

Penguatan *Mindful Learning* melalui Program *Mindfulness Retreat in Education* Nasional bagi Dosen, Guru, Mahasiswa, dan Aktivis Buddhis

Juni Suryanadi^{1*}, Burmansah², Phap Tu³, Widiyanto⁴, Taridi⁵, Komang Sutawan⁶, Yuliyani Arifin⁷

^{1*}Program Studi Bisnis dan Manajemen Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung

^{2, 5, 6}Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung

³Thai Plum Village International, Bangkok, Thailand

⁴Program Studi Ilmu Komunikasi Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung

⁷Binus University, Jakarta, Indonesia

Abstract

Keywords:

*mindfulness;
mindful learning;
mindfulness retreat
in Education;
Buddhist education.*

Educational development is no longer focused solely on academic achievement but also on strengthening social-emotional competence, self-awareness, and individual well-being. The Community Engagement Program (PkM) "Mindfulness Retreat in Education" aimed to enhance participants' understanding and practice of mindfulness in educational and social contexts. The program was conducted using an experiential learning and participatory approach through various mindfulness-based activities. The participants consisted of lecturers, teachers, students, and Buddhist activists. Evaluation was conducted through pretest and posttest assessments as well as participants' reflections throughout the program. The results showed an improvement in participants' understanding of mindfulness and its benefits for self-awareness, emotional regulation, and positive communication. Experiential mindfulness practices were effective in supporting individual well-being and fostering a more mindful and harmonious educational environment.

Copyright © 2026 Authors
This is an open access
article under [CC-BY-NC 4.0](#)
license.



Abstrak

Kata kunci:

*mindfulness;
pembelajaran
mindful;
Mindfulness
Retreat in
Education;
pendidikan
Buddhis.*

Perkembangan pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan kompetensi sosial-emosional, kesadaran diri, dan kesejahteraan individu. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "Mindfulness Retreat in Education" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik *mindfulness* dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *experiential learning* dan *participatory approach* melalui berbagai aktivitas. Peserta kegiatan terdiri atas dosen, guru, mahasiswa, dan aktivis Buddhist. Evaluasi dilakukan

melalui *pretest* dan *posttest* serta refleksi pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman *mindfulness* serta manfaatnya terhadap kesadaran diri, regulasi emosi, dan komunikasi positif. Praktik *mindfulness* berbasis pengalaman efektif dalam mendukung kesejahteraan individu dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sadar dan harmonis.

Correspondence: *¹junisuryanadi@stiab-jinarakkhita.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan pada abad ke-21 tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga diarahkan pada pengembangan kemampuan sosial-emosional, karakter, serta kesejahteraan individu (Ghorbani & Jafari, 2024). Perubahan lingkungan sosial, perkembangan teknologi, meningkatnya tuntutan akademik, dan kompleksitas kehidupan modern menyebabkan individu dalam lingkungan pendidikan menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi proses pembelajaran maupun kualitas hubungan sosial (Iqra, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mampu membangun kesadaran diri, keseimbangan emosi, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Creswell, 2017).

Sebagai perguruan tinggi keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan pendidikan yang selaras dengan nilai-nilai Buddhis, khususnya dalam membentuk individu yang memiliki kebijaksanaan, kepedulian, dan keseimbangan batin. Lingkungan pendidikan di STIAB Jinarakkhita tidak hanya melibatkan proses transfer pengetahuan, tetapi juga menjadi ruang pembentukan karakter bagi mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, serta komunitas Buddhis yang berinteraksi di dalamnya. Dalam konteks tersebut, penguatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan membangun hubungan yang harmonis menjadi aspek penting dalam mendukung terciptanya budaya akademik yang positif.

Salah satu pendekatan yang semakin banyak dikembangkan dalam bidang pendidikan adalah praktik *mindfulness*. *Mindfulness* dipahami sebagai energi kesadaran untuk hadir secara penuh dan terjaga terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini. Praktik ini merupakan proses berkelanjutan untuk menyentuh kehidupan secara lebih mendalam melalui kesadaran terhadap

setiap aktivitas yang dilakukan (Hanh, 2009). Dalam konteks pendidikan, praktik *mindfulness* telah banyak dikaji karena memiliki hubungan dengan peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, peningkatan perhatian, serta penguatan hubungan interpersonal antara pendidik dan peserta didik (Atkinson-diaz et al., 2022). Selain itu, penerapan *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan juga berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional, seperti empati, kepedulian, kemampuan berkomunikasi secara positif, dan kemampuan membangun lingkungan belajar yang lebih aman serta inklusif (Gkintoni et al., 2025).

Lingkungan pendidikan merupakan ekosistem yang melibatkan berbagai kelompok dengan peran, kebutuhan, dan tantangan yang beragam, seperti guru, dosen, mahasiswa, serta anggota komunitas sosial termasuk aktivis Buddhist (Mekrajai et al., 2025; Schleicher, 2025). Guru dan dosen menghadapi tuntutan profesional yang tidak hanya berkaitan dengan penyampaian pengetahuan, tetapi juga membutuhkan kemampuan regulasi emosi, pengelolaan diri, serta komunikasi interpersonal yang efektif dalam membangun hubungan positif dengan peserta didik. Sementara itu, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal yang membutuhkan kemampuan adaptasi serta kesadaran diri dalam menghadapi perubahan (Elbertson et al., 2025). Di sisi lain, aktivis Buddhist memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang berlandaskan kepedulian, empati, dan kerja sama dalam kehidupan bersama (Soguilon, 2024). Oleh karena itu, penguatan praktik *mindfulness* menjadi relevan untuk diterapkan secara lebih luas, tidak hanya sebagai pendekatan pendukung dalam proses pembelajaran formal, tetapi juga sebagai upaya membangun kualitas interaksi, kesejahteraan individu, dan budaya komunitas yang lebih sadar serta harmonis (Donald et al., 2019; Roeser et al., 2022).

Kebutuhan terhadap praktik *mindfulness* menjadi semakin relevan bagi sivitas akademika STIAB Jinarakkhita Lampung. Mahasiswa sebagai calon pendidik dan pelayan masyarakat Buddhis menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal yang membutuhkan kemampuan adaptasi serta kesadaran diri. Di sisi lain, dosen dan guru Buddhis memiliki peran penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pengetahuan, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai welas asih, kebijaksanaan, dan komunikasi yang penuh perhatian. Aktivis Buddhis

juga memiliki tanggung jawab sosial dalam membangun hubungan yang harmonis melalui pelayanan dan keterlibatan dalam komunitas.

Dalam perkembangannya, pendekatan *mindfulness* dalam tradisi Plum Village yang dikembangkan oleh Thich Nhat Hanh menekankan praktik kesadaran melalui perhatian terhadap napas, tubuh, pikiran, komunikasi sadar, serta keterhubungan antara individu dengan sesama dan lingkungan. Pendekatan ini memiliki keterkaitan dengan pendidikan holistik yang memandang manusia sebagai individu yang memiliki dimensi intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Melalui praktik *mindfulness*, individu tidak hanya belajar untuk memahami dirinya sendiri, tetapi juga mengembangkan kemampuan mendengarkan, berkomunikasi secara penuh perhatian, dan membangun hubungan yang lebih harmonis.

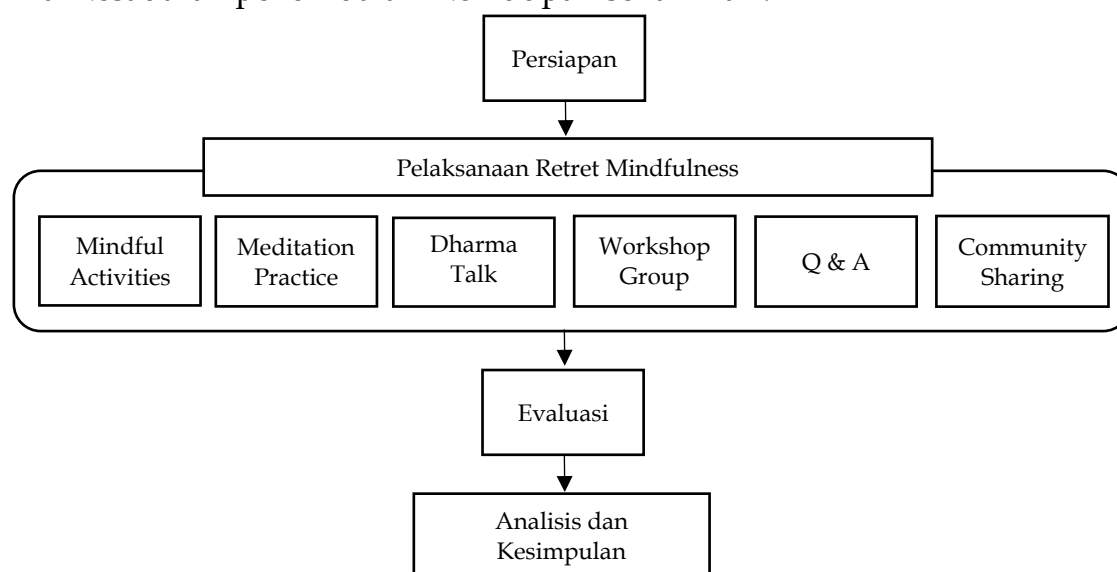
Berdasarkan kebutuhan tersebut, STIAB Jinarakkhita Lampung bekerja sama dengan International Thai Plum Village Centre (Thailand) menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui program "*Mindfulness Retreat in Education*". Kegiatan ini menjadi salah satu upaya untuk memperkuat pemahaman dan pengalaman praktik *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan Buddhis serta kehidupan sosial. Program ini melibatkan dosen, guru, mahasiswa, dan aktivis Buddhis melalui berbagai kegiatan seperti meditasi, Dharma Talk, praktik kesadaran dalam aktivitas sehari-hari, workshop kelompok, diskusi, dan refleksi bersama.

Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya *mindfulness* dalam pengembangan diri, pengelolaan emosi, komunikasi positif, serta pembangunan komunitas yang lebih harmonis. Dengan demikian, program *Mindfulness Retreat in Education* menjadi bentuk kontribusi STIAB Jinarakkhita Lampung dalam memperkuat pendidikan berbasis nilai kesadaran, kepedulian, dan kesejahteraan bersama.

Metode Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "*Mindfulness Retreat in Education*" dilaksanakan menggunakan pendekatan pelatihan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan pendekatan partisipatif (*participatory approach*). Metode ini dipilih karena praktik *mindfulness* tidak hanya membutuhkan pemahaman konseptual, tetapi juga pengalaman langsung

melalui latihan kesadaran, refleksi diri, interaksi sosial, dan penerapan nilai-nilai kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Langkah-langkah Persiapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara pihak penyelenggara dalam penyusunan materi, kesiapan teknis kegiatan, serta penyusunan instrumen evaluasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Jumat 19 Juni 2026	Sabtu 20 Juni 2026	Minggu 21 Juni 2026
Registrasi Peserta		
Singing Meditation		
Chanting Avalokitesvara	Guided Sitting Meditation & Chanting: The Insight That Brings Us to the Other Shore	Q & A
Dharma Talk / Orientation	Dharma Talk	Community Sharing
Mindful Eating		
Total Relaxation Practice	Total Relaxation Practice	Closing the Retreat & Submission of Charter
Workshop Group	Workshop Group	Bon Voyage

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* dengan skala Likert 1–5. Data dianalisis melalui statistik deskriptif berupa nilai rata-rata (*mean*) dan perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan.

Instrumen tersebut mencakup tujuh aspek utama, yaitu:

- a. *Mindfulness in Education Practice*
- b. *Cultivating Ethical Awareness in Education*
- c. *Mindful Communication and Engagement*
- d. *Mindfulness as an Educational Path*
- e. *Mindful Learning Environment (Plum Village Tradition)*
- f. *Collaborative and Experiential Learning*
- g. *Interconnected Wellbeing in Education*

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Mindfulness Retreat in Education

Registrasi Peserta

Tahap awal pelaksanaan kegiatan *Mindfulness Retreat in Education* diawali dengan proses registrasi peserta melalui pengisian daftar hadir yang telah disediakan oleh panitia. Peserta yang mengikuti kegiatan berasal dari berbagai unsur, yaitu dosen, guru, mahasiswa, aktivis Buddhis, serta dua peserta dari Vietnam yang turut berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan. Setelah proses registrasi, peserta memperoleh perlengkapan kegiatan berupa *name tag* dan buku panduan latihan kesadaran (*mindfulness practice guide*) yang digunakan selama pelaksanaan retreat. Selanjutnya, peserta diarahkan menuju ruang kegiatan sesuai dengan pengaturan panitia.



Gambar 2. Registrasi Peserta

Tahap registrasi tidak hanya berfungsi sebagai proses administrasi dan pendataan peserta, tetapi juga menjadi bagian awal dalam membangun suasana kegiatan yang kondusif, nyaman, dan terarah sebelum peserta mengikuti berbagai praktik mindfulness selama kegiatan berlangsung. Melalui penyambutan yang terstruktur, peserta dipersiapkan untuk memasuki proses pembelajaran berbasis pengalaman dalam kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*.

Singing Meditation

Singing Meditation menjadi tahap awal dalam membangun kondisi kesiapan mental dan emosional peserta sebelum mengikuti rangkaian kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*. Melalui praktik bernyanyi secara sadar, peserta dilatih untuk memusatkan perhatian pada suara, napas, dan kesadaran diri sebagai bentuk latihan menghadirkan diri secara penuh (*present moment awareness*). Aktivitas ini berperan dalam membantu peserta menciptakan kondisi batin yang lebih tenang, mengurangi distraksi dari aktivitas keseharian, serta mempersiapkan diri untuk mengikuti proses kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Singing Meditation

Chanting Avalokitesvara

Chanting Avalokitesvara merupakan praktik pelafalan atau puja yang dilakukan dengan penuh kesadaran untuk menghadirkan energi welas asih, ketenangan, dan penyembuhan batin. *Avalokitesvara* dikenal sebagai *Bodhisattva* welas asih yang melambangkan kemampuan untuk mendengarkan penderitaan makhluk dengan hati yang terbuka dan penuh kasih.

Melalui praktik *chanting* ini, peserta diajak untuk duduk dengan tenang, mendengarkan lantunan dengan penuh perhatian, serta menyadari napas dan kondisi batin masing-masing. Lantunan yang dilakukan secara

perlahan dan meditatif membantu peserta menenangkan pikiran, melembutkan hati, serta menumbuhkan rasa hormat, cinta kasih, dan kepedulian terhadap sesama.



Gambar 4. *Chanting Avalokitesvara*

Dharma Talk / Orientation

Hari Pertama sesi *Dharma Talk/Orientation* yang disampaikan oleh Sr. Nhan Nghiem kegiatan ini menjadi tahap pengenalan awal dalam rangkaian kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*. Sesi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai makna retret, tujuan praktik *mindfulness*, serta tata cara mengikuti seluruh rangkaian kegiatan selama tiga hari dengan sikap penuh kesadaran.

Dalam sesi orientasi, peserta diperkenalkan dengan berbagai praktik *mindfulness* yang akan dilakukan selama kegiatan, meliputi meditasi duduk (*sitting meditation*), meditasi berjalan (*mindful walking*), makan berkesadaran (*mindful eating*), relaksasi total (*total relaxation*), *Dharma Talk*, berbagi pengalaman dalam kelompok (*sharing group*), nyanyian meditatif (*singing meditation*), chanting, serta latihan komunikasi penuh perhatian melalui praktik deep listening dan loving speech. Berbagai praktik tersebut dirancang untuk membantu peserta mengembangkan kemampuan hadir secara utuh pada saat ini, menyadari pengalaman diri, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri, sesama, dan lingkungan.

Selain pengenalan praktik *mindfulness*, peserta juga diperkenalkan dengan konsep *noble silence* atau keheningan mulia sebagai bagian dari latihan kesadaran selama retret. Praktik ini mengajarkan peserta untuk mengurangi percakapan yang tidak diperlukan dan menggunakan waktu hening sebagai kesempatan untuk melakukan refleksi diri, mengamati pikiran dan perasaan, serta meningkatkan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.

Sesi orientasi juga memperkenalkan penggunaan lonceng kesadaran (*mindfulness bell*) sebagai salah satu praktik khas dalam tradisi Plum Village. Bunyi lonceng berfungsi sebagai pengingat bagi peserta untuk berhenti sejenak dari aktivitas, menyadari napas, dan kembali menghadirkan perhatian penuh terhadap momen saat ini. Melalui praktik tersebut, peserta diarahkan untuk membangun kebiasaan berhenti, bernapas, dan menyadari pengalaman secara lebih mendalam dalam setiap aktivitas selama kegiatan retreat.



Gambar 5. *Dharma Talk / Orientasi* oleh Sr. Nhan Nghiem

Hari kedua sesi Dharma Talk yang disampaikan oleh Br. Phap Tu. Sesi ini bertujuan memberikan pemahaman mendasar kepada peserta mengenai konsep mindfulness serta relevansinya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan, keluarga, dan kehidupan bermasyarakat. Dalam penyampaian, Br. Phap Tu menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan praktik menghadirkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini melalui perhatian terhadap napas, tubuh, pikiran, dan perasaan. Melalui latihan kesadaran yang dilakukan secara berkelanjutan, individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengenali kondisi batin, mengelola respons emosional, serta menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan bijaksana.



Gambar 6. *Dharma Talk* oleh Br. Phap tu

Selain penyampaian materi secara konseptual, peserta juga diberikan kesempatan untuk mengikuti praktik mindfulness sederhana. Beberapa latihan yang dilakukan meliputi latihan kesadaran terhadap napas (*mindful breathing*), praktik berhenti sejenak ketika mendengar bunyi genta sebagai bentuk latihan menghadirkan diri pada saat ini, serta mengamati berbagai pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut.

Mindful Eating

Sesi *Mindful Eating* dilaksanakan sebagai salah satu bentuk praktik penerapan mindfulness dalam aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan ini, peserta diajak untuk menghadirkan kesadaran penuh selama proses makan dengan memperhatikan setiap tahapan, mulai dari mengambil makanan, menikmati setiap suapan, mengenali rasa, tekstur, aroma, hingga proses mengunyah secara perlahan.

Praktik ini bertujuan untuk membantu peserta membangun hubungan yang lebih sadar dengan makanan serta mengembangkan sikap perhatian, ketenangan, dan rasa syukur terhadap proses yang sedang berlangsung. Selama kegiatan, peserta diarahkan untuk menjaga suasana batin yang tenang, mengurangi distraksi, serta menyadari pengalaman fisik dan emosional yang muncul selama proses makan.

Melalui praktik *Mindful Eating*, peserta memperoleh pemahaman bahwa mindfulness tidak hanya dilakukan melalui aktivitas meditasi formal, tetapi juga dapat diterapkan dalam kegiatan sederhana sehari-hari. Aktivitas ini memberikan pengalaman reflektif mengenai pentingnya kesadaran terhadap tubuh, penghargaan terhadap makanan, serta keterhubungan antara individu dengan lingkungan dan orang lain. Dengan demikian, praktik *Mindful Eating* menjadi salah satu pendekatan dalam membangun keseimbangan diri, kepedulian, dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 7. *Mindful Eathing*

Relaxation Practice

Sesi total *Relaxation Practice* merupakan salah satu bentuk praktik *mindfulness* yang bertujuan membantu peserta mencapai kondisi relaksasi fisik dan ketenangan mental melalui kesadaran terhadap tubuh dan napas. Dalam sesi ini, peserta diarahkan untuk mengambil posisi yang nyaman, memusatkan perhatian pada pernapasan, serta mengembangkan kesadaran terhadap berbagai sensasi yang muncul pada tubuh.

Melalui panduan relaksasi mendalam, peserta diajak melakukan pemindaian tubuh (*body scan*) dengan memperhatikan setiap bagian tubuh secara bertahap, mulai dari kepala, wajah, bahu, tangan, perut, kaki, hingga keseluruhan tubuh. Praktik ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengenali ketegangan fisik maupun kondisi emosional yang dialami, kemudian melepaskannya secara perlahan melalui kesadaran penuh.

Praktik relaksasi dalam *mindfulness* tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas beristirahat, tetapi juga sebagai proses membangun hubungan yang lebih sadar antara pikiran dan tubuh. Melalui perhatian penuh terhadap napas dan sensasi tubuh, individu dilatih untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berbasis *body scan* dan relaksasi dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi.



Gambar 8. Total Relaxation *Practice*

Workshop Group

Pelaksanaan workshop dirancang tidak hanya sebagai kegiatan pemahaman konsep, tetapi juga sebagai proses pengalaman langsung melalui praktik kesadaran penuh yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Workshop Group terbagi menjadi lima kelompok berdasarkan karakteristik dan kebutuhan peserta, yaitu satu kelompok untuk aktivis Buddhis, satu kelompok untuk dosen dan guru, serta tiga kelompok untuk mahasiswa. Pembagian kelompok ini bertujuan agar materi dan aktivitas *mindfulness* yang diberikan dapat disesuaikan dengan konteks pengalaman, peran, dan tantangan yang dihadapi oleh masing-masing peserta.

Pada kelompok Mountain yang terdiri dari peserta aktivis Buddhis, workshop mengangkat tema “*Mindfulness in Action: Applying Awareness in Organizational Service, Communication, and Problem-Solving*”. Kegiatan ini berfokus pada penerapan *mindfulness* dalam aktivitas pelayanan organisasi, komunikasi antaranggota, serta penyelesaian masalah. Melalui kegiatan refleksi dan latihan kesadaran, peserta diarahkan untuk memahami bahwa pelayanan sosial maupun organisasi membutuhkan kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan respons terhadap situasi yang muncul. *Mindfulness* membantu individu untuk tidak bertindak secara reaktif, tetapi mampu memberikan respons yang lebih bijaksana berdasarkan kesadaran terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitar.



Gambar 9. Kegiatan kelompok *Mountain*

Pada kelompok *The Dew* yang terdiri dari dosen dan guru, tema yang diberikan adalah *“Happy Teachers Change the World”*. Workshop ini menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis pendidik sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kualitas interaksi pembelajaran. Melalui praktik *mindfulness*, peserta diajak untuk mengenali kondisi diri, mengelola tekanan pekerjaan, serta membangun sikap penuh perhatian dalam berinteraksi dengan peserta didik. Kesadaran terhadap kondisi diri menjadi aspek penting karena pendidik yang mampu mengelola emosi dan menjaga keseimbangan psikologis akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan suportif.



Gambar 10. Kegiatan kelompok *The Dew*

Kelompok *Flower* yang terdiri dari mahasiswa mengikuti tema *“Mindful Self-Awareness: Understanding Yourself with Clarity and Compassion”*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami diri secara lebih mendalam melalui kesadaran penuh dan sikap welas asih terhadap diri sendiri (*self-compassion*). Mahasiswa diajak untuk mengenali pikiran, emosi, kekuatan, serta keterbatasan diri tanpa memberikan penilaian negatif. Proses ini penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun perkembangan pribadi,

karena kesadaran diri yang baik dapat mendukung kemampuan regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif.



Gambar 11. Kegiatan kelompok Flower

Kelompok The Earth dengan tema “*Mindful Communication: Building Healthy Relationships through Deep Listening and Loving Speech*” berfokus pada pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mendengarkan secara mendalam (*deep listening*) dan menggunakan komunikasi yang penuh empati. Praktik mindfulness membantu peserta meningkatkan perhatian saat berinteraksi sehingga komunikasi tidak hanya berorientasi pada penyampaian pesan, tetapi juga memahami perspektif dan kebutuhan orang lain. Kemampuan komunikasi yang penuh kesadaran menjadi salah satu faktor penting dalam membangun.



Gambar 12. Kegiatan kelompok The Earth

Kelompok Water dengan tema “*Embracing Your Inner Child: Cultivating Self-Compassion, Healing, and Inner Peace through Mindfulness*” berfokus pada proses penerimaan diri, penyembuhan pengalaman emosional, dan pengembangan kedamaian batin. Peserta diajak untuk mengenali pengalaman masa lalu, memahami emosi yang muncul, serta mengembangkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri. Melalui

pendekatan mindfulness, individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri dan meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai pengalaman kehidupan secara lebih tenang dan adaptif.



Gambar 13. Kegiatan kelompok *Water*

Question and Answer (Q & A)

Sesi ini menjadi wadah bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta melakukan diskusi mengenai penerapan praktik *mindfulness* selama mengikuti kegiatan retreat. Berbagai pertanyaan yang disampaikan peserta berkaitan dengan implementasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, pengelolaan emosi, pembentukan kebiasaan hidup sadar, serta penerapan *mindfulness* dalam lingkungan keluarga, organisasi, dan pendidikan.

Para narasumber memberikan penjelasan berdasarkan pengalaman praktik serta prinsip-prinsip *mindfulness*, sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan *mindfulness* dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Selain menjadi ruang diskusi, sesi ini juga berfungsi sebagai sarana refleksi bersama, di mana peserta dapat saling berbagi pengalaman, memahami perspektif yang berbeda, serta memperoleh motivasi untuk melanjutkan praktik *mindfulness* secara berkelanjutan setelah kegiatan retreat selesai dilaksanakan.



Gambar 14. Tanya jawab peserta dengan fasilitator

Community Sharing

Sesi *Community Sharing* menjadi ruang bagi peserta untuk merefleksikan pengalaman, kesan, serta perubahan yang dirasakan selama mengikuti rangkaian kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*. Dalam suasana yang terbuka dan suportif, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi serta mendengarkan perspektif peserta lainnya dengan sikap penuh perhatian dan tanpa memberikan penilaian.



Gambar 15. *Community Sharing*

Melalui sesi ini, beberapa peserta mengungkapkan berbagai manfaat yang diperoleh selama kegiatan, di antaranya meningkatnya ketenangan batin, kemampuan dalam mengelola emosi, serta berkembangnya kesadaran dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain menjadi sarana refleksi, *Community Sharing* juga berperan dalam memperkuat rasa kebersamaan dan keterhubungan antarpeserta (*Sangha*), serta memberikan motivasi untuk mempertahankan dan menerapkan praktik *mindfulness* secara berkelanjutan dalam kehidupan setelah kegiatan retreat berakhir.

Hasil Pretest - Posttest

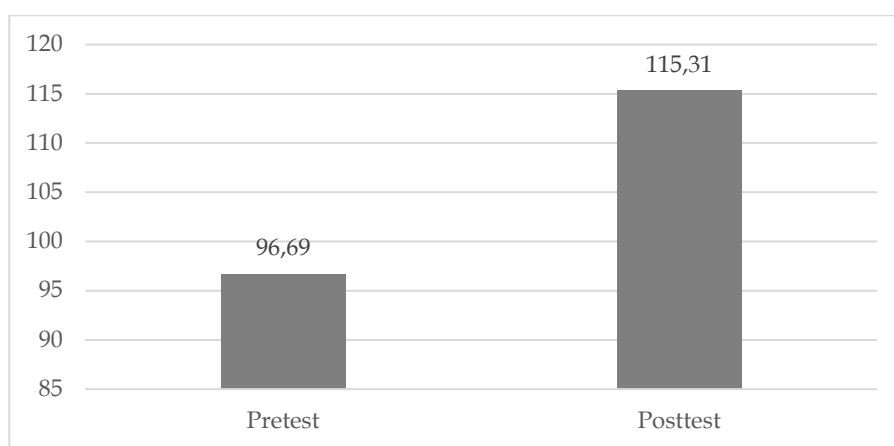
Tabel 2. *Paired Samples Statistic*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	96.69	306	5.184	.296
	Posttest	115.31	306	4.685	.268

Berdasarkan hasil analisis paired sample statistics pada Tabel 2, diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata peserta setelah mengikuti kegiatan. Nilai rata-rata pretest sebesar 96,69 dengan jumlah responden (N) sebanyak 306 peserta, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 115,31 dengan jumlah responden yang sama.

Peningkatan nilai rata-rata sebesar 18,62 poin menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*.

Selain itu, nilai standar deviasi pada pretest sebesar 5,184 dan menurun menjadi 4,685 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran nilai peserta pada posttest menjadi lebih homogen dibandingkan dengan hasil pretest. Dengan demikian, setelah mengikuti kegiatan, pemahaman peserta tidak hanya mengalami peningkatan secara rata-rata, tetapi juga menunjukkan tingkat ketercapaian yang lebih merata antar peserta.



Gambar 16. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Diagram memperlihatkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 96,69 pada pretest menjadi 115,31 pada posttest. Selisih peningkatan sebesar 18,62 poin menggambarkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan *Mindfulness Retreat in Education*.

Tabel 3. *Paired Samples Test*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-18.621	7.246	.414	-19.436	-17.806	-44.953	305	.000

Selanjutnya, berdasarkan hasil paired samples test pada Tabel 3, diperoleh nilai perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest sebesar -18,621. Nilai negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Hasil pengujian menunjukkan nilai $t = -44,953$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 305 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed)

sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai praktik *mindfulness*. Peningkatan skor posttest mengindikasikan bahwa materi yang diberikan melalui sesi *Dharma Talk*, workshop kelompok, praktik *mindfulness*, serta sesi refleksi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep kesadaran penuh dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi pretest dan posttest memperlihatkan bahwa program *Mindfulness Retreat in Education* berhasil mencapai tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman peserta mengenai *mindfulness* serta mendorong penerapan praktik kesadaran penuh dalam konteks pendidikan, organisasi, keluarga, maupun kehidupan sosial.

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest, kegiatan *Mindfulness Retreat in Education* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Perubahan hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman yang diterapkan dalam kegiatan ini mampu membantu peserta memahami *mindfulness* tidak hanya sebagai konsep teoritis, tetapi juga sebagai praktik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pemahaman peserta terjadi karena kegiatan dirancang dengan mengintegrasikan berbagai aktivitas praktik *mindfulness*, seperti meditasi duduk, latihan kesadaran napas (*mindful breathing*), *mindful eating*, *total relaxation*, komunikasi sadar, serta refleksi kelompok. Melalui pengalaman langsung tersebut, peserta memiliki kesempatan untuk mengamati kondisi diri, mengenali pikiran dan emosi, serta mengembangkan kemampuan menghadirkan perhatian penuh dalam berbagai aktivitas (Kuyken & Evans, 2014). *Mindfulness* merupakan proses menghadirkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi, sehingga praktik ini perlu dipahami melalui pengalaman langsung, bukan hanya melalui pemahaman konseptual (Kabat-Zinn, 2016).

Kegiatan *retreat mindfulness* memberikan dampak positif terhadap

proses pembelajaran peserta yang berasal dari berbagai latar belakang, yaitu dosen, guru, mahasiswa, dan aktivis Buddhis. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness memiliki sifat aplikatif dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok (Richter & Hunecke, 2022). Dalam konteks pendidikan, praktik mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta kualitas hubungan interpersonal (Lubis & Rahayu, 2026). Mindfulness membantu individu meningkatkan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri yang lebih baik (Pratikta, 2020).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh desain program yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aspek emosional, sosial, dan reflektif. Melalui sesi *Dharma Talk*, workshop kelompok, diskusi, serta *Community Sharing*, peserta diberikan ruang untuk menghubungkan praktik mindfulness dengan pengalaman pribadi maupun peran sosial masing-masing. Pendekatan tersebut mendukung konsep pendidikan holistik yang memandang bahwa proses pendidikan perlu mengembangkan kemampuan intelektual sekaligus membangun kesadaran diri, empati, dan keseimbangan emosional individu (Xuan, 2025).

Selain meningkatkan pemahaman, kegiatan ini juga memberikan pengalaman reflektif bagi peserta dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini terlihat dari berbagai refleksi peserta yang menyampaikan manfaat berupa meningkatnya ketenangan batin, kemampuan menghadapi situasi secara lebih sadar, serta tumbuhnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Praktik mindfulness memiliki keterkaitan dengan peningkatan regulasi emosi, pengurangan tekanan psikologis, dan peningkatan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tantangan kehidupan (Crosswell et al., 2017).

Dengan demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program *Mindfulness Retreat in Education* berhasil mencapai tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman serta pengalaman peserta dalam menerapkan mindfulness pada berbagai konteks kehidupan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan mengenai praktik kesadaran penuh, tetapi juga membangun keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan, keluarga, organisasi, dan masyarakat. Oleh karena itu,

mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung terciptanya lingkungan yang lebih sadar, harmonis, dan berorientasi pada kesejahteraan bersama.

Kesimpulan

Kegiatan *Mindfulness Retreat in Education* berhasil meningkatkan pemahaman dan pengalaman peserta dalam menerapkan praktik mindfulness dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial. Melalui serangkaian kegiatan yang meliputi meditasi, *Dharma Talk*, *mindful eating*, relaksasi, workshop kelompok, diskusi, dan refleksi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta komunikasi yang penuh perhatian. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dan praktik *mindfulness* setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, praktik *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang mendukung pengembangan kesejahteraan individu serta berkontribusi dalam membangun lingkungan pendidikan yang lebih sadar, harmonis, dan berlandaskan kepedulian.

Daftar Pustaka

- Atkinson-diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., & Mandell, D. S. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *HHS Public Access*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol*, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Crosswell, A. D., Moreno, P. I., Raposa, E. B., Motivala, S. J., Stanton, A. L., Ganz, P. A., & Bower, J. E. (2017). Effects of Mindfulness Training on Emotional and Physiologic Recovery From Induced Negative Affect. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 78–86. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.003>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Elbertson, N. A., Jennings, P. A., & Brackett, M. A. (2025). The role of educators

- in school-based social and emotional learning. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 6(June), 100134.
<https://doi.org/10.1016/j.sel.2025.100134>
- Ghorbani, S., & Seyed Ebrahim Jafari. (2024). Cultivating the 21st-Century Learners' Competencies by Considering the Education Components of the Curricula: a Step Towards Realizing Sustainable Development. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 16(5), 1816–1833.
<https://doi.org/10.1108/JARHE-05-2023-0202>
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Georgios Nikolaou. (2025). Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Clinical Practice: A Systematic Review of Neurocognitive Outcomes and Applications for Mental Health and Well-Being. *Journal of Clinical Medicine*, 14(1703).
<https://doi.org/10.3390/jcm14051703>
- Hanh, T. N. (2009). *Happiness: Essential Mindfulness Practices*. Parallax Press.
www.interbeing.org.uk/
- Iqra. (2024). A systematic – Review of Academic Stress Intended to Improve the Educational Journey of Learners. *Methods in Psychology*, 11, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Canada:
- Kuyken, W., & Evans, A. (2014). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Recurrent Depression. In *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (Second Edi). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00002-5>
- Lubis, H., & Rahayu, D. (2026). Emotion Regulation in Mindfulness-Based Interventions for Middle School Students: A Bibliometric Analysis. *Psikostudia*, 15 No.2(2), 187–200.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v15i1>
- Mekrajai, P., Rawang, W., Inprom, P., & Pichayapiboon, P. (2025). A Model of Environmental Education Based on Buddha's Teachings for People in Communities. *Journal of Education and Learning*, 15(1), 244.
<https://doi.org/10.5539/jel.v15n1p244>
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness as an Effective Technique for Various Psychological Problems: A Conceptual and Literature Review. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1), 1–13.
<https://doi.org/10.21831/progcouns.v1i1.30605>
- Richter, N., & Hunecke, M. (2022). Mindfulness, connectedness to nature, personal ecological norm and pro-environmental behavior: A daily

- diary study. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 3(August 2021), 100038. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100038>
- Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C., Rickert, N. P., Pinela, C., Robbeloth, J., Saxton, E., Weiss, E., Cullen, M., & Sorenson, J. (2022). Mindfulness Training Improves Middle School Teachers' Occupational Health, Well-Being, and Interactions With Students in Their Most Stressful Classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 408–425. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>
- Schleicher, A. (2025). Education for Human Flourishing Revisited. *Education for Transformation*, 21–38. https://doi.org/10.1163/9789004749771_002
- Soguilon, W. K. D. (2024). The Compassionate Buddhist: A Preliminary Reflection on the Buddhist Concept of Karuna and Its Implications. *Open Access Library Journal*, 11(10), 1–13. <https://doi.org/10.4236/oalib.1112180>
- Xuan, Q. (2025). Emotional Intelligence and Holistic Student Development: an Assessment of Psychological and Social Efficacy in Vocational University English Education. *Frontiers in Psychology*, 16(December), 1–26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1664645>