



Inovasi Strategi Elaborasi *Mindfulness* untuk Meningkatkan Efektivitas Layanan BK dengan *Deep Learning* pada MGBK SMK Kabupaten Tegal

Yunita Dwi Setyoningsih^{1(*)}, Argo Widiharto², Farikha Wahyu Lestari³, Ismah⁴

¹⁻⁴Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang
Jln. Sidodadi Timur No. 24 Kota Semarang

Article Info

Article history:

Received : 8 Des 2025
Revised : 30 Des 2025
Accepted : 11 Jan 2026

Keywords:

guidance and counseling teacher;
mindfulness; deep learning

ABSTRACT

The development of digital technology in the 21st century has had a significant impact on education, including the emergence of moral degradation, increasing individualism, and instant-living tendencies among students. These conditions contribute to academic pressure and psychosocial problems, requiring more comprehensive guidance and counseling services. The implementation of deep learning within the Merdeka Curriculum serves as a strategic approach to strengthening students' character and resilience; however, its application remains limited because many counseling teachers have not yet fully developed adequate emotional regulation and social awareness skills. The integration of elaborative mindfulness strategies into deep-learning-based counseling services offers a promising solution by emphasizing non-judgmental awareness, enabling counselors to be fully present, empathetic, and able to create a conducive counseling atmosphere. This community engagement program aims to enhance the understanding and skills of counseling teachers in integrating both approaches. A total of 71 counseling teachers participated in the program. The method used was Participatory Action Research (PAR) conducted over two weeks, consisting of five stages: (1) Diagnosing, identifying key partner issues such as difficulties in analyzing the needs of Generation Z and Alpha students and the lack of understanding of deep learning; (2) Action Planning, designing interventions through seminars, lectures, demonstrations, and online mentoring; (3) Action Taking, conducting training sessions with expert speakers; (4) Evaluating, assessing the impact of the interventions through open-ended questionnaires; and (5) Specifying Learning, documenting insights gained from both the successes and challenges of the implementation process. The results show an increase in teachers' understanding from a score of 22.02 to 27.65. These findings highlight that strengthening the competencies of counseling teachers through contextual and collaborative approaches effectively supports the integration of deep learning and mindfulness in guidance and counseling services.

(*) Corresponding Author: yunitadwisetyoningsih@upgris.ac.id

How to Cite: Setyoningsih, Y.D., Widiharto, A., Lestari, F.W., & Ismah, I. (2026). Inovasi Strategi Elaborasi *Mindfulness* untuk Meningkatkan Efektivitas Layanan BK dengan *Deep Learning* pada MGBK SMK Kabupaten Tegal. *Pelita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6 (1): 32-39.

PENDAHULUAN

Abad ke-21 ditandai dengan dinamika global yang sering disebut sebagai era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*), di mana kehidupan masyarakat, khususnya peserta didik, semakin diwarnai oleh perubahan yang cepat, ketidakpastian arah perkembangan teknologi, kompleksitas interaksi sosial, serta ambiguitas dalam menentukan pilihan hidup. Kehadiran kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) turut mempercepat transformasi di berbagai bidang, termasuk pendidikan. Walaupun AI menghadirkan peluang besar, namun juga menimbulkan tantangan baru seperti meningkatnya tekanan sosial, kompetisi akademik, serta permasalahan kesehatan mental pada remaja dan pelajar. Kondisi ini menuntut peran strategis guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memberikan layanan yang relevan, adaptif, dan



humanis. Dalam konteks pendidikan berbasis digitalisasi, kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi penting untuk mendampingi siswa agar mampu beradaptasi dengan teknologi pembelajaran serta penggunaan media sosial secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa di tengah era yang semakin kompleks dan dinamis, siswa membutuhkan dukungan yang tepat agar dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik maupun psikososial (Hutapea, 2021).

Era digital membawa peluang besar, ia juga menghadirkan tantangan serius bagi siswa, seperti degradasi moral akibat penggunaan media sosial, meningkatnya kecenderungan perilaku individualistik, serta terbentuknya budaya instan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendidikan karakter agar peserta didik tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga memiliki akhlak dan integritas yang baik. Peserta didik yang lahir serta tumbuh dalam lingkungan teknologi digital, menuntut konsep pendidikan yang mampu mengembangkan kompetensi komprehensif mencakup *hard skill*, *soft skill*, pembentukan karakter, hingga penguatan spiritualitas (Hapudin, 2021). Fakta menunjukkan bahwa 98,2% remaja Indonesia usia 13–17 tahun sudah menggunakan internet, dan lebih dari 90% di antaranya aktif di media sosial, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 3 jam per hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya potensi masalah psikososial, seperti kecemasan dan perilaku adiktif (UNICEF Indonesia, 2023). Dalam situasi demikian, guru BK berperan strategis untuk memahami dinamika kebutuhan siswa generasi digital serta merancang layanan konseling yang relevan.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sejalan adalah penerapan *deep learning* dalam kerangka Kurikulum Merdeka, yang memang dirancang untuk memberikan kebebasan belajar sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022). Integrasi teknologi dalam *deep learning* terbukti mampu mendorong proses pembelajaran yang lebih interaktif, reflektif, dan kolaboratif (Feriyanto & Anjariyah, 2024). Dengan demikian, kolaborasi Kurikulum Merdeka dan *deep learning* diharapkan tidak hanya menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan bermakna, tetapi juga mendukung perkembangan siswa secara optimal pada aspek akademik maupun non-akademik (Putri & Santosa, 2023). Dalam jalur pendidikan, penerapan pendekatan *deep learning* memungkinkan siswa untuk tidak hanya menguasai pengetahuan, tetapi juga membangun karakter, ketangguhan, serta keterampilan hidup yang esensial.

Layanan BK yang komprehensif sejalan dengan prinsip kurikulum Merdeka dalam *deep learning*, yaitu berpusat pada siswa untuk mendukung perkembangan optimal dan kemandirian yang mencakup aspek pribadi, akademik, sosial, maupun karier. Hal ini diharapkan mampu membentuk perubahan perilaku yang berkelanjutan sekaligus menanamkan nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. *Deep learning* sendiri menekankan pembelajaran aktif melalui pengalaman langsung seperti proyek maupun magang, yang sangat relevan bagi keterlibatan generasi masa kini (Elbashbisy, 2024). Berbagai penelitian lintas negara juga menunjukkan hasil signifikan dalam peningkatan pemahaman serta partisipasi siswa (Biggs, Tang, & Kennedy, 2021). Namun, implementasi strategi ini masih menghadapi kendala karena sebagian guru BK belum sepenuhnya memahami bagaimana mengintegrasikan prinsip-prinsip *deep learning* dalam layanan bimbingan dan konseling. Sehingga keterbatasan pemahaman guru BK menunjukkan perlunya strategi lain yang mendukung.

Mindfulness hadir sebagai pendekatan yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman diri dengan sikap penerimaan tanpa penghakiman, yang pada akhirnya dapat melengkapi dan memperkaya layanan BK agar lebih humanis dan relevan. Dalam penelitian mindfulness terbukti signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru BK, yang sangat penting untuk mendukung efektivitas layanan mereka dalam sekolah (Krismona, 2024). Hal ini memungkinkan guru BK hadir sepenuhnya bersama konseli mereka, mendengarkan secara utuh, serta menciptakan ruang aman untuk refleksi dan pertumbuhan psikososial. Di tingkat yang lebih luas, intervensi berbasis mindfulness untuk tenaga pendidik termasuk guru BK dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, *self-compassion*, dan kesejahteraan profesional. Hal ini berkontribusi pada terciptanya layanan yang lebih mendukung, pengaturan kelas yang efektif, serta hubungan konselor-siswa yang positif. *Mindfulness* bukan hanya membantu guru mengelola



stres pribadi, tetapi juga menguatkan kualitas interaksi konseling sehingga siswa merasa lebih didengar dan dipahami. *Mindfulness* juga terbukti membantu siswa dalam mengurangi stres, meningkatkan empati, memperkuat regulasi emosi, serta mendukung pencapaian tugas perkembangan siswa (Agustina, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa program *mindfulness* di sekolah mampu meningkatkan fokus belajar, ketahanan emosional, serta menciptakan iklim kelas yang lebih positif (Herald Sun, 2024). Menggabungkan strategi elaborasi *mindfulness* dengan pendekatan *deep learning* menjadi inovasi penting untuk meningkatkan efektivitas layanan BK. Guru BK tidak hanya bertindak sebagai konselor yang memfasilitasi penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai agen pembelajaran mendalam yang menanamkan keterampilan refleksi, kesadaran diri, serta daya lenting menghadapi tekanan sosial.

Peran guru BK dalam konteks pembelajaran pendekatan *deep learning* masih belum ideal, serta hambatan yang dihadapi guru BK dalam mengintegrasikan prinsip *deep learning* dan *mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling masih cukup signifikan. Mitra MGBK SMK Kabupaten Tegal merupakan wadah kegiatan peningkatan profesional guru BK terdiri 157 anggota guru BK dari 65 sekolah menengah kejuruan atas di Kabupaten Tegal. Kondisi mitra saat ini masih banyak guru BK mengalami kendala yang muncul antara lain: keterbatasan pemahaman konseptual *deep learning*, kurangnya keterampilan praktis dalam menerapkan *mindfulness* secara terstruktur, dan belum memiliki ketrampilan menyusun model RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling) yang sistematis berbasis *deep learning*. Akibatnya, layanan BK yang diberikan sering kali belum sepenuhnya adaptif terhadap kebutuhan siswa yang tumbuh di tengah tantangan era digital. Oleh karena itu di upayakan peningkatan pemahaman guru BK melalui kegiatan ini, guru BK dapat memperoleh pembaruan wawasan tentang pendekatan pembelajaran mendalam, serta mengembangkan keterampilan praktis dalam menerapkan *mindfulness* di kelas maupun dalam sesi konseling individual maupun kelompok.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dengan pendekatan *PAR* (*participatory, action, research*) dilaksanakan selama 2 minggu serta mencakup dalam 5 tahap seperti berikut: (1) Tahap *Diagnosing*, yakni identifikasi permasalahan utama yang dimiliki mitra MGBK SMK Kabupaten Tegal penelitian yang ingin diselesaikan atau diubah. Identifikasi permasalahan ini tidak dilakukan dengan menyederhanakan permasalahan atau memecahnya hanya sebatas permasalahan entitas-entitas yang telah ditemukan yaitu banyak guru BK mengalami kendala yang muncul antara lain: keterbatasan pemahaman konseptual *deep learning*, kurangnya keterampilan praktis dalam menerapkan *mindfulness* secara terstruktur, dan belum memiliki ketrampilan menyusun model RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling) yang sistematis berbasis *deep learning*. (2) Tahap *Action Planning*, yakni team pengabdian masyarakat dan mitra MGBK SMK Kabupaten Tegal melakukan kerja-sama merumuskan tindakan-tindakan secara organisasi untuk mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi bersama. Perencanaan tindakan-tindakan intervensi ini dilakukan berdasarkan kajian kerangka pemahaman teori tentang dengan menentukan target-target pencapaian perubahan yang ingin dicapai dan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai setiap perubahan, kegiatan pengabdian pada masyarakat menggunakan metode dalam bentuk seminar melalui ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. (3) Tahap *Action Taking*, yakni team pengabdian masyarakat melakukan pelaksanaan, adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan kegiatannya. (4) Tahap *Evaluating* yakni setelah tahapan intervensi pelaksanaan selesai dilakukan, team pengabdian dan mitra MGBK SMK Kabupaten Tegal bersama-sama mengevaluasi efek dari intervensi. tahap evaluasi, setelah guru BK stimulasi menyusun desain kegiatan guru BK mengisi kuisioner terbuka untuk mengevaluasi keberhasilan program. (5) Tahap *Specifying Learning*, yakni mengkaji dan mendokumentasi *lesson learned* dari setiap keberhasilan maupun ketidakberhasilan dari intervensi tindakan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Kegiatan

Tim Pengabdian mempersiapkan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), tim terlebih dahulu melakukan observasi lapangan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi permasalahan utama mitra, yaitu Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK Kabupaten Tegal. Kegiatan observasi ini bertujuan memperoleh data empiris mengenai kondisi nyata sehingga isu yang diangkat dalam PkM benar-benar sesuai dengan kebutuhan mitra. Selanjutnya, dilakukan diskusi bersama pengurus MGBK untuk merumuskan materi pelatihan dan pendampingan dengan mempertimbangkan relevansi serta urgensi tema bagi peningkatan kompetensi guru BK. Forum diskusi tersebut juga membahas strategi pelaksanaan program secara lebih detail, mencakup penjadwalan, metode kegiatan, serta bentuk evaluasi yang akan digunakan untuk menjamin efektivitas dan keberlanjutan program. Rundown kegiatan tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Rundown Kegiatan

Waktu	Acara	Penanggung Jawab
08.00-08.45	Registrasi peserta	Panitia
08.45-09.00	Pembukaan	MC Panitia
09.00-10.00	Pemaparan materi 1 Dr. Chr Argo Widiharto, S.Psi, M.Si. “Konsep Deep Learning dalam Pembelajaran”	Moderator panitia
10.00-11.00	Pemaparan materi 2 Farika Wahyu Lestari, M.Pd. “Strategi Elaborasi Mindfulness Layanan BK dalam Pendekatan Deep Learning”	Moderator panitia
11.00-12.00	Ishoma	MC Panitia
12.00-13.00	Pemaparan materi 3 Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd. “Deep Learning dalam Layanan BK di Sekolah”	Moderator panitia
13.00-14.00	Pemaparan materi 4 Ismah. S.Ag., M.Pd “Implementasi Deep Learning dalam RPL Bimbingan dan Konseling”	Moderator panitia
14.00-14.45	Penutup dan doa	Panitia

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 24 September 2025 di SMK NU Hasyim Asyari bekerja sama dengan MGBK SMK Kabupaten Tegal dan melibatkan 71 guru BK. Setelah tahap observasi dan pemetaan kebutuhan. Materi pelatihan yang akan disampaikan dalam kegiatan PkM ini antara lain: (1) konsep *Deep Learning* dalam pembelajaran disampaikan oleh Dr Chr Argo Widiharto, S.Psi, M.Si., (2) konsep Strategi Elaborasi *Mindfulness* Layanan BK dalam Pendekatan *deep learning* disampaikan oleh Farikha Wahyu Lestari, M.Pd., (3) *Deep Learning* dalam Bimbingan dan Konseling disampaikan oleh Dr. Yunita Dwi Setyaningsih, S.Psi., M.Pd. digunakan untuk memberikan keterampilan langsung mengenai implementasi pendekatan *deep learning* dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, serta (4) implementasi RPL berbasis *deep learning* melalui simulasi kegiatan penyusunan RPL disampaikan oleh Ismah, S.Ag., M.Pd dan diskusi untuk peningkatan ketrampilan guru BK. Khalayak sasaran yang strategis untuk masalah ini adalah guru-guru BK yang tergabung dalam MGBK SMK Kabupaten Tegal. Kegiatan PkM ini meliputi penyusunan proyek analisis kebutuhan individu, pembahasan kasus, serta perancangan strategi layanan yang responsif. Pelatihan tersebut mampu meningkatkan kemampuan guru BK dalam merumuskan layanan yang kontekstual, relevan, dan bermakna bagi peserta didik. Seluruh pelaksanaan PkM didokumentasikan pada flyer kegiatan (Gambar 1) dan melalui pengambilan foto berkegiatan bersama (Gambar 2 dan Gambar 3).



Gambar 1. Flyer Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan PkM



Gambar 3. Foto Bersama Peserta MGBK SMK Kabupaten Tegal

Evaluasi Kegiatan

Efektivitas kegiatan pendampingan dilakukan evaluasi berdasarkan kuesioner tentang pemahaman guru BK terkait Inovasi Strategi Elaborasi Mindfulness untuk Meningkatkan Efektivitas Layanan BK dengan *Deep Learning* pada MGBK SMK Kabupaten Tegal. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah pendampingan serta mengidentifikasi perubahan berdasarkan masa kerja guru BK yang menjadi peserta MGBK SMK Kabupaten Tegal. Dari seluruh peserta terjadi peningkatan dari data pre test sebesar 22,02 dan data post test menjadi 27,65 atau terjadi peningkatan sebesar 5,63 poin. Data juga dipisahkan berdasarkan masa kerja sebagai guru BK yaitu kurang dari 1 tahun, 1 – 5 tahun, lebih dari 5 tahun. Hal ini untuk dapat diketahui apakah masa kerja juga berpengaruh terhadap pemahaman guru BK terhadap implementasi deep learning dalam layanan BK. Hasil kuesioner yang berdasarkan masa kerja ternyata pada semua kelompok usia kerja juga terjadi peningkatan pemahaman. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.



Tabel 2. Data Tingkat Pemahaman Guru BK

Masa Kerja	Pre Test	Post Test	Peningkatan
< 1 tahun	20,20	27,20	7,00
1 – 5 tahun	22,19	27,31	5,12
> 5 tahun	23,67	28,44	4,77
Total Masa Kerja	22,02	27,65	5,63

Peserta Guru BK dengan masa kerja kurang dari satu tahun menunjukkan peningkatan yang paling tinggi. Nilai rata-rata pre-test berada pada angka 20,20 dan meningkat menjadi 27,20 pada post-test, sehingga terdapat kenaikan sebesar 7 poin. Peningkatan ini menggambarkan bahwa guru pemula memiliki keterbukaan tinggi terhadap konsep baru. Minimnya pengalaman membuat mereka lebih adaptif terhadap model inovatif seperti elaborasi mindfulness dan integrasi deep learning dalam layanan BK. Peserta dengan guru BK pada masa kerja 1-5 tahun di kelompok ini, nilai pre-test rata-rata sebesar 22,19 dan post-test meningkat menjadi 27,31, dengan kenaikan 5,12 poin. Guru dalam kelompok ini telah memiliki pengalaman cukup dalam layanan BK sehingga mampu memahami dan mengaitkan materi pelatihan dengan praktik layanan yang sudah mereka lakukan (Kurniawati et al., 2024; Sabrial, 2025). Peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa inovasi yang diberikan mampu memperkuat keterampilan profesional yang sebelumnya telah dimiliki (Helmi et al., 2025; Widodo et al., 2025).

Sedangkan untuk kelompok peserta guru BK dengan masa kerja lebih dari lima tahun memperoleh nilai pre-test sebesar 23,67 dan meningkat menjadi 28,44 pada post-test, dengan peningkatan 4,77 poin. Walaupun peningkatannya paling kecil dibanding kelompok lain, nilai post-test mereka merupakan yang tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru senior memiliki pemahaman awal yang lebih matang, sehingga ruang peningkatan relatif lebih kecil (Kini & Podolsky, 2016; K et al., 2024). Peningkatan yang tetap signifikan menunjukkan bahwa strategi elaborasi mindfulness tetap relevan dan memberikan nilai tambah bagi profesional berpengalaman. Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman guru BK. Hal ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata peserta, yaitu dari 22,02 pada saat pre-test menjadi 27,65 pada post-test. Kenaikan sebesar 5,63 poin tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dalam pendampingan dapat diterima dengan baik dan berhasil memperkuat pemahaman guru BK mengenai konsep serta penerapan strategi elaborasi mindfulness dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

Evaluasi juga menunjukkan bahwa materi pelatihan mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan layanan BK, dan dapat diimplementasikan oleh guru dengan berbagai tingkat pengalaman. Pendekatan mindfulness yang dipadukan dengan model deep learning terbukti membantu guru BK memperkaya keterampilan dalam memfasilitasi refleksi mendalam, pengelolaan emosi, dan penguatan kesadaran diri siswa. Seluruh kelompok peserta, baik guru pemula maupun guru berpengalaman, mengalami peningkatan pemahaman sehingga memperlihatkan bahwa pendampingan ini memiliki efektivitas yang luas dan merata. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian K et al. (2024), Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez (2024), dan Syaba Tina & Aswar (2025) peningkatan tersebut menunjukkan bahwa strategi elaborasi mindfulness merupakan alternatif inovatif yang dapat mendukung layanan BK yang lebih reflektif, mendalam, dan humanistic membantu siswa memahami emosi, membangun kesadaran diri, dan meningkatkan resiliensi. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pelaksanaan PkM, antara lain bahwa program pendampingan ini layak direkomendasikan sebagai model penguatan profesional guru BK, khususnya dalam menjawab kebutuhan emosional dan kognitif siswa di era digital. Program ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui workshop lanjutan, penyusunan modul praktik, maupun pendampingan berkelanjutan, sehingga mampu mendukung peningkatan kualitas layanan BK di sekolah serta membangun iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan berorientasi pada pengembangan karakter siswa.



PENUTUP

Kegiatan PkM ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK terkait penerapan strategi elaborasi *mindfulness* berbasis *deep learning* dalam layanan bimbingan dan konseling. Melalui pendekatan *Participatory Action Research (PAR)*, program ini mampu menjawab kebutuhan guru BK dalam menghadapi karakteristik siswa Generasi Z dan Alpha serta keterbatasan pemahaman mengenai konsep *deep learning* pada Kurikulum Merdeka. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pemahaman dari 22,02 menjadi 27,65, atau naik 5,63 poin, dengan peningkatan paling menonjol pada guru dengan masa kerja 4–6 tahun. Pelatihan yang memadukan ceramah, diskusi, simulasi RPL, dan pendekatan kognitif efektif memperkuat kemampuan guru BK merancang layanan yang adaptif dan bermakna. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan kapasitas guru BK secara berkelanjutan melalui pelatihan lanjutan, pendampingan profesional, dan pengembangan model layanan yang inovatif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan kepada Universitas PGRI Semarang atas dukungan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK Kabupaten Tegal beserta seluruh guru BK yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Selain itu, penulis memberikan apresiasi kepada *Pelita: Jurnal Pengabdian Masyarakat* atas kesempatan yang diberikan untuk mempublikasikan hasil pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. (2024). Effect of mindfulness meditation on reducing stress in college students in Indonesia. *International Journal of Psychology*, 9(6), 65–76.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Laporan survei penetrasi dan perilaku internet Indonesia 2024. APJII.
- Biggs, J. B., Tang, C. S., & Kennedy, G. (2021). *Teaching for quality learning at university* (6th ed.). McGraw Hill.
- Elbashbisy, E. M. (2024). Deep learning in education. *Sustainability Education Globe*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.21608/seg.2024.269380.1000>
- Feriyanto, F., & Anjariyah, D. (2024). Deep learning approach through meaningful, mindful, and joyful learning: A library research. *EJ ESET*, 5(2).
- Hapudin, M. S. (2021). *Teori belajar dan pembelajaran: Menciptakan pembelajaran yang kreatif dan efektif*. Prenada Media.
- Helmi, M., Jarkawi, & Hayati, S. A. (2025). [Judul artikel tidak tersedia]. *Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 157–167.
- Herald Sun. (2024, October). Kids taught to meditate in class amid mindfulness push in schools. ACER Report.
- Hutapea, R. D. (2021). Peran guru dalam pengembangan peserta didik di era digital. *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi*, 1(1).
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Kurikulum Merdeka: Konsep dan implementasi*. Kemendikbudristek.
- Kini, T., & Podolsky, A. (2016). Does teaching experience increase teacher effectiveness? A review of the research. Learning Policy Institute.
- Krismona, E. B. (2024). Mindfulness training to improve the psychological well-being of school counselors. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Kurniawati, E., Neviyarni, S., & Sukur, Y. (2024). Development of guidance and counseling teachers and its implications in educational management. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 221–228. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i4.68>
- K., A. S., et al. (2024). Evaluasi pemanfaatan media dan sumber dalam implementasi pembelajaran berdasarkan usia dan pengalaman kerja pendidik. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 8(1), 12–25. <https://doi.org/10.21831/diklus.v8i1.81097>



- Morales-Rodríguez, F. M., & Morales-Rodríguez, M. M. (2024). Effectiveness of a mindfulness-based intervention program to improve communication and stress coping skills in university students. *Psychology, Society & Education*, 14(7), 128–140. <https://doi.org/10.21071/psye.v14i7.128>
- Putri, A. R., & Santosa, B. (2023). Integrasi Kurikulum Merdeka dengan pendekatan deep learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 15(1), 45–57.
- Sabrial, J. S. (2025). Manajemen bimbingan konseling dalam meningkatkan penguasaan keterampilan layanan konseling guru BK. *Conseils*, 5(1).
- Syaba Tina, A. S., & Aswar. (2025). Pendidikan yang memanusiakan: Penerapan mindfulness dalam bimbingan dan konseling terhadap resiliensi siswa. *Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 45–58.
- UNICEF Indonesia. (2023). Digital generation: Adolescent online behaviour and mental health report. UNICEF.
- Widodo, W., Eva, N., Lestari, L. I., Nugrahani, R. F., Shokhwatunnisa, & Wahyuningrum, I. (2025). Enhancing the competence of guidance and counseling teachers through training in psychological test development. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 5(4). <https://doi.org/10.58737/jpled.v5i4.961>