



Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD

Yanti Kusmiran[✉], Mubiar Agustin², Tina Hayati Dahlan³

Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia^(1,2,3)

DOI: [10.31004/aulad.v7i3.777](https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777)

✉ Corresponding author:

[\[yantie.kusmiran73@upi.edu\]](mailto:yantie.kusmiran73@upi.edu)

Article Info	Abstrak
Kata kunci: Peran mindfulness teaching, Stres guru, Kualitas pengajaran guru PAUD, Kesejahteraan emosioal guru, Program pengembangan profesional guru	Penelitian ini mengevaluasi peran <i>mindfulness teaching</i> dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran bagi guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Topik ini relevan karena guru PAUD sering menghadapi tekanan administratif dan emosional yang berdampak negatif pada kesejahteraan serta efektivitas pengajaran. Studi ini meninjau literatur yang ada mengenai dampak <i>mindfulness teaching</i> terhadap kesejahteraan guru. Data dikumpulkan dengan menganalisis berbagai studi yang melibatkan guru PAUD sebagai subjek. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa <i>mindfulness teaching</i> efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki kualitas pengajaran. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan terkait jangka waktu dan variasi alat ukur. Temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan <i>mindfulness</i> dalam program pengembangan profesional guru. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampaknya terhadap kesejahteraan siswa dan iklim kelas.
Keywords: The role of mindfulness teaching, Teacher stress, Quality of teaching of early childhood education teachers, Teacher emotional well-being, Teacher professional development programs	Abstract This study evaluates the role of mindfulness teaching in reducing stress and improving teaching quality for Early Childhood Education (ECED) teachers. This topic is relevant as early childhood education teachers often face administrative and emotional pressures that negatively impact their well-being and teaching effectiveness. This study reviewed the existing literature on the impact of mindfulness teaching on teacher well-being. Data were collected by analyzing various studies involving ECD teachers as subjects. The results of descriptive analyses show that mindfulness teaching effectively reduces stress increases emotional well-being, and improves teaching quality. However, this study has limitations related to the timeframe and variety of measurement tools. The findings emphasize the importance of integrating mindfulness in teacher professional development programs. Further research is needed to explore its impact on student well-being and classroom climate.

1. PENDAHULUAN

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan kerja yang semakin meningkat, seperti beban administratif, tekanan untuk memenuhi standar pendidikan, serta tantangan dalam mengelola perilaku siswa. Tekanan ini berpotensi menyebabkan stres yang signifikan, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas pengajaran yang diberikan oleh guru. Stres berkepanjangan dapat mengurangi efektivitas pengajaran dan meningkatkan risiko kelelahan, baik secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan dan kinerja guru secara keseluruhan (DiCarlo et al., 2020; Klassen & Chiu, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Penurunan kualitas pengajaran akibat stres yang tidak terkelola dengan baik juga telah dikaitkan dengan rendahnya motivasi dan kepuasan kerja guru (Friedman, 2000). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stres kronis pada guru dapat memicu *burnout*, yang pada gilirannya berpengaruh buruk terhadap interaksi dengan siswa serta menurunkan kualitas pembelajaran di kelas (Montgomery & Rupp, 2005). Oleh karena itu, pengembangan strategi yang efektif untuk mengelola stres sangat penting demi menjaga kesejahteraan guru serta memastikan kualitas pengajaran di kelas tetap optimal (Briner & Dewberry, 2007; Kyriacou, 2001). *Mindfulness*, atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini, telah diidentifikasi sebagai metode yang potensial dalam meningkatkan kesejahteraan guru dan efektivitas pengajaran (Kabat-Zinn, 2003a). *Mindfulness teaching* melibatkan teknik-teknik seperti meditasi, latihan pernapasan, dan perhatian penuh yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan responsivitas terhadap pengalaman saat ini (Kabat-Zinn, 2003b). Dalam konteks PAUD, penerapan *mindfulness* dapat membantu guru mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, dan menciptakan lingkungan kelas yang lebih positif dan mendukung (Jennings, 2015a). Penelitian oleh Greenberg & Harris, (2012) menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu anak-anak dalam mengelola emosi, meningkatkan fokus dan perhatian, serta membangun empati dan kerjasama.

Mindfulness merupakan istilah yang digunakan dalam aktivitas untuk memusatkan pikiran dan menghadirkan kesadaran terhadap keadaan sekitar dan membantu mengelola emosi secara efektif. Jon Kabat-Zinn adalah seorang pionir dalam bidang *mindfulness* yang mendefinisikan *mindfulness* sebagai "sadar dengan cara tertentu, yaitu dengan memperhatikan secara sengaja pada momen saat ini, tanpa menghakimi". Konsep ini menekankan pentingnya kesadaran penuh pada pengalaman saat ini dan menerima pengalaman tersebut apa adanya, tanpa memberikan label atau penilaian. (Kabat-Zinn, 2003b) dalam bukunya "*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*" menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah seni untuk menyadari dan hadir dalam setiap momen kehidupan. *Mindfulness* membantu seseorang untuk melepaskan diri dari pola pikir otomatis dan reaktif, sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih penuh, bermakna, dan terhubung dengan diri sendiri dan lingkungan. *Mindfulness* telah menjadi bidang penelitian yang sah dan didanai dengan baik dan diterapkan dalam banyak bidang yang berbeda, yang merupakan diagnostik pertemuan antara sains dan ilmu pengetahuan (Kabat-Zinn, 2019). Jurnal "*Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*" yang diterbitkan dalam jurnal *Clinical Psychology: Science and Practice* menjelaskan bahwa program *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai kondisi kesehatan mental lainnya (Kabat-Zinn, 2003a). *Mindfulness teaching* melibatkan teknik-teknik meditasi dan perhatian penuh yang dapat membantu individu untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Smith et al., 2019). Dalam konteks pendidikan, *mindfulness teaching* diharapkan dapat membantu guru PAUD dalam mengelola stres serta meningkatkan kualitas interaksi dan pengajaran mereka, dan praktik *Mindfulness* sebagai dapat meningkatkan regulasi emosi pada individu (Brown, 2017). Guru PAUD yang mengimplementasikan *mindfulness teaching* di kelas mereka dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada perkembangan anak-anak. Dengan *mindfulness*, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang dan mendukung, di mana anak-anak merasa aman untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan teman-teman mereka. Teknik *mindfulness* juga membantu anak-anak untuk mengenali dan mengelola stres, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.

Sejumlah studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa *mindfulness teaching* dapat mengurangi stres pada berbagai profesi, termasuk pendidikan. Sebagai contoh, penelitian oleh (Schmidt et al., 2024) mengungkapkan bahwa guru sekolah dasar yang mengikuti program *mindfulness* menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres serta peningkatan dalam kualitas pengajaran. Namun, terdapat kekurangan dalam literatur terkait dengan aplikasi *mindfulness* khusus untuk guru PAUD dan bagaimana hal ini mempengaruhi pengajaran di tingkat awal pendidikan. Lebih jauh, studi oleh (Cheng et al., 2022) Menyoroti bahwa meskipun *mindfulness teaching* telah diterapkan di berbagai *setting* pendidikan, studi yang mengkaji dampaknya secara khusus pada guru PAUD masih terbatas. Hal ini menjadi penting karena guru PAUD berada pada posisi yang sangat krusial dalam perkembangan awal anak, namun sering kali menghadapi tekanan yang tinggi di tempat kerja.

Salah satu pendekatan yang semakin dikenal dalam mengatasi stres di kalangan profesional, termasuk guru PAUD, adalah *mindfulness teaching*. *Mindfulness teaching* merupakan metode yang melibatkan perhatian penuh dan kesadaran terhadap momen saat ini, pikiran, perasaan, serta sensasi tubuh, dilakukan dengan cara yang tidak menghakimi. Melalui praktik *mindfulness*, guru dapat meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan stabilitas emosional, yang membantu mereka menghadapi tuntutan kerja secara lebih efektif. Dalam pengaturan pendidikan, praktik *mindfulness* telah terbukti membantu guru dalam mengembangkan dukungan emosional yang lebih tinggi

di kelas dan mengurangi tingkat kelelahan (Jennings, 2015). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas interaksi antara guru dan siswa, yang penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang positif dan mendukung pendidikan karakter pada anak usia dini (Hirshberg et al., 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, *mindfulness teaching* direkomendasikan sebagai salah satu strategi yang efektif untuk diterapkan pada guru PAUD. Penelitian oleh Cheang et al. (2019) mengonfirmasi bahwa program berbasis *mindfulness* dapat membantu guru taman kanak-kanak meningkatkan kesadaran terhadap momen saat ini, regulasi emosi, serta menunjukkan lebih banyak empati dan penerimaan terhadap siswa. Dengan demikian, penerapan *mindfulness teaching* tidak hanya memiliki manfaat bagi kesejahteraan emosional guru, tetapi juga dapat berkontribusi positif pada kualitas pengajaran dan interaksi di dalam kelas.

Berbagai penelitian mengenai *mindfulness* telah banyak dilakukan di berbagai jenjang pendidikan, terutama pada pendidikan umum dan sekolah menengah. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa serta guru. Sebagai contoh, Schonert-Reichl & Lawlor, (2010) menemukan bahwa program *mindfulness* di sekolah menengah dapat meningkatkan regulasi emosi dan pengurangan stres pada siswa. Begitu pula dengan hasil penelitian dari Roeser et al. (2013) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness training* mampu mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kesehatan psikologis pada guru sekolah menengah. Penelitian lain oleh Napoli et al. (2005) di tingkat sekolah dasar menunjukkan bahwa program *mindfulness* membantu siswa meningkatkan perhatian dan menurunkan kecemasan. Selain itu, Zenner et al. (2014) dalam meta-analisisnya membuktikan bahwa intervensi *mindfulness* secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan siswa di berbagai jenjang pendidikan.

Meskipun demikian, penelitian tentang *mindfulness* dalam konteks Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) masih sangat terbatas. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan *mindfulness* yang berfokus pada guru PAUD, yang sering kali menghadapi tantangan unik terkait stres dan beban kerja. Penelitian ini berusaha untuk mengisi celah dalam literatur yang ada dengan mengeksplorasi bagaimana program *mindfulness* dapat diterapkan secara efektif pada guru PAUD untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, serta pada akhirnya, kualitas pengajaran di kelas.

Namun, sedikit yang menyoroti penerapannya pada pendidikan anak usia dini (PAUD), khususnya dalam konteks kesejahteraan dan pengembangan profesional guru. Di Indonesia, guru PAUD sering menghadapi tekanan administratif yang besar, tuntutan emosional, dan risiko burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru pada jenjang lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur dengan mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan secara efektif untuk mendukung kesejahteraan guru PAUD dan meningkatkan kualitas pengajaran di kelas.

Pertama, Penerapan *Mindfulness Teaching* di PAUD. Penelitian ini fokus pada guru PAUD, yang secara spesifik menghadapi tekanan tinggi akibat beban administrasi dan tuntutan emosional. Hal ini berbeda dari sebagian besar penelitian *mindfulness* yang cenderung terfokus pada pendidikan umum atau jenjang sekolah menengah. Artikel ini berkontribusi dalam memperluas penerapan *mindfulness* ke dalam konteks PAUD yang sangat krusial dalam perkembangan anak. Kedua, Kualitas Pengajaran dan Kesejahteraan Emosional Guru. Selain mengurangi stres, *mindfulness* juga dipandang mampu meningkatkan kualitas pengajaran. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis mendalam mengenai dampak *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional guru serta bagaimana hal ini berkorelasi dengan kualitas pengajaran di kelas PAUD. Pendekatan ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan guru berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Ketiga, Peran *Mindfulness* dalam Pengembangan Profesional Guru. Penelitian ini juga menyarankan bahwa *mindfulness* dapat menjadi bagian dari program pengembangan profesional untuk guru PAUD. Ini merupakan inovasi dalam pengembangan profesional guru, karena *mindfulness* belum secara umum diintegrasikan ke dalam program pelatihan guru di Indonesia, khususnya untuk guru PAUD. Keempat, Mengatasi Kelelahan dan Burnout Guru. Kebaruan lain dari penelitian ini adalah penekanan pada peran *mindfulness* dalam mengurangi *burnout* dan kelelahan yang sering dialami oleh guru PAUD. Dengan mengidentifikasi bahwa *burnout* merupakan masalah signifikan bagi guru, penelitian ini memberikan solusi alternatif yang dapat diterapkan secara praktis.

2. METODE

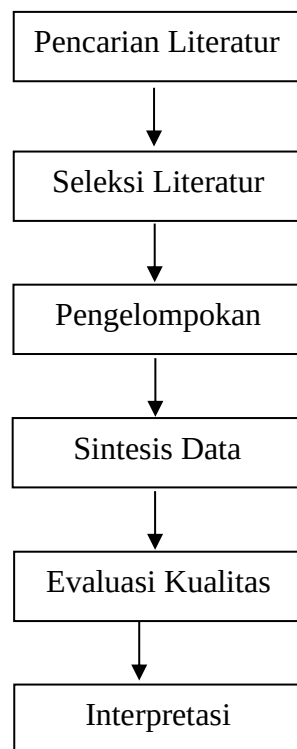
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berupa pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), yang dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti melakukan pencarian, penyaringan, dan evaluasi literatur yang relevan secara sistematis. Tujuan utama dari SLR adalah untuk menghasilkan kesimpulan yang berbasis bukti (*evidence-based*). Pendekatan SLR dipilih karena memberikan struktur yang jelas dalam mengumpulkan dan mengkaji literatur secara objektif, serta memastikan transparansi dan replikasi dalam proses pengumpulan data. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks penelitian tentang *mindfulness teaching* pada guru PAUD, mengingat keterbatasan penelitian empiris yang tersedia dalam bidang ini. Dengan menggunakan SLR, penelitian ini berupaya memberikan gambaran komprehensif dan menyeluruh tentang dampak *mindfulness* pada kesejahteraan emosional dan kualitas pengajaran guru PAUD.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan *mindfulness* pada guru PAUD, termasuk artikel jurnal *peer-reviewed*, buku, disertasi, dan laporan penelitian. Fokus utama adalah studi yang membahas dampak *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional guru PAUD,

pengurangan stres guru melalui intervensi *mindfulness*, dan peningkatan kualitas pengajaran setelah penerapan *mindfulness teaching*. Data literatur ini dikumpulkan dengan mengidentifikasi studi-studi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (dijelaskan pada bagian berikut).

Metode pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur di basis data akademik utama seperti Google Scholar, PubMed, JSTOR, dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup: "*mindfulness teaching*," "*teacher stress*," "*early childhood education*," "*teacher well-being*," dan "*quality of teaching*." Proses seleksi literatur dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2012-2024, fokus pada guru PAUD atau pendidikan anak usia dini, dan penelitian yang mengevaluasi dampak *mindfulness* pada kesejahteraan emosional dan kualitas pengajaran guru. Kriteria eksklusi meliputi penelitian yang hanya berfokus pada siswa tanpa mengevaluasi guru, artikel yang tidak dipublikasikan dalam jurnal *peer-reviewed*, dan studi yang tidak memuat evaluasi langsung terhadap guru PAUD. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel evaluasi literatur. Setiap artikel dianalisis menggunakan indikator, yaitu populasi yang diteliti, metode penelitian yang digunakan, hasil utama yang ditemukan, dan relevansi studi terhadap tujuan penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *thematic analysis*. Literatur yang telah diseleksi dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yang terkait dengan *mindfulness teaching*. Tema-tema yang dianalisis meliputi pengurangan stres guru PAUD, peningkatan kualitas pengajaran, dan dampak *mindfulness* pada kesejahteraan emosional guru. Alur penelitian ini mengikuti beberapa tahap sistematis. Pertama, identifikasi topik penelitian. Menentukan fokus penelitian pada *mindfulness teaching* pada guru PAUD. Kedua, pencarian literatur. Melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan pada basis data akademik yang terpilih. Ketiga, seleksi studi. Menyeleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Keempat, pengelompokan tema. Mengelompokkan literatur yang terpilih berdasarkan tema utama yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kelima, analisis tematik. Melakukan analisis terhadap tema-tema yang ditemukan untuk menyusun sintesis dan kesimpulan. Gambar 1 adalah alur penelitian yang menjelaskan setiap tahap proses secara rinci.



Gambar 1. Alur Penelitian

Gambar tersebut menunjukkan langkah-langkah utama dari identifikasi topik hingga sintesis akhir. Setiap tahap disertai dengan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan kualitas dan relevansi studi yang dipilih. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, identifikasi tema. Tema-tema utama yang muncul dari literatur yang dikumpulkan diidentifikasi dan dikelompokkan. Tema utama meliputi dampak *mindfulness teaching* pada kesejahteraan emosional guru, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas pengajaran. Kedua, sintesis temuan. Temuan dari berbagai studi disintesis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik penelitian. Sintesis ini melibatkan penggabungan temuan yang serupa dan analisis perbedaan antara studi. Ketiga, evaluasi kualitas studi. Kualitas studi yang disertakan dalam tinjauan dinilai berdasarkan kriteria metodologis, seperti desain penelitian, ukuran sampel, validitas dan reliabilitas alat pengukuran, serta analisis data. Keempat, interpretasi data. Data yang telah dianalisis diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan

tujuan penelitian. Interpretasi ini mencakup diskusi mengenai implikasi temuan untuk praktik pendidikan dan kebijakan, serta rekomendasi untuk penelitian masa depan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji sejumlah studi yang meneliti dampak *mindfulness teaching* pada kesejahteraan emosional, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas pengajaran guru pendidikan anak usia dini (PAUD). Berikut adalah hasil dari tinjauan literatur yang telah dilakukan.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Tinjauan Literatur

No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Objek Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	<i>A Systematic Review of Evidence-Based Wellbeing Initiatives for Schoolteachers and Early Childhood Educators</i>	(Emily Berger ¹ , 2 · Andrea Reupert ¹ et al., 2022)	2022	Guru	Systematic review	Inisiatif kesejahteraan guru dan pendidik yang ada sebagian besar menargetkan penentu kesejahteraan pendidik secara individu dan bukan sistematis,
2	<i>Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review</i>	(Cheang et al., 2019)	2019	Anak dan Remaja	Literatur Review	MBI meningkatkan empati pada anak-anak dan remaja f dan meningkatkan rasa kasih sayang pada diri sendiri berkorelasi dengan peningkatan kesadaran
3	<i>In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers?</i>	(Birchinall et al., 2019)	2019	Guru	Literatur Review	MBI berpotensi mengurangi stres pada calon guru
4	<i>Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging</i>	(Jennings, 2015a)	2015	Guru	Kuantitatif	Guru anak usia dini berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung secara sosial dan emosional bagi usia prasekolah. Perhatian, kasih sayang diri, efikasi pribadi, dan afek positif serta negatif dikaitkan dengan dukungan emosional dan kelelahan
5	<i>Effectiveness Mindful Teaching to Improve Teacher Happiness</i>	(ARDIATI, 2019)	2019	Guru	Quasi non-equivalent experiment pre-test and post-test control group design	Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimanfaatkan dan dikembangkan oleh individu dalam berbagai profesi. Salah satu profesi untuk mengembangkan kebahagiaan adalah guru. Guru merupakan profesi yang rentan terhadap stres yang dapat bermuara pada ketidakbahagiaan. Perhatian yang berpusat pada perhatian dapat menjadi alternatif yang diperlukan bagi guru
6	<i>Emotional Capital Development, Positive Psychology and Mindful Teaching: Which Links?</i>	(Gendron et al., 2016)	2016	Mahasiswa	ACT dan manajemen proyek (PIA2).	bahwa modal emosional, yang dikembangkan menggunakan perangkat psikologi positif, dapat meningkatkan

						kesejahteraan dan berkontribusi pada pengembangan pribadi holistik.
7	<i>Exploring Mindfulness for Perceived Teacher Stress and Classroom Climate</i>	(DiCarlo et al., 2020)	2019	35 Guru	Kuantitatif	Mengajar anak usia dini adalah profesi yang paling menegangkan dalam industri layanan manusia dan mempengaruhi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan guru dan kemungkinan kelelahan, tetapi juga keadaan kelas, penelitian ini adalah untuk menilai apakah praktik mindfulness dapat meningkatkan iklim kelas yang positif dan mengurangi ketegangan yang dirasakan pada guru anak usia dini.
8	<i>Exploring the relationship between teacher growth mindset, grit, mindfulness, and EFL teachers' well-being</i>	(He et al., 2023)	2023	547 guru EFL	Kuantitatif	Temuan ini mengungkapkan beberapa hubungan penting, pola pikir dan kegigihan yang menunjukkan bahwa dampak positif kesadaran pada kesejahteraan, sebagian, dijelaskan oleh adanya kegigihan.
9	<i>Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices</i>	(Hirshberg et al., 2020)	2020	88 Calon Guru PAUD	Kuantitatif	Keterlibatan yang lebih besar dalam praktik kesadaran dikaitkan dengan praktik-praktik pengajaran kelas yang lebih efektif di antara calon guru yang sedang belajar mengajar.
10	<i>Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students</i>	(Meiklejohn et al., 2012)	2012	Guru dan Siswa		Praktik mindfulness yang berkelanjutan dapat meningkatkan pengaturan diri perhatian dan emosi serta meningkatkan fleksibilitas, yang mengarah pada manfaat potensial yang signifikan bagi guru dan siswa
11	<i>Intervensi Mindfulness dalam Meningkatkan Perhatian Selektif Murid di Sekolah Rendah</i>	(Li Xien & Mydin Kutty, 2021)	2021	Murid	Kuantitatif	Intervensi <i>mindfulness</i> berkesan terhadap perhatian murid sekolah rendah
12	<i>Launching motivation for mindfulness: introducing mindfulness to early childhood preservice teachers</i>	(Beers Dewhirst & Goldman, 2020)	2018	20 Guru	Kuantitatif	Praktik berbasis kesadaran dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan guru, yang dapat berkontribusi pada lingkungan kelas prososial dan hasil positif siswa

13	<i>Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review</i>	(N. J. Albrecht et al., 2012)	2013	Guru	Literatur Review	Praktik mindfulness telah terbukti membantu guru: mengurangi tingkat stres mereka; membantu strategi manajemen perilaku dan meningkatkan harga diri.
14	<i>Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being</i>	(Tarrasch et al., 2020)	2020	Guru	Kuantitatif	Kesimpulan Hasil kami menunjukkan bahwa program C2CIT memiliki efek signifikan pada kesejahteraan guru dan dapat berperan dalam mengurangi stres di kalangan pendidik.
15	<i>Mindfulness and Resilience as Mediators in the Relationship Between Job-Related Stress and Teacher-Child Interaction Among Early Childhood Educators</i>	(Seo & Yuh, 2022)	2021	Guru PAUD	Kuantitatif	emuan ini menyoroti bahwa perhatian yang lebih besar terhadap stres terkait pekerjaan dan kesejahteraan pendidik anak usia dini diperlukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan perawatan anak usia dini
16	<i>Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy</i>	(Flook et al., 2013)	2013	Guru	Studi Kasus	Pilot study mengenai dampak mindfulness pada stres dan kelelahan guru, menunjukkan pengurangan signifikan dalam gejala psikologis dan kelelahan, serta peningkatan dalam organisasi kelas yang lebih efektif.
17	<i>Mindfulness in Early Childhood Education</i>	(Scholarworks@bgsu & Coss, 2021)	2021	Guru	Literature Review	Kesadaran penuh jika diterapkan sejak usia muda dapat meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional, pengaturan diri, perilaku prososial, dan bahkan nilai di sekolah
18	<i>Mindfulness meditation for future early childhood teachers in Japan</i>	Motohide Miyahara a, *, Tokiko Harada b, Shogo Tanaka a, Hiroyuki Fukuhara c, Tomoko Kano c, Takashi Ono d, Norihiro Sadato	2017	Guru	Studi Kasus	meditasi kesadaran yang dipandu audio, meditasi duduk dan meditasi kasih sayang mengurangi tingkat stres, dan bahwa meditasi kasih sayang dianggap lebih nyaman daripada meditasi duduk
19	<i>Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice</i>	(Roeser et al., 2012)	2012	Guru	Kuantitatif	Mindfulness dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan pengembangan profesional dan emosi guru, dan dapat menjadikan guru lebih berfikir efektif
20	<i>Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review</i>	(Hidajat et al., 2023)	2023	Guru	Literatur Review	MBI dapat mengurangi stres dan kelelahan, dan meningkatkan hasil psikologis lainnya
21	<i>Mindfulness-based interventions in schools—a</i>	(Zenner et al., 2014)	2014	Guru	Literatur Review dan Meta Data	Dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa intervensi berbasis

	<i>systematic review and meta-analysis</i>					mindfulness di sekolah mampu mengurangi stres guru dan meningkatkan kualitas interaksi guru-siswa, mendukung pengembangan lingkungan kelas yang lebih inklusif dan mendukung
22	<i>Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion</i>	(Colaianne et al., 2020)	2020	Siswa	Kuantitatif	persepsi siswa terhadap pengajaran yang penuh perhatian memprediksi perubahan persepsi siswa terhadap pemenuhan kebutuhan sekolah, yang kemudian memprediksi perubahan dalam perhatian siswa sendiri, rasa kasih sayang pada diri sendiri, dan rasa kasih sayang terhadap orang lain dari waktu ke waktu.
23	<i>Preschool teachers' socialization of emotion knowledge: Considering socioeconomic Risk</i>	(Denham et al., 2020)	2020	85 guru dan 327 anak	Kuantitatif	Pengetahuan emosi membantu memastikan keberhasilan anak-anak di sekolah, dan dampaknya mungkin bertahan lama
24	<i>Promoting school success through mindfulness-based interventions in early childhood</i>	(Moreno-Gómez et al., 2020)	2020	118 Siswa usia 5-6 tahun	Kuantitatif	program kesadaran dapat efektif dalam mendorong penyesuaian sekolah dan meningkatkan hasil sekolah di masa kanak-kanak.
25	<i>Strengthening Teacher Presence Through Mindfulness: What Educators Say About the Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) Program</i>	(Sharp & Jennings, 2016)	2016	Guru	Kualitatif	Satu intervensi berbasis kesadaran (MBI) yang menjanjikan bagi personel sekolah, Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE), diperkenalkan dan dieksplorasi. Hasilnya menunjukkan bahwa program CARE merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mendukung personel sekolah yang mengalami stres dan kelelahan
26	<i>Teachers' caring behavior and problem behaviors in adolescents: The mediating roles of cognitive reappraisal and expressive suppression</i>	(Zhang et al., 2019)	2018	570 siswa sekolah menengah	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kepedulian guru secara signifikan memprediksi perilaku bermasalah pada remaja secara negatif. Penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif ditemukan memainkan peran mediasi antara kepedulian guru dan perilaku bermasalah pada remaja.
27	<i>Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis</i>	(Emerson et al., 2017)	2017	Guru anak usia 5-18 tahun	Campuran	Kompetensi sosial dan emosional guru memiliki implikasi bagi kesejahteraan murid melalui hubungan guru-

						murid dan manajemen kelas yang efektif
28	<i>The Downstream Effects of Teacher Well-Being Programs: Improvements in Teachers' Stress, Cognition and Well-Being Benefit Their Students</i>	(Carroll et al., 2021)	2021	226 siswa	Kuantitatif	Perubahan pada tekanan dan kelelahan yang dilaporkan sendiri oleh guru mempengaruhi berbagai aspek kesejahteraan siswa dan lingkungan akademis.
29	<i>The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study</i>	(Cheng et al., 2022)	2021	70 guru TK	Campuran	Program berbasis mindfulness untuk membantu guru taman kanak-kanak meningkatkan kesadaran mereka terhadap momen saat ini; meningkatkan regulasi emosi mereka; dan menunjukkan lebih banyak kasih sayang dan penerimaan. Penelitian ini memberikan bukti kelayakan dan efektivitas pelatihan mindfulness untuk membantu guru taman kanak-kanak mengurangi kemungkinan tekanan psikologis dan kelelahan.
30	<i>The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children</i>	(van de Weijer-Bergsma et al., 2014)	2012	Anak-anak (8-12 tahun) dari tiga sekolah dasar	Kuantitatif	Mindful Kids tampaknya memiliki efek pencegahan utama pada stres, kesejahteraan, dan perilaku pada anak sekolah, sebagaimana dilaporkan oleh anak-anak dan orang tua. pelatihan kesadaran dapat dimasukkan ke sekolah dasar di tingkat kelas, sehingga semua anak dapat memperoleh manfaat dari intervensi

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, ditemukan sejumlah temuan penting yang dapat dibahas lebih lanjut mengenai dampak *mindfulness teaching* pada stres dan kualitas pengajaran guru PAUD.

Dampak Mindfulness Teaching pada Stres Guru PAUD

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa guru PAUD sering mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan yang kompleks. Stres tersebut dihasilkan dari kombinasi antara beban administratif, pengelolaan perilaku siswa, serta ekspektasi tinggi untuk menciptakan lingkungan belajar yang optimal. DiCarlo et al. (2020) menyebutkan bahwa profesi guru anak usia dini adalah salah satu yang paling menegangkan di sektor layanan manusia, di mana tekanan emosional sering kali lebih dominan dibandingkan pekerjaan lain. Dalam konteks ini, *mindfulness teaching* muncul sebagai pendekatan yang mampu memberikan solusi praktis dalam mengelola stres tersebut. Penelitian oleh DiCarlo et al. (2020) mengidentifikasi bahwa guru yang terlibat dalam praktik *mindfulness* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merespons tekanan kerja, yang pada gilirannya membantu mereka menciptakan lingkungan kelas yang lebih mendukung bagi siswa.

Penelitian lain oleh Birchinall et al. (2019) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa calon guru yang berpartisipasi dalam intervensi berbasis *mindfulness* (MBI) mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan. MBI memungkinkan individu untuk secara sadar mengelola stres dengan meningkatkan kesadaran penuh akan momen saat ini dan meminimalkan reaksi emosional yang negatif terhadap situasi menantang di kelas. Menariknya, penelitian ini menunjukkan bahwa calon guru yang menerapkan *mindfulness* selama pelatihan memiliki tingkat stres yang lebih rendah saat memasuki dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu guru yang telah berkarir, tetapi juga memiliki potensi untuk diterapkan sejak tahap pendidikan guru.

Namun, tidak semua penelitian menemukan efek yang sama. Roeser et al. (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa meskipun *mindfulness* secara umum membantu mengurangi stres, efeknya sangat bergantung pada komitmen dan keterlibatan individu dalam praktik tersebut. Guru yang memiliki motivasi lebih tinggi untuk terlibat dalam *mindfulness* cenderung mengalami pengurangan stres yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang berpartisipasi dengan tingkat keterlibatan yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa variabel individual memainkan peran penting dalam efektivitas *mindfulness teaching*, dan mungkin memerlukan pendekatan yang lebih personal dalam penerapannya. Secara keseluruhan, dampak *mindfulness* pada stres guru PAUD tampak jelas dalam berbagai penelitian, namun faktor-faktor seperti tingkat komitmen, pengalaman pribadi, dan durasi penerapan *mindfulness* perlu diperhatikan untuk mengoptimalkan manfaat yang diterima oleh para guru.

Dampak Mindfulness Teaching pada Kualitas Pengajaran

Selain berperan dalam mengurangi stres, *mindfulness teaching* juga memiliki implikasi langsung terhadap peningkatan kualitas pengajaran. Dalam penelitian Hirshberg et al. (2020), ditemukan bahwa guru yang terlibat dalam praktik *mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam kesadaran mereka akan kebutuhan emosional siswa. Guru yang lebih sadar secara emosional mampu menciptakan lingkungan kelas yang lebih mendukung, inklusif, dan adaptif terhadap dinamika perkembangan anak. Hal ini terutama penting dalam konteks pendidikan anak usia dini, di mana interaksi sosial dan emosional antara guru dan siswa memainkan peran sentral dalam pembentukan iklim belajar yang positif.

Penelitian lain oleh Sharp & Jennings (2016) mengkaji program CARE (*Cultivating Awareness and Resilience in Education*), yang berfokus pada *mindfulness* sebagai intervensi untuk mengatasi stres dan kelelahan di kalangan guru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru yang berpartisipasi dalam program CARE tidak hanya mengalami penurunan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan keterampilan pengajaran mereka. Guru yang lebih tenang dan stabil secara emosional cenderung lebih efektif dalam merespons kebutuhan siswa dan lebih mampu menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman. Temuan ini sangat relevan untuk konteks PAUD, di mana kualitas interaksi antara guru dan siswa memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan sosial dan emosional anak-anak.

Namun, meskipun berbagai penelitian menunjukkan peningkatan dalam kualitas pengajaran, dampak langsung pada hasil akademik siswa masih menjadi perdebatan. Flook et al., (2013) menemukan bahwa walaupun *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan guru, efeknya pada peningkatan hasil akademik siswa masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan emosional guru melalui *mindfulness* memang penting, tetapi penelitian tambahan diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana hal ini secara langsung mempengaruhi hasil belajar akademis siswa dalam jangka panjang.

Penting juga untuk dicatat bahwa meskipun *mindfulness* membantu meningkatkan kualitas pengajaran, implementasinya dalam konteks pendidikan formal mungkin menghadapi tantangan, seperti waktu yang terbatas dan keterbatasan sumber daya untuk pelatihan guru. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu hambatan utama adalah kurangnya waktu untuk melatih guru secara konsisten dalam praktik *mindfulness*, serta keterbatasan dukungan institusional dalam menyediakan sumber daya yang diperlukan (N. Albrecht, 2014; Weare, 2014). Selain itu, integrasi *mindfulness* ke dalam kurikulum sekolah seringkali memerlukan adaptasi yang disesuaikan dengan kondisi lokal dan kebutuhan spesifik sekolah (Meiklejohn et al., 2012). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana *mindfulness* dapat diintegrasikan secara efektif dalam program pelatihan guru dan rutinitas kerja sehari-hari di sekolah, termasuk eksplorasi mengenai model pelatihan yang lebih fleksibel dan berkelanjutan (Roeser et al., 2013).

Pengaruh Mindfulness pada Kesejahteraan Emosional dan Kebahagiaan Guru

Kesejahteraan emosional guru memainkan peran penting dalam menjaga kualitas pengajaran dan efektivitas interaksi dengan siswa. ARDIATI. (2019) menekankan bahwa kebahagiaan merupakan faktor penting dalam kehidupan profesional guru, dan *mindfulness teaching* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Guru yang terlibat dalam praktik *mindfulness* melaporkan peningkatan kebahagiaan, stabilitas emosional, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan pekerjaan dengan lebih baik. Kesejahteraan emosional yang meningkat ini berhubungan langsung dengan penurunan tingkat burnout dan kelelahan, masalah yang sering dialami oleh guru di lingkungan pendidikan anak usia dini.

Jennings & DeMauro, (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya memperbaiki suasana hati guru tetapi juga meningkatkan daya tahan emosional mereka terhadap stres yang berkepanjangan. Guru yang lebih bahagia dan lebih stabil secara emosional cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan siswa dan lebih mampu memfasilitasi suasana belajar yang mendukung. Ini menegaskan bahwa kesejahteraan emosional guru tidak hanya penting bagi mereka secara individu, tetapi juga berdampak signifikan pada kualitas pengajaran dan perkembangan sosial-emosional siswa.

Namun, seperti yang disebutkan oleh Klingbeil et al. (2017), mengukur kebahagiaan sebagai variabel yang terpisah dapat menjadi tantangan. Kebahagiaan guru dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk lingkungan kerja, dukungan sosial, dan kebijakan sekolah, yang semuanya harus dipertimbangkan saat mengevaluasi efektivitas *mindfulness teaching*. Oleh karena itu, penelitian di masa depan perlu mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif dan valid untuk mengukur kebahagiaan guru dalam konteks pendidikan.

Dampak Jangka Panjang dan Pengukuran Efektivitas

Salah satu kekurangan utama dalam literatur saat ini adalah kurangnya penelitian longitudinal yang mengkaji dampak jangka panjang *mindfulness teaching*. Sebagian besar penelitian berfokus pada efek jangka pendek, yang sementara bermanfaat, tidak memberikan gambaran lengkap tentang dampak *mindfulness* dalam jangka waktu yang lebih lama. Roeser et al. (2013) mencatat bahwa ada kebutuhan mendesak untuk penelitian jangka panjang yang dapat mengevaluasi bagaimana *mindfulness teaching* mempengaruhi kesejahteraan emosional guru dan kualitas pengajaran selama bertahun-tahun.

Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan alat ukur yang berbeda-beda, sehingga sulit untuk membuat perbandingan yang valid antar studi. Penelitian sebelumnya mencatat bahwa ketidakkonsistenan dalam alat pengukuran dapat menghambat validitas temuan antar studi (Goldberg et al., 2018; Grossman, 2011). Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus berfokus pada pengembangan alat pengukuran yang valid dan reliabel untuk menilai dampak *mindfulness*, termasuk kesejahteraan emosional guru, stres, kualitas pengajaran, dan perkembangan karakter siswa. Pengukuran yang lebih standar akan memungkinkan penelitian yang lebih akurat dan memberikan dasar yang kuat untuk kesimpulan dan rekomendasi kebijakan (Bishop et al., 2004). Studi longitudinal yang mencakup periode waktu lebih lama dan menggunakan alat pengukuran standar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak *mindfulness teaching* (Crain et al., 2017). Hal ini sangat penting untuk mendukung implementasi *mindfulness* secara lebih luas dalam program pengembangan profesional guru, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan guru dan kualitas pendidikan di tingkat anak usia dini (Roeser et al., 2013).

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyoroti pentingnya penelitian jangka panjang dan alat ukur yang lebih standar untuk mengevaluasi dampak *mindfulness teaching*. Analisis mendalam terhadap berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu dalam mengelola stres, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas dalam meningkatkan kualitas pengajaran dan kesejahteraan emosional guru PAUD, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada perkembangan anak-anak dalam jangka panjang (Flook et al., 2013).

4. KESIMPULAN

Mindfulness teaching dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru PAUD, serta mendukung kesejahteraan emosional dan responsivitas terhadap siswa. Hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar positif dan inklusif. Pengaruh *mindfulness teaching* meliputi kesejahteraan guru, pengajaran yang lebih responsif, dan potensi peningkatan kualitas hidup. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti durasi dan intensitas intervensi yang tidak konsisten, populasi sampel terbatas, kurangnya studi jangka panjang, serta variasi metode pengukuran. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan dampak jangka panjang dan menetapkan durasi optimal intervensi *mindfulness*.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang sudah membimbing dan mendukung pelaksanaan kajian studi literatur ini, khususnya Magister Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

6. REFERENSI

- Albrecht, N. (2014). Wellness: A conceptual framework for school-based mindfulness programs. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v04i01/41087>
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1–14. <https://doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- ARDIATI, S. S. (2019). Effectiveness Mindful Teaching. *EDUCARE*, 2, 109–126. <https://journals.mindamas.com/index.php/educare/article/view/1125>
- Beers Dewhirst, C., & Goldman, J. (2020). Launching motivation for mindfulness: introducing mindfulness to early childhood preservice teachers. *Early Child Development and Care*, 190(8), 1299–1312. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1531853>
- Birchinall, L., Spendlove, D., & Buck, R. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers? *Teaching and Teacher Education*, 86, 102919. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Briner, R., & Dewberry, C. (2007). Staff well-being is key to school success. London: Worklife Support Ltd/Hamilton ..., 1–4. [http://tss.custhelp.com/ci/fattach/get/370/0/filename/BirkbeckWBPerfSummaryFinal\[1\].pdf](http://tss.custhelp.com/ci/fattach/get/370/0/filename/BirkbeckWBPerfSummaryFinal[1].pdf)
- Brown, R. (2017). The Perceived Impact of Mindfulness Instruction on Pre-Service Elementary Teachers. *Childhood*

- Education, 93(2), 136–146. <https://doi.org/10.1080/00094056.2017.1300492>
- Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Forrest, K., & Ziaei, M. (2021). The Downstream Effects of Teacher Well-Being Programs: Improvements in Teachers' Stress, Cognition and Well-Being Benefit Their Students. *Frontiers in Psychology*, 12(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689628>
- Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study. In *Early Childhood Education Journal* 50(7), 1197–1207. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Colaianne, B. A., Galla, B. M., & Roeser, R. W. (2020). Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 41–50. <https://doi.org/10.1177/0165025419870864>
- Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 138–152. <https://doi.org/10.1037/ocp0000043>
- Denham, S. A., Ferrier, D. E., & Bassett, H. H. (2020). Preschool teachers' socialization of emotion knowledge: Considering socioeconomic Risk. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69 (June 2019), 101160. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101160>
- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring Mindfulness for Perceived Teacher Stress and Classroom Climate. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 485–496. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-01015-6>
- Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Emily Berger^{1, 2} · Andrea Reupert^{1, 3} · Timothy C. H. Campbell² · Zoe Morris¹ · M. H. · Z. D. · R. H. · P. P., & Fathers⁵, C. (2022). A Systematic Review of Evidence-Based Wellbeing.pdf. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09690-5>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 595–606. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200005\)56:5<595::aid-jclp2>3.0.co;2-q](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200005)56:5<595::aid-jclp2>3.0.co;2-q)
- Gendron, B., Kouremenou, E.-S., & Rusu, C. (2016). Emotional Capital Development, Positive Psychology and Mindful Teaching: Which Links? *The International Journal of Emotional Education*, 8(1), 63–74. <https://doi.org/10.1002/tl.20365>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59(August), 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>
- Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040. <https://doi.org/10.1037/a0022713>
- He, J., Iskhara, S., Yang, Y., & Aisuloo, M. (2023). Exploring the relationship between teacher growth mindset, grit, mindfulness, and EFL teachers' well-being. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1241335>
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 134(August), 104303. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104303>
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. *Learning and Instruction*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101298>
- Jennings, P. A. (2015a). Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students. *Mindfulness*, 6(4), 732–743. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0312-4>
- Jennings, P. A. (2015b). Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students. *Mindfulness*, 6(4), 732–743. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0312-4>

- Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. *Educator Stress: An Occupational Health Perspective*, 319–346. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_14
- Kabat-Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2003b). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: the refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Current Opinion in Psychology*, 28, xi–xvii. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.005>
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741. <https://doi.org/10.1037/a0019237>
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Li Xien, R. T., & Mydin Kutty, F. (2021). Intervensi Mindfulness dalam Meningkatkan Perhatian Selektif Murid di Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 191–202. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.720>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A Meta-Analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education*, 28, 458–486. <https://doi.org/10.2307/4126479>
- Moreno-Gómez, A., Luna, P., & Cejudo, J. (2020). Promoting school success through mindfulness-based interventions in elementary education: Mindkinder program. *Revista de Psicodidactica*, 25(2), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Schmidt, C., Soler, J., Vega, D., & Pascual, J. C. (2024). Practice matters: The role of mindfulness skills in emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32(October 2023), 100756. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100756>
- Scholarworks@bgsu, S., & Coss, M. L. (2021). *Mindfulness in Early Childhood Education*. <https://scholarworks.bgsu.edu/honorsprojects/631>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Seo, S., & Yuh, J. (2022). Mindfulness and Resilience as Mediators in the Relationship Between Job-Related Stress and Teacher–Child Interaction Among Early Childhood Educators. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1209–1219. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01250-w>
- Sharp, J. E., & Jennings, P. A. (2016). Strengthening Teacher Presence Through Mindfulness: What Educators Say About the Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) Program. *Mindfulness*, 7(1), 209–218. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0474-8>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say?. *International Education Studies*, 8(3), 181–192. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
- Smith, B. W., Ford, C. G., & Steffen, L. E. (2019). The Role of Mindfulness in Reactivity to Daily Stress in Urban Firefighters. *Mindfulness*, 10(8), 1603–1614. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01102-0>
- Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D. (2020). Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being. *Mindfulness*, 11(4), 1049–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x>
- van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., & Bögels, S. M. (2014). The Effectiveness of

- a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5(3), 238–248. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0171-9>
- Weare, K. (2014). Mindfulness in schools: where are we and where might we go next? *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 1037–1053. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch53>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zhang, T., Wang, Z., Liu, G., & Shao, J. (2019). Teachers' caring behavior and problem behaviors in adolescents: The mediating roles of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Personality and Individual Differences*, 142(October), 270–275. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.005>