and predictive analytics expands the accessibility and personalization of supervision programs. However, its implementation faces challenges such as the digital divide and resistance to change. The results of the study indicate that a hybrid (synchronous-asynchronous) model with empathetic supervisor guidance is an effective solution for creating a sustainable and humane supervision environment. This research recommends the development of an adaptive supervision framework that combines mindfulness principles with digital innovation, as well as the need for technology literacy training for teachers and supervisors. These findings contribute both theoretically and practically to the development of educational policies in the digital age.

ABSTRAK

Perkembangan era digital telah membawa tantangan kompleks bagi guru, termasuk peningkatan beban kerja, kelelahan emosional, dan tuntutan adaptasi teknologi yang berdampak pada kesejahteraan (well-being) mereka. Penelitian ini bertujuan menganalisis potensi model supervisi berbasis mindfulness yang diintegrasikan dengan platform digital untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Melalui kajian literatur sistematis (2014–2024), ditemukan bahwa pendekatan mindfulness seperti meditasi, refleksi diri, dan regulasi emosi – dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental guru. Integrasi teknologi melalui aplikasi mobile, webinar interaktif, dan analitik prediktif memperluas aksesibilitas dan personalisasi program supervisi. Namun, implementasinya menghadapi tantangan seperti kesenjangan digital dan resistensi terhadap perubahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa model hibrida (sinkron-asinkron) dengan pendampingan supervisor yang empatik merupakan solusi efektif untuk menciptakan lingkungan supervisi yang berkelanjutan dan manusiawi. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan kerangka kerja supervisi adaptif yang memadukan prinsip mindfulness dengan inovasi digital, serta perlunya pelatihan literasi teknologi bagi guru dan supervisor. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan kebijakan pendidikan di era digital.

Kata kunci: Mindfulness, Kesejahteraan Guru, Supervisi Pendidikan, Era Digital

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital telah membawa transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Guru, sebagai ujung tombak pendidikan, menghadapi tantangan baru yang kompleks, seperti tuntutan adaptasi teknologi, beban kerja meningkat, dan tekanan psikososial.(Na'imah, 2024) Kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan (*well-being*) mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan supervisi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan emosional guru (Maharani, 2017).

Sebagai praktik kesadaran penuh, *mindfulness* telah terbukti meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi stres di berbagai pekerjaan, seperti pendidikan. Konsep ini menawarkan cara yang luas untuk mengurangi tekanan dengan menggunakan teknik pernapasan, meditasi, dan refleksi diri. Integrasi *mindfulness* dapat menjadi solusi kreatif untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan sehat dalam konteks supervisi guru. Namun penerapan di era teknologi masih memerlukan penelitian yang lebih mendalam (Sari wardani simarmata et al., 2024).

Supervisi berbasis *mindfulness* menekankan pada pendampingan yang empatik, dialog reflektif, dan penguatan kapasitas emosional guru. Berbeda dengan model supervisi konvensional yang cenderung administratif, pendekatan ini berorientasi pada pengembangan diri dan keseimbangan hidup. Di tengah arus digitalisasi, guru sering kali mengalami kelelahan emosional akibat informasi yang berlebihan dan tuntutan multitasking.(D. D. N. Rahmah et al., 2025) *Mindfulness* dapat membantu mereka mengelola beban tersebut dengan lebih baik, sehingga tetap mampu menjalankan peran edukatif secara optimal (Maharani, 2017).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa guru yang mempraktikkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja lebih tinggi, hubungan interpersonal lebih baik, serta kemampuan manajemen kelas yang lebih efektif. Namun, sebagian besar studi masih terbatas pada konteks non-digital, sementara dinamika pendidikan saat ini semakin dipengaruhi oleh teknologi. Perlu ada kajian sistematis untuk melihat bagaimana model supervisi berbasis *mindfulness* dapat diadaptasi dalam lingkungan digital, termasuk pemanfaatan platform virtual untuk pelatihan dan pendampingan (Setiawati et al., 2024).

Era digital juga membuka peluang baru untuk mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam program supervisi guru, misalnya melalui aplikasi mobile, webinar interaktif, atau komunitas online. Teknologi dapat menjadi alat pendukung untuk mempermudah akses terhadap sumber daya *mindfulness*, seperti guided meditation atau sesi konseling virtual. Namun, tantangan seperti kesenjangan digital, resistensi terhadap perubahan, dan kurangnya literasi teknologi juga perlu diantisipasi agar implementasinya berjalan efektif (Dantes et al., 2024).

Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis potensi dan tantangan model supervisi *well-being* guru berbasis *mindfulness* di era digital. Dengan meninjau berbagai temuan empiris dan konseptual, penelitian ini berupaya merumuskan kerangka kerja yang relevan dengan kebutuhan kontemporer. Hasilnya diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengambil kebijakan, praktisi pendidikan, dan peneliti untuk mengembangkan sistem supervisi yang lebih manusiawi dan berkelanjutan.

Selain itu, studi ini juga akan mengkritisi *gap* penelitian yang masih ada, seperti efektivitas *mindfulness* dalam konteks budaya tertentu, keterlibatan stakeholder, serta pengukuran dampak jangka panjang. Dengan pendekatan analitis-sintesis, kajian ini berusaha memperkaya diskusi akademik tentang inovasi supervisi pendidikan di tengah

disrupsi digital.

Secara keseluruhan, artikel ini menegaskan urgensi pendekatan *well-being* berbasis *mindfulness* bagi guru di era digital. Transformasi pendidikan harus seimbang antara kemajuan teknologi dan kualitas hidup pendidik. Harapannya, temuan kajian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan model supervisi yang tidak hanya meningkatkan kinerja, tetapi juga memelihara kesejahteraan holistik guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis (systematic literature review) untuk menganalisis model supervisi *well-being* guru berbasis *mindfulness* di era digital (Lumban Gaol, 2023). Data dikumpulkan dari berbagai sumber akademik terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku, prosiding konferensi, dan laporan penelitian yang terbit dalam 10 tahun terakhir (2014–2024). Pencarian literatur dilakukan melalui database seperti *Google Scholar* dan *Scopus*, dengan kata kunci kombinasi, antara lain "*teacher well-being*," "*mindfulness in education*," "*digital era supervision*," dan "*mindfulness-based supervision*." Kriteria inklusi meliputi publikasi yang membahas *mindfulness* dalam konteks supervisi guru, *well-being* pendidik, serta integrasi teknologi dalam pendekatan psikologis.

Setelah seleksi sumber, dilakukan analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola, tantangan, dan peluang implementasi model supervisi berbasis *mindfulness* di lingkungan digital (Wendy Stainton & Willig, 2017). Data diklasifikasikan ke dalam beberapa tema utama, seperti (1) dampak era digital terhadap *well-being* guru, (2) efektivitas *mindfulness* dalam manajemen stres pendidik, dan (3) strategi adaptasi *mindfulness* dalam supervisi berbasis teknologi. Proses sintesis dilakukan secara kualitatif dengan membandingkan temuan dari berbagai studi untuk merumuskan kesimpulan yang komprehensif. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi integratif yang menghubungkan teori, temuan empiris, dan rekomendasi praktis. Dengan metode ini, penelitian ini bertujuan memberikan tinjauan mendalam tentang peluang pengembangan model supervisi yang berpusat pada kesejahteraan guru di tengah tantangan digital (Wibowo & Putri, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian Dalam Negeri.

| Peneliti | Tahun - Lokasi | Metode | Jumlah Sampel | Temuan Utama |
|------------------|-------------------------|---------------------|---------------|--|
| Sari & Wulandari | 2023 - Jawa Barat | Kualitatif | 25 Guru SD | Peningkatan beban kerja psikologis, kelelahan mental |
| Rahman et al. | 2024 - Sulawesi Selatan | Longitudinal | 120 Guru | Peningkatan stres kerja, gangguan tidur, kecemasan teknologi |
| Putri & Hakim | 2023 - Sumatera Utara | Fenomenal | 30 Guru SMP | Fragmentasi perhatian, kesulitan fokus pembelajaran |
| Maharani & Sari | 2022 - Yogyakarta | Quasi-eksperimental | 60 Guru | Penurunan stres, peningkatan regulasi emosi |

| | | | | |
|------------------|-------------------------|-----------------|------------|--|
| Nuraini et al. | 2023 -Jakarta | Kualitatif | 25 Guru | Pentingnya adaptasi budaya lokal dalam kesadaran penuh |
| Kusuma & Wijaya | 2024 – Jawa Timur | Mixed-Methods | 150 Guru | Variasi efektivitas berdasarkan demografi |
| Handayani et al. | 2023 – Kalimantan Timur | Studi Kasus | 15 Sekolah | Kendala infrastruktur dan literasi digital |
| Dewi & Purnomo | 2024 - Bali | Action Research | 1 Sekolah | Keberhasilan implementasi supervisi digital |

Gambar 1. Diagram Distribusi Temuan Penelitian

Perbandingan dengan Temuan Internasional

Sebagai penguat, beberapa temuan internasional yang relevan menunjukkan pola serupa:

Studi Komparatif Stres Digital:

- Penelitian dalam negeri (Satria et al., 2025): Peningkatan stres kerja guru akibat adaptasi digital
- Penelitian internasional (Thompson et al., 2023): Fenomena serupa di 15 negara dengan karakteristik yang sama

Efektivitas Kesadaran Penuh:

- Penelitian dalam negeri (Maharani, 2017): Penurunan stres dan peningkatan regulasi emosi
- Penelitian internasional (Iyengar et al., 2024): Hasil serupa dengan program CARE di Amerika Serikat

Tantangan Implementasi Digital:

- Penelitian dalam negeri (Handayani et al., 2023): Kendala infrastruktur dan literasi digital
- Penelitian internasional (Thakur et al., 2023): Tantangan serupa di negara berkembang

Kesenjangan Penelitian yang Teridentifikasi

Berdasarkan analisis 28 studi dalam negeri, teridentifikasi beberapa kesenjangan penelitian:

1. Keterbatasan Studi Longitudinal: Hanya 4 penelitian yang menggunakan desain longitudinal
2. Bias Geografis: Konsentrasi penelitian di Jawa (36%) dengan representasi terbatas di Indonesia Timur

3. Variasi Metodologi: Dominasi penelitian kualitatif (64%) dengan keterbatasan studi eksperimental
4. Fokus Demografis: Sebagian besar penelitian berfokus pada guru sekolah dasar dan menengah, dengan keterbatasan pada guru PAUD dan pendidikan tinggi

Pembahasan

A. Dampak era digital terhadap *well-being* guru

Transformasi Lanskap Kesejahteraan Guru di Era Digital

Era digital telah menciptakan perubahan paradigmatis dalam kehidupan profesional guru yang membawa implikasi mendalam terhadap kesejahteraan mereka. Transformasi ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mengubah fundamental cara guru memahami dan menjalani peran mereka sebagai pendidik (Na'imah, 2024). Adaptasi teknologi dalam pembelajaran telah menjadi sumber stres utama yang dihadapi guru kontemporer, di mana mereka harus secara simultan menguasai berbagai platform digital sambil tetap mempertahankan esensi pedagogis dari proses pembelajaran.

Fenomena kelelahan digital muncul sebagai manifestasi kelelahan yang unik di era ini, berbeda dengan kelelahan fisik atau mental konvensional. Kondisi ini mendeskripsikan keadaan di mana guru mengalami jenuh kognitif akibat rangsangan berlebihan dari informasi digital yang berkelanjutan (Sari wardani simarmata et al., 2024). Guru melaporkan perasaan terjebak dalam siklus yang tidak berujung, di mana mereka harus selalu responsif terhadap notifikasi, surel, dan platform pembelajaran daring bahkan di luar jam kerja formal.

Kelelahan emosional yang dialami guru dalam konteks digital memiliki karakteristik yang kompleks. Mereka menghadapi kesulitan dalam memproses informasi yang berlebihan, yang berdampak pada kemampuan pengambilan keputusan pedagogis (Hascher & Waber, 2021). Kondisi ini diperparah oleh tuntutan untuk menguasai teknologi baru secara terus-menerus, sementara di sisi lain mereka harus mempertahankan kualitas interaksi edukatif dengan siswa. Gangguan tidur menjadi keluhan umum, di mana guru melaporkan kesulitan "mematikan" pikiran mereka dari pekerjaan karena aksesibilitas teknologi yang memungkinkan mereka untuk selalu "terhubung" dengan tanggung jawab profesional (Maharani, 2017).

Kompleksitas *Multitasking* Digital dalam Kehidupan Guru

Realitas kehidupan guru di era digital dicirikan oleh keharusan untuk mengelola berbagai platform dan aplikasi secara bersamaan. Guru kontemporer harus beradaptasi dengan ekosistem digital yang kompleks, mulai dari sistem manajemen pembelajaran, platform komunikasi dengan orang tua, aplikasi evaluasi, hingga media sosial professional (Utami et al., 2025). Kondisi ini menciptakan apa yang disebut sebagai beban kognitif berlebihan, di mana kapasitas mental guru terbebani oleh keharusan untuk memproses informasi dari berbagai sumber secara simultan (Nur & Mardiah, 2020).

Dampak *multitasking* digital terhadap kesejahteraan guru melampaui sekadar kelelahan fisik. Guru mengalami fragmentasi perhatian yang berkelanjutan, di mana mereka kesulitan untuk fokus pada satu tugas dalam periode waktu yang memadai (Dantes et al., 2024). Hal ini berdampak pada kualitas refleksi pedagogis, yang merupakan komponen penting dalam pengembangan profesional guru. Ketika perhatian terfragmentasi, kemampuan untuk melakukan refleksi mendalam tentang praktik pembelajaran menjadi terhambat (Santoso et al., 2024).

Kelelahan emosional yang dialami guru dalam konteks digital juga memiliki dimensi yang unik. Berbeda dengan kelelahan konvensional yang dapat diatasi dengan istirahat fisik,

kelelahan digital memerlukan pemulihan teknologi yang seringkali sulit dicapai karena tuntutan profesional. Guru melaporkan perasaan tidak pernah benar-benar terlepas dari pekerjaan, karena teknologi memungkinkan akses berkelanjutan terhadap surel, pesan dari orang tua, dan platform pembelajaran daring (D. D. N. Rahmah et al., 2025).

Paradoks Konektivitas dan Isolasi Emosional

Salah satu temuan yang paling menarik dari analisis literatur adalah paradoks yang dialami guru dalam era digital yaitu meskipun teknologi meningkatkan konektivitas teknis, banyak guru yang melaporkan perasaan isolasi emosional yang meningkat. Fenomena terhubung namun terisolasi menggambarkan kondisi di mana guru merasa lebih terhubung secara virtual tetapi lebih terisolasi secara emosional dari kolega-kolega mereka (Sari wardani simarmata et al., 2024).

Komunikasi digital yang terfragmentasi melalui berbagai saluran menciptakan ilusi konektivitas yang sebenarnya tidak memenuhi kebutuhan emosional guru untuk berinteraksi secara bermakna dengan sesama profesional. Interaksi melalui surel, grup percakapan, atau platform digital lainnya seringkali bersifat transaksional dan tidak memberikan ruang untuk berbagi emosional yang mendalam. Berkurangnya interaksi tatap muka dengan kolega berdampak pada menurunnya rasa kebersamaan dan dukungan timbal balik yang secara tradisional menjadi sumber ketahanan guru (Yemmadotillah et al., 2024).

Tekanan untuk selalu responsif terhadap komunikasi digital menciptakan kecemasan yang berkelanjutan. Guru merasa terbebani oleh ekspektasi untuk merespons pesan dengan cepat, baik dari administrator, orang tua, maupun siswa (Thohiroh, 2024). Kondisi ini mengikis batas-batas personal dan profesional, di mana guru merasa tidak memiliki waktu pribadi yang benar-benar terpisah dari tanggung jawab profesional mereka (Nur & Mardiah, 2020).

B. Efektivitas *Mindfulness* dalam Manajemen Stres Pendidik

Transformasi Neurobiologis melalui Praktik *Mindfulness*

Praktik *mindfulness* telah terbukti menghasilkan perubahan neurobiologis yang fundamental dalam cara guru memproses dan merespons stres. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa *mindfulness* mengaktifkan korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab untuk regulasi emosi dan pengambilan Keputusan (Jaya & Kurniawan, 2025). Perubahan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi menciptakan neuroplastisitas yang berkelanjutan, di mana otak guru secara literal "berubah bentuk" untuk menjadi lebih tahan terhadap stress (Maharani, 2017).

Salah satu perubahan yang paling signifikan adalah penurunan reaktivitas amigdala, pusat emosi primitif yang bertanggung jawab untuk respons lawan-atau-lari. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten menunjukkan kemampuan yang lebih baik untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang. Mereka tidak lagi reaktif terhadap stres, tetapi dapat merespons dengan lebih bijak dan konstruktif (Milfayetty & Putri, 2020).

Peningkatan neuroplastisitas yang dihasilkan dari praktik *mindfulness* juga berdampak pada kemampuan perhatian dan memori kerja guru. Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan, di mana guru harus secara simultan memperhatikan berbagai aspek pembelajaran, mulai dari konten akademik, dinamika kelas, hingga kebutuhan individual siswa. Praktik *mindfulness* membantu guru mengembangkan apa yang disebut sebagai "perhatian eksekutif," kemampuan untuk memfokuskan perhatian secara selektif dan mengalihkan fokus ketika diperlukan (Sari et al., 2024).

Dampak Fisiologis dan Regulasi Stres

Efektivitas *mindfulness* dalam manajemen stres guru tidak hanya terlihat pada level psikologis, tetapi juga bermanifestasi dalam perubahan fisiologis yang terukur. Praktik *mindfulness* menghasilkan penurunan signifikan dalam kadar kortisol, hormon stres utama yang ketika berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental (Effendi et al., 2025). Penurunan kortisol ini tidak hanya terjadi selama sesi *mindfulness*, tetapi juga berkelanjutan sepanjang hari, menunjukkan bahwa praktik ini menciptakan tingkat stres dasar yang lebih rendah (Rusiecki et al., 2014).

Stabilisasi tekanan darah merupakan indikator lain dari efektivitas *mindfulness* dalam mengelola stres fisiologis. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* menunjukkan tekanan darah yang lebih stabil, yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan kardiovaskular tetapi juga mencerminkan keadaan sistem saraf yang lebih seimbang (Nurchasanah et al., 2024). Peningkatan variabilitas detak jantung menunjukkan adaptasi sistem saraf otonom yang lebih baik, di mana tubuh guru menjadi lebih fleksibel dalam merespons berbagai situasi stres.

Perubahan fisiologis ini memiliki implikasi yang luas terhadap kesejahteraan guru secara keseluruhan. Ketika tubuh tidak lagi dalam keadaan stres kronis, energi yang sebelumnya digunakan untuk mengatasi stres dapat dialihkan untuk aktivitas yang lebih produktif dan kreatif (Dantes et al., 2024). Guru melaporkan peningkatan energi, kualitas tidur yang lebih baik, dan resistensi yang lebih tinggi terhadap penyakit.

Peningkatan Kapasitas Emosional dan Kognitif

Praktik *mindfulness* secara konsisten menghasilkan peningkatan dalam kecerdasan emosional guru, yang merupakan kompetensi kunci dalam profesi pendidikan. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri, kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri (Sari wardani simarmata et al., 2024). Hal ini memungkinkan mereka untuk merespons situasi kelas dengan lebih bijak daripada reaktif.

Kesadaran sosial, komponen lain dari kecerdasan emosional, juga mengalami peningkatan yang notable. Guru menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional siswa dan dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih mendukung (D. D. N. Rahmah et al., 2025). Mereka mengembangkan kemampuan untuk "membaca" dinamika kelas dengan lebih akurat dan dapat melakukan intervensi yang tepat waktu ketika diperlukan.

Fleksibilitas kognitif, kemampuan untuk beralih antar perspektif dan strategi yang berbeda, merupakan keterampilan penting lainnya yang ditingkatkan oleh praktik *mindfulness*. Guru menjadi lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang tidak terduga, dapat dengan cepat menyesuaikan strategi pembelajaran ketika pendekatan awal tidak efektif (Maharani, 2017). Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam kontrol inhibisi, kemampuan untuk menahan respons impulsif yang mungkin tidak produktif.

Kapasitas ketahanan guru mengalami peningkatan yang substansial melalui praktik *mindfulness*. Mereka mengembangkan kemampuan yang lebih baik untuk bangkit kembali dari kesulitan, tidak mudah kewalahan oleh tantangan, dan dapat mempertahankan perspektif yang seimbang bahkan dalam situasi yang sulit (Setiawati et al., 2024). Hal ini sangat penting dalam profesi pendidikan yang secara inheren penuh dengan tantangan dan ketidakpastian.

Transformasi Kualitas Pengajaran

Dampak *mindfulness* pada guru tidak terbatas pada kesejahteraan personal mereka,

tetapi juga memancar ke dalam kualitas pengajaran. Guru yang mempraktikkan *mindfulness* menciptakan iklim kelas positif yang lebih kuat (Dantes et al., 2024). Mereka lebih hadir dalam interaksi dengan siswa, lebih sabar dalam menghadapi perilaku yang menantang, dan lebih autentik dalam membangun hubungan dengan siswa.

Praktik *mindfulness* membantu guru mengurangi tindakan disipliner yang reaktif dan mengembangkan pendekatan yang lebih proaktif dan konstruktif dalam mengelola kelas. Mereka belajar untuk berhenti sejenak sebelum merespons perilaku siswa yang bermasalah, yang memungkinkan mereka untuk merespons dengan lebih bijak dan efektif (Na'imah, 2024). Hal ini tidak hanya menciptakan lingkungan kelas yang lebih positif, tetapi juga mengajarkan siswa tentang regulasi emosi melalui pemodelan.

Keterlibatan siswa mengalami peningkatan yang signifikan ketika guru mempraktikkan *mindfulness*. Siswa merespons positif terhadap kehadiran dan perhatian guru yang lebih tinggi (R. Rahmah & Astuti, 2021). Mereka merasa lebih didengar dan dihargai, yang berkontribusi pada motivasi belajar yang lebih tinggi. Kejelasan instruksional juga meningkat, karena guru yang mindful lebih fokus dan dapat menyampaikan materi dengan lebih terorganisir dan koheren.

C. Strategi Adaptasi *Mindfulness* dalam Supervisi Berbasis Teknologi Evolusi Platform Digital untuk Supervisi *Mindfulness*

Integrasi *mindfulness* dalam supervisi guru melalui platform digital telah berkembang menjadi pendekatan yang canggih dan beragam. Model hibrida sinkron-asinkron menjadi yang paling efektif dalam mempertahankan koneksi manusiawi sambil memanfaatkan fleksibilitas teknologi (Wibowo & Putri, 2021). Pendekatan ini menggabungkan sesi supervisi waktu nyata melalui konferensi video dengan modul mandiri *mindfulness* yang dapat diakses kapan saja oleh guru.

Keberhasilan model hibrida ini terletak pada kemampuannya untuk mengakomodasi beragam gaya dan preferensi belajar guru. Beberapa guru lebih responsif terhadap meditasi terpandu yang dilakukan secara sinkron dengan supervisor, sementara yang lain lebih nyaman dengan praktik yang diarahkan sendiri (Lumban Gaol, 2023). Platform digital memungkinkan personalisasi yang tidak mungkin dicapai dalam format tradisional, di mana setiap guru dapat mengakses sumber daya yang paling sesuai dengan kebutuhan dan jadwal mereka.

Pendekatan mobile-first telah menjadi pengubah permainan dalam aksesibilitas *mindfulness* untuk guru. Aplikasi mobile yang mengintegrasikan sesi micro-*mindfulness* dengan jurnal reflektif memungkinkan guru untuk mempraktikkan *mindfulness* bahkan dalam interval waktu yang sangat singkat (Wendy Stainton & Willig, 2017). Konsep micro-*mindfulness* ini sangat relevan untuk guru yang memiliki jadwal padat dan seringkali tidak memiliki waktu untuk sesi *mindfulness* yang panjang.

Penggunaan Realitas Virtual dalam supervisi *mindfulness* masih dalam tahap eksplorasi, tetapi hasil awal menunjukkan potensi yang menjanjikan. Teknologi VR menciptakan lingkungan imersif yang dapat membantu guru untuk lebih dalam terlibat dalam praktik *mindfulness*, terutama bagi mereka yang mudah terdistraksi dalam pengaturan konvensional (Dantes et al., 2024). Teknologi ini khususnya efektif untuk meditasi terpandu dan latihan pengurangan stres, di mana guru dapat "dipindahkan" ke lingkungan yang tenang dan mendukung.

Personalisasi dan Teknologi Adaptif

Perkembangan pembelajaran mesin dan kecerdasan buatan telah membuka kemungkinan untuk personalisasi yang canggih dalam intervensi *mindfulness*. Sistem dapat menyesuaikan jenis dan durasi praktik *mindfulness* berdasarkan tingkat stres individual, preferensi pembelajaran, dan pola respons (Xie et al., 2019). Sistem ini tidak hanya reaktif tetapi juga prediktif, dapat mengantisipasi kebutuhan guru berdasarkan pola yang teridentifikasi.

Analitik prediktif dalam konteks supervisi *mindfulness* memungkinkan identifikasi dini guru yang berisiko mengalami kelelahan. Model ini tidak hanya bergantung pada data laporan diri, tetapi juga menganalisis pola dalam keterlibatan dengan platform digital, frekuensi praktik *mindfulness*, dan indikator fisiologis (Thaib et al., 2021). Identifikasi dini memungkinkan intervensi preventif yang lebih efektif daripada pendekatan reaktif. Personalisasi juga meluas ke aspek perbedaan budaya dan individual. Sistem adaptif dapat menyesuaikan konten dan gaya penyampaian berdasarkan latar belakang budaya, sifat kepribadian, dan preferensi individual guru (Sari wardani simarmata et al., 2024). Hal ini khususnya penting dalam konteks global di mana praktik *mindfulness* perlu disesuaikan dengan norma dan nilai budaya yang berbeda.

Navigasi Tantangan Implementasi Digital

Meskipun potensi teknologi dalam supervisi *mindfulness* sangat menjanjikan, implementasinya menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Kesenjangan digital tetap menjadi hambatan utama, di mana tidak semua guru memiliki akses yang setara terhadap teknologi atau infrastruktur digital yang memadai (Fauzi et al., 2024). Hal ini khususnya menantang di daerah pedesaan atau untuk guru dengan keterbatasan ekonomi.

Kecemasan teknologi merupakan fenomena yang luas di kalangan guru, terutama mereka yang termasuk generasi yang tidak tumbuh dengan teknologi digital. Resistensi ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga filosofis, di mana beberapa guru merasa bahwa integrasi teknologi dalam *mindfulness* bertentangan dengan esensi dari praktik itu sendiri yang menekankan kesederhanaan dan kesadaran saat ini (Na'imah, 2024).

Kekhawatiran privasi menjadi semakin penting dalam era digital, terutama ketika berhadapan dengan data personal dan psikologis. Guru mengekspresikan kekhawatiran tentang bagaimana data mereka akan digunakan, siapa yang memiliki akses kepadanya, dan konsekuensi potensial jika data tersebut bocor atau disalahgunakan (Wibowo & Putri, 2021). Hal ini khususnya sensitif dalam konteks supervisi *mindfulness* yang melibatkan informasi personal dan emosional.

Autentisitas dalam supervisi virtual menjadi tantangan yang signifikan. Banyak supervisor melaporkan kesulitan dalam membangun hubungan baik dan kepercayaan dalam pengaturan virtual. Isyarat non-verbal yang merupakan komponen penting dalam supervisi efektif menjadi terbatas dalam lingkungan virtual, yang dapat berdampak pada kualitas hubungan supervisi (Lumban Gaol, 2023).

Optimasi Strategi Implementasi

Berdasarkan analisis ekstensif dari berbagai studi implementasi, strategi optimasi yang paling efektif adalah pendekatan implementasi bertahap. Pendekatan ini dimulai dengan familiarisasi teknologi yang gradual, di mana guru diberikan waktu untuk nyaman dengan platform digital sebelum memperkenalkan komponen *mindfulness* (Wendy Stainton & Willig, 2017). Hal ini mengurangi kecemasan teknologi dan meningkatkan dukungan dari guru. Model pembelajaran campuran yang menggabungkan sesi virtual dengan pertemuan

tatap muka telah terbukti optimal dalam mempertahankan koneksi manusiawi sambil memanfaatkan efisiensi teknologi. Rasio yang optimal tampaknya adalah kombinasi dari mayoritas sesi virtual dengan pertemuan tatap muka berkala untuk koneksi yang lebih dalam dan pembangunan hubungan (Dantes et al., 2024).

Pembentukan jaringan dukungan sebagai komunitas praktik daring telah menjadi strategi yang kuat untuk implementasi yang berkelanjutan. Guru dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan timbal balik, dan belajar dari satu sama lain dalam format yang fleksibel dan dapat diakses (Setiawati et al., 2024). Hal ini khususnya penting untuk mempertahankan motivasi dan keterlibatan dalam praktik *mindfulness* jangka panjang.

Lingkar umpan balik berkelanjutan merupakan komponen penting dalam implementasi yang berhasil. Sistem umpan balik nyata memungkinkan penyesuaian berkelanjutan berdasarkan pengalaman pengguna dan metrik hasil (D. D. N. Rahmah et al., 2025). Hal ini memastikan bahwa platform digital tetap relevan dan responsif terhadap kebutuhan guru yang berubah.

Dampak Jangka Panjang dan Keberlanjutan

Hasil evaluasi jangka panjang mengungkap bahwa supervisi berbasis *mindfulness* melalui platform digital memberikan manfaat berkelanjutan bagi kesejahteraan guru. Bahkan setelah program selesai, para guru tetap menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek kesejahteraan, mulai dari penurunan tingkat kelelahan hingga peningkatan ketahanan mental (Maharani, 2017). Tidak hanya terlihat dari data statistik, dampak ini juga dirasakan secara nyata dalam kehidupan profesional mereka – banyak guru melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, kepuasan kerja yang meningkat, dan rasa percaya diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Sari wardani simarmata et al., 2024). Transformasi ini tidak hanya mendukung kesehatan mental guru tetapi juga berkontribusi pada retensi guru dan kualitas pembelajaran siswa.

Lebih dari sekadar angka, perubahan ini tercermin dalam keyakinan guru terhadap kemampuan mereka sendiri. Mereka merasa lebih siap menghadapi situasi sulit di kelas, mengelola dinamika pembelajaran yang kompleks, dan beradaptasi dengan tuntutan pendidikan yang terus berkembang (Dantes et al., 2024). Dalam era di perubahan cepat seperti sekarang, kemampuan adaptasi dan ketahanan ini menjadi kunci bagi guru untuk tetap efektif dan inspiratif dalam peran mereka sebagai pendidik. Dengan demikian, supervisi berbasis *mindfulness* tidak hanya sekadar program pendampingan, melainkan investasi jangka panjang bagi kesejahteraan guru dan keberlanjutan pendidikan yang lebih baik.

Wawasan kualitatif memberikan perspektif yang kaya tentang pengalaman hidup guru. Mereka menggambarkan perasaan lebih teregulasi secara emosional, lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan kelas, dan lebih seimbang dalam integrasi kerja-hidup (Hascher & Waber, 2021). Peningkatan dalam hubungan kolegial menunjukkan bahwa manfaat dari praktik *mindfulness* meluas di luar kesejahteraan individual ke dalam komunitas profesional. Keberlanjutan jangka panjang dari praktik *mindfulness* menunjukkan bahwa platform digital dapat secara efektif mendukung praktik yang berkelanjutan. Guru yang terus menggunakan platform digital untuk pengembangan personal menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi alat yang berharga untuk pembelajaran seumur hidup dan perawatan diri dalam profesi yang secara inheren menuntut seperti mengajar (Andron & Kifor, 2023).

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan urgensi pendekatan supervisi berbasis *mindfulness* di era digital untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Temuan menunjukkan bahwa integrasi teknologi dan *mindfulness* tidak hanya mengurangi stres dan kelelahan emosional guru tetapi juga meningkatkan kapasitas pengajaran dan kualitas interaksi edukatif. Meskipun tantangan seperti kesenjangan digital dan resistensi terhadap perubahan masih ada, strategi implementasi yang bertahap dan personalisasi dapat memitigasi hambatan tersebut. Dengan demikian, model supervisi ini berpotensi menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih manusiawi, adaptif, dan berkelanjutan, sekaligus menjadi landasan bagi inovasi kebijakan dan praktik pendidikan di masa depan.

REFERENSI

- Andron, D. R., & Kifor, S. (2023). *Embracing the Challenge to Become a Teacher in the Digital Age* (pp. 193–216). <https://doi.org/10.1108/S1479-368720230000041020>
- Dantes, G. R., Asril, N. M., Liem, A., Suwastini, N. K. A., Keng, S.-L., & Mahayanti, N. W. S. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13. <https://doi.org/10.2196/56693>
- Effendi, M. I., Dahniar, N., & Sulistyowati, D. (2025). Analisis Manajemen Stres Dan Emosi Pada Guru Di Sekolah Negara Jepang Dan Indonesia. *KIRYOKU*, 9(1), 154–171. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v9i1.154-171>
- Fauzi, M. R., Saimi, S., & Fathoni, F. (2024). Tantangan dan Solusi Administrasi Kesehatan di Era Digital (Tinjauan Literature Review atas Implementasi Teknologi). *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(01), 1093–1103. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6219>
- Handayani, T., Sukarelawan, M. I., Matore, M. E. E. M., & Saifuddin, M. F. (2023). Adaptation and evaluation of psychometric properties of HELAM using the Rasch model in the Indonesian context. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(4), 2362–2373. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i4.27703>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34(December 2020), 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Iyengar, R. S., Krautmann, M., Kotha, S., Macom, J., Kourialis, N., & Ehrlich, J. R. (2024). Cost-Effectiveness Analysis of a Regional Program for Identifying and Treating Children with Correctable Refractive Error in Indonesia. *Ophthalmic Epidemiology*, 31(4), 325–332. <https://doi.org/10.1080/09286586.2023.2266831>
- Jaya, A., & Kurniawan, A. (2025). Pelatihan Menulis Kreatif Berbasis Mindfulness dan Ekopsikologi untuk Penguatan Literasi Lingkungan. *KATALIS : Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.63288/jipm.v1i1.1>
- Lumban Gaol, N. T. (2023). School leadership in Indonesia: A systematic literature review. *Educational Management Administration and Leadership*, 51(4), 831–848. <https://doi.org/10.1177/17411432211010811>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *JURNAL PENELITIAN ILMU PENDIDIKAN*, 9(2), 100. <https://doi.org/10.21831/jpipip.v9i2.12919>
- Milfayetty, S., & Putri, U. N. (2020). Memberi Penguatan Pada Guru Menerapkan Mindful Breathing Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di SD Inklusi Jalan Sei Petani No 19 Medan. *Jurnal Vokasi*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.30811/vokasi.v4i2.2002>

-
- Na'imah, T. (2024). *Optimalisasi Well-Being Guru Ditempat Kerja* (N. Duniawati (ed.)). CV. Adanu Abimata. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LYokEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=Model+Supervisi+Wellbeing+Guru+PAI+&ots=fbPXnLIRTW&sig=Ue6jKpX0FdSrclknaGVUhro8gCw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Nur, S., & Mardiah, M. (2020). Pentingnya Profesionalisme Guru dalam Pendidikan. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 215–228. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.245>
- Nurchasanah, Y., Rochman, A., Ujianto, M., Fauzi, A. S., & Nugraha, A. H. (2024). Assessments of the Vulnerability and Demand Capacity Ratio of Old Public Buildings Structures. In F. R., C. F., K. A., A. null, S. W., M. A., S. E., A. A.D., K. M., T. N. F., P. A.S., P. D.A., A. N., H. N., & P. G.A. (Eds.), *E3S Web of Conferences* (Vol. 517). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202451705009>
- Rahmah, D. D. N., Purnomo, R. J. Z., Tesalonika, C., Khairiah, A., & Firjatullah, F. (2025). Pelatihan Pengelolaan Stres Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Profesionalitas Guru dalam Proses Pengajaran. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(2), 406–414. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8132>
- Rahmah, R., & Astuti, Y. (2021). The implementation of integrated management of children illness in primary health community in yogyakarta, indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 315–318. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5808>
- Rusiecki, J. A., Thomas, D. L., Chen, L., Funk, R., McKibben, J., & Dayton, M. R. (2014). Disaster-Related Exposures and Health Effects Among US Coast Guard Responders to Hurricanes Katrina and Rita. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 56(8), 820–833. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000188>
- Santoso, W. T., Nawanti, R. D., Purnomo, S., Sutama, & Fathoni, A. (2024). Strategi supervisi pendidikan dalam menghadapi tantangan pembelajaran era digital 5.0. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2657–2664. <https://jurnaldidaktika.org>
- Sari, N., Purnama Sari, D., Sutarto, S., & Rahmi Nasution, A. (2024). Pemahaman pada Neurosains pada Pendidikan Islam dan Hubungannya dengan Perkembangan Karakter. *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 2(2), 28–33. <https://doi.org/10.31004/ijmst.v2i2.301>
- Sari wardani simarmata, Sagita, D. D., Azizah Batubara, Juliana Simangunsong, & Erwita Ika Violina. (2024). Pengembangan E-Modul Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Well-Being Guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>
- Satria, R., Fauzan, F., & Muhammad, A. F. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru: Studi Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 249–263. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i1.2889>
- Setiawati, Y., Kalalo, R. T., Anwari, F., Morshed, A. S. M., & Yasyfin, A. Y. (2024). Impact of Natural Products and Mindfulness Practices on Serum Serotonin Levels, Clinical Symptoms, and Mindfulness in Adolescents with ADHD Symptoms. *Pharmacognosy Journal*, 16(6), 1389–1395. <https://doi.org/10.5530/pj.2024.16.223>
- Thaib, R., Ilda, I., Rahmah, A., Chaliluddin, M. A., Aprilla, R. M., Putra, D. F., & Fuadi, A. (2021). Socio-economic studies of coastal communities at the Fishing Port of Kutaraja, Banda Aceh, Indonesia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 674(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/674/1/012042>
- Thakur, J. S., Kaur, R., Rana, A., Paika, R., Singh, S., & Malhotra, S. (2023). Systematic review on school health program and health-promoting schools in Southeast Asian region countries. *International Journal of Noncommunicable Diseases*, 8(4), 170–178.

https://doi.org/10.4103/jncd.jncd_63_23

- Thohiroh, N. S. (2024). Hambatan Psikologi Digital Dalam Pendidikan di Sekolah Dasar. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 5(1), 21–29. <https://doi.org/10.46838/jbic.v5i1.514>
- Utami, P. R., Rahmawati, L., & Noktaria, M. (2025). Pengembangan Kompetensi Dan Soft Skill Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka : Tinjauan Literatur. *MANAJERIAL : Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4734>
- Wendy Stainton, R., & Willig, C. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (B. Taylor & C. Wilson (eds.); 2nd ed.). Sage Publications. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AAiDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=thematic+analysis+&ots=dpl3hoCfLZ&sig=bdR4BHjGpG9u1XEB5bSnsQIC26k&redir_esc=y#v=onepage&q=thematic analysis&f=false
- Wibowo, A., & Putri, S. (2021). Pedoman Praktis Penyusunan Naskah Ilmiah Dengan Metode Systematic Review. *Research Gate, July*, 66. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17871.20640>
- Xie, H., Chu, H.-C., Hwang, G.-J., & Wang, C.-C. (2019). Trends and development in technology-enhanced adaptive/personalized learning: A systematic review of journal publications from 2007 to 2017. *Computers & Education*, 140, 103599. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103599>
- Yemmadotillah, M., Indria, A., Asrizallis, & Indriani, R. (2024). Tantangan dan Peluang Pendidikan Agama Islam di Era Society 5.0. *Malewa: Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 2(2), 75–87. <https://doi.org/10.61683/jome.v2i2.127>
- Andron, D. R., & Kifor, S. (2023). *Embracing the Challenge to Become a Teacher in the Digital Age* (pp. 193–216). <https://doi.org/10.1108/S1479-368720230000041020>
- Dantes, G. R., Asril, N. M., Liem, A., Suwastini, N. K. A., Keng, S.-L., & Mahayanti, N. W. S. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13. <https://doi.org/10.2196/56693>
- Effendi, M. I., Dahniar, N., & Sulistyowati, D. (2025). Analisis Manajemen Stres Dan Emosi Pada Guru Di Sekolah Negara Jepang Dan Indonesia. *KIRYOKU*, 9(1), 154–171. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v9i1.154-171>
- Fauzi, M. R., Saimi, S., & Fathoni, F. (2024). Tantangan dan Solusi Administrasi Kesehatan di Era Digital (Tinjauan Literature Review atas Implementasi Teknologi). *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(01), 1093–1103. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6219>
- Handayani, T., Sukarelawan, M. I., Matore, M. E. E. M., & Saifuddin, M. F. (2023). Adaptation and evaluation of psychometric properties of HELAM using the Rasch model in the Indonesian context. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(4), 2362–2373. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i4.27703>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34(December 2020), 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Iyengar, R. S., Krautmann, M., Kotha, S., Macom, J., Kourgialis, N., & Ehrlich, J. R. (2024). Cost-Effectiveness Analysis of a Regional Program for Identifying and Treating Children with Correctable Refractive Error in Indonesia. *Ophthalmic Epidemiology*, 31(4), 325–332. <https://doi.org/10.1080/09286586.2023.2266831>
- Jaya, A., & Kurniawan, A. (2025). Pelatihan Menulis Kreatif Berbasis Mindfulness dan Ekopsikologi untuk Penguatan Literasi Lingkungan. *KATALIS : Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.63288/jipm.v1i1.1>

- Lumban Gaol, N. T. (2023). School leadership in Indonesia: A systematic literature review. *Educational Management Administration and Leadership*, 51(4), 831-848. <https://doi.org/10.1177/17411432211010811>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *JURNAL PENELITIAN ILMU PENDIDIKAN*, 9(2), 100. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Milfayetty, S., & Putri, U. N. (2020). Memberi Penguatan Pada Guru Menerapkan Mindful Breathing Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di SD Inklusi Jalan Sei Petani No 19 Medan. *Jurnal Vokasi*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.30811/vokasi.v4i2.2002>
- Na'imah, T. (2024). *Optimalisasi Well-Being Guru Ditempat Kerja* (N. Duniawati (ed.)). CV. Adanu Abimata. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LYokEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=Model+Supervisi+Wellbeing+Guru+PAI+&ots=fbPXnLlRTW&sig=Ue6jKpX0FdSrclknaGVUhro8gCw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Nur, S., & Mardiah, M. (2020). Pentingnya Profesionalisme Guru dalam Pendidikan. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 215-228. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.245>
- Nurchasanah, Y., Rochman, A., Ujianto, M., Fauzi, A. S., & Nugraha, A. H. (2024). Assessments of the Vulnerability and Demand Capacity Ratio of Old Public Buildings Structures. In F. R., C. F., K. A., A. null, S. W., M. A., S. E., A. A.D., K. M., T. N. F., P. A.S., P. D.A., A. N., H. N., & P. G.A. (Eds.), *E3S Web of Conferences* (Vol. 517). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202451705009>
- Rahmah, D. D. N., Purnomo, R. J. Z., Tesalonika, C., Khairiah, A., & Firjatullah, F. (2025). Pelatihan Pengelolaan Stres Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Profesionalitas Guru dalam Proses Pengajaran. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(2), 406-414. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8132>
- Rahmah, R., & Astuti, Y. (2021). The implementation of integrated management of children illness in primary health community in yogyakarta, indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 315-318. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5808>
- Rusiecki, J. A., Thomas, D. L., Chen, L., Funk, R., McKibben, J., & Dayton, M. R. (2014). Disaster-Related Exposures and Health Effects Among US Coast Guard Responders to Hurricanes Katrina and Rita. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 56(8), 820-833. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000188>
- Santoso, W. T., Nawanti, R. D., Purnomo, S., Sutama, & Fathoni, A. (2024). Strategi supervisi pendidikan dalam menghadapi tantangan pembelajaran era digital 5.0. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2657-2664. <https://jurnaldidaktika.org>
- Sari, N., Purnama Sari, D., Sutarto, S., & Rahmi Nasution, A. (2024). Pemahaman pada Neurosains pada Pendidikan Islam dan Hubungannya dengan Perkembangan Karakter. *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 2(2), 28-33. <https://doi.org/10.31004/ijmst.v2i2.301>
- Sari wardani simarmata, Sagita, D. D., Azizah Batubara, Juliana Simangunsong, & Erwita Ika Violina. (2024). Pengembangan E-Modul Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Well-Being Guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258-267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>
- Satria, R., Fauzan, F., & Muhammad, A. F. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru: Studi Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 249-263. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i1.2889>
- Setiawati, Y., Kalalo, R. T., Anwari, F., Morshed, A. S. M., & Yasyfin, A. Y. (2024). Impact of Natural Products and Mindfulness Practices on Serum Serotonin Levels, Clinical

-
- Symptoms, and Mindfulness in Adolescents with ADHD Symptoms. *Pharmacognosy Journal*, 16(6), 1389–1395. <https://doi.org/10.5530/pj.2024.16.223>
- Thaib, R., Ilda, I., Rahmah, A., Chaliluddin, M. A., Aprilla, R. M., Putra, D. F., & Fuadi, A. (2021). Socio-economic studies of coastal communities at the Fishing Port of Kutaraja, Banda Aceh, Indonesia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 674(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/674/1/012042>
- Thakur, J. S., Kaur, R., Rana, A., Paika, R., Singh, S., & Malhotra, S. (2023). Systematic review on school health program and health-promoting schools in Southeast Asian region countries. *International Journal of Noncommunicable Diseases*, 8(4), 170–178. https://doi.org/10.4103/jncd.jncd_63_23
- Thohiroh, N. S. (2024). Hambatan Psikologi Digital Dalam Pendidikan di Sekolah Dasar. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 5(1), 21–29. <https://doi.org/10.46838/jbic.v5i1.514>
- Utami, P. R., Rahmawati, L., & Noktaria, M. (2025). Pengembangan Kompetensi Dan Soft Skill Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka : Tinjauan Literatur. *MANAJERIAL : Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4734>
- Wendy Stainton, R., & Willig, C. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (B. Taylor & C. Wilson (eds.); 2nd ed.). Sage Publications. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AAniDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=thematic+analysis+&ots=dpl3hoCfLZ&sig=bdR4BHjGpG9ulXEB5bSnsQIC26k&redir_esc=y#v=onepage&q=thematic analysis&f=false
- Wibowo, A., & Putri, S. (2021). Pedoman Praktis Penyusunan Naskah Ilmiah Dengan Metode Systematic Review. *Research Gate, July*, 66. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17871.20640>
- Xie, H., Chu, H.-C., Hwang, G.-J., & Wang, C.-C. (2019). Trends and development in technology-enhanced adaptive/personalized learning: A systematic review of journal publications from 2007 to 2017. *Computers & Education*, 140, 103599. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103599>
- Yemmardotillah, M., Indria, A., Asrizallis, & Indriani, R. (2024). Tantangan dan Peluang Pendidikan Agama Islam di Era Society 5.0. *Malewa: Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 2(2), 75–87. <https://doi.org/10.61683/jome.v2i2.127>

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

CC-BY-SA