

Pelatihan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* mengurangi Kecemasan Karier Siswa SMA

Abdul Hadi^{1*}, Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti², Eka Aryani³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jl. Wates km 10 Pedes, Argomulyo Sedayu Bantul, Yogyakarta
hadi@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

Guidance and Counseling teachers have a strategic role in helping students overcome career anxiety, but many BK teachers still lack the competency to implement Mindfulness-based group guidance services. Therefore, this community service activity aims to improve the competence of BK teachers in implementing Mindfulness-based group guidance as an effort to reduce career anxiety in high school students. The method used is participatory training which includes preparation, material delivery, demonstration, simulation, guided practice, evaluation, and follow-up. The activity participants were 15 Guidance and Counseling teachers from several high schools in Bantul Regency who were selected using a purposive sampling technique. Evaluation was carried out using Mindfulness-based group guidance skills instruments in the pretest and posttest to measure competency improvements after participating in the training. The training results showed an increase in BK teacher competency in all aspects measured. The average pretest result was 50.25%, increasing to 88.11% in the posttest, an increase of 37.86%. The highest improvement occurred in the aspect of Mindfulness technique mastery, while aspects of service preparation, group formation, group dynamics management, career discussion facilitation, counseling communication, and service closure also showed improvements, reaching the very good category. In addition to increased knowledge, participants were able to practice Mindfulness techniques in group guidance simulations according to the service stages that had been trained. This activity had a positive impact on improving the professional competence of guidance counselors in implementing Mindfulness-based group guidance.

Keywords: Group Guidance, Mindfulness, Career Anxiety

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi soal esai sebagai instrumen evaluasi pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) pada siswa kelas XI SMA Al Hadi Mojolaban Tahun Ajaran 2026/2027. Fokus penelitian meliputi proses pelaksanaan, faktor pendukung dan penghambat, serta implikasi penggunaan soal esai dalam evaluasi pembelajaran. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa soal esai diterapkan dalam berbagai bentuk evaluasi, seperti Penilaian Tengah Semester, Penilaian Akhir Semester, dan evaluasi harian. Penggunaan soal esai mampu mengukur pemahaman peserta didik sekaligus mengembangkan kemampuan Higher Order Thinking Skills (HOTS), terutama pada aspek analisis, evaluasi, dan penyampaian gagasan secara sistematis. Faktor pendukung meliputi kebijakan sekolah, kesesuaian dengan Kurikulum Merdeka, dan kompetensi guru, sedangkan hambatan yang ditemukan berupa keterbatasan waktu koreksi, potensi subjektivitas penilaian, dan kesulitan peserta didik dalam menyusun jawaban. Temuan ini menunjukkan bahwa soal esai efektif dalam mendukung evaluasi pembelajaran PAI yang berorientasi pada proses dan hasil belajar.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Mindfulness, Kecemasan Karier.

Copyright (c) 2026 Abdul Hadi, Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti, Eka Aryani

✉Corresponding author: Abdul Hadi

Email Address: hadi@mercubuana-yogya.ac.id (Jl. Wates km 10 Pedes, Argomulyo Sedayu Bantul, Yogyakarta)

Received 03 July 2026, Accepted 09 July 2026, Published 15 July 2026

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam memfasilitasi perkembangan akademik, pribadi, sosial, dan karier peserta didik. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), salah satu layanan yang penting untuk dilaksanakan adalah bimbingan kelompok, karena layanan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman,

mengembangkan keterampilan sosial, serta memperoleh alternatif pemecahan masalah secara bersama-sama (Rismi et al., 2022). Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling memberikan dukungan, meningkatkan pemahaman diri, dan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, termasuk keputusan yang berkaitan dengan perencanaan karier.

Dalam praktiknya, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui koordinasi dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA di Kabupaten Bantul, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok belum dilaksanakan secara optimal. Sebagian guru BK masih lebih banyak menggunakan metode ceramah atau pemberian informasi secara klasikal dibandingkan pendekatan kelompok yang bersifat partisipatif. Selain itu, keterbatasan penguasaan model layanan yang inovatif, terbatasnya perangkat layanan, alokasi waktu yang tersedia, serta kurangnya pelatihan mengenai teknik-teknik konseling kelompok menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya intensitas pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan layanan yang diberikan belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan perkembangan siswa, khususnya dalam bidang perencanaan karier.

Salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa SMA adalah kecemasan karier. Kecemasan karier merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir, takut, bingung, dan tidak yakin terhadap pilihan pendidikan lanjutan maupun pekerjaan pada masa (Rinaldi & Yuniasanti, 2020). Berikut data kecemasan karier yang dialami siswa di jenjang SMA:



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMA di Kabupaten Bantul

Data diatas diperoleh skala kecemasan karier dengan teknik pengambil sampel menggunakan purposive sampling yang di tujukan kepada 100 siswa SMA di Kabupaten Bantul. Data terbut menunjukkan sekitar 30 % kecemasan karier siswa SMA di kabupaten bantul dalam kategori yang tinggi. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman mengenai potensi diri, keterbatasan informasi karier, tekanan dari lingkungan keluarga, tingginya persaingan pendidikan dan dunia kerja, serta ketidakpastian terhadap peluang kerja. Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan karier dapat menghambat proses pengambilan keputusan, menurunkan motivasi belajar, mengurangi efikasi diri, serta memengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan karier.

Menurut Donald Super (Lau, 2013), peserta didik pada jenjang SMA berada pada tahap exploration, yaitu fase perkembangan ketika individu mulai mengenali potensi diri, mengeksplorasi berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan, serta membentuk konsep diri vokasional. Pada tahap ini, siswa memerlukan layanan bimbingan yang mampu membantu mereka memahami diri, mengelola emosi, dan mengambil keputusan karier secara rasional. Oleh karena itu, guru BK perlu mengembangkan layanan yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi karier, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi ketidakpastian masa depan (Alaydrus & Abd. Hamid, 2019).

Salah satu pendekatan yang dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *Mindfulness*. Menurut Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian (Daniel et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, latihan *Mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan regulasi emosi, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Ketika diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, *Mindfulness* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali pikiran dan emosi yang muncul berkaitan dengan masa depan karier, kemudian meresponsnya secara lebih adaptif tanpa dikuasai oleh rasa takut atau kekhawatiran yang berlebihan.

Secara konseptual, bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu peserta mengembangkan pemahaman, sikap, dan keterampilan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan perkembangan (Gladding, 2018). Melalui proses interaksi antarpeserta, setiap anggota memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta belajar mengambil keputusan secara bertanggung jawab (Warni & Firman, 2020). Integrasi prinsip-prinsip *Mindfulness* ke dalam tahapan bimbingan kelompok diharapkan mampu meningkatkan efektivitas layanan karena siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai karier, tetapi juga memiliki kemampuan mengelola pikiran dan emosi ketika menghadapi berbagai pilihan karier (Nurhayati et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, sebagian besar guru BK di Kabupaten Bantul menyatakan belum pernah memperoleh pelatihan khusus mengenai implementasi bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*. Kondisi tersebut menyebabkan guru BK memerlukan peningkatan kompetensi agar mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan bimbingan kelompok yang lebih inovatif sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan dalam bentuk Pelatihan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi Kecemasan Karier Siswa SMA yang ditujukan kepada guru BK SMA di Kabupaten Bantul. Melalui kegiatan pelatihan ini diharapkan guru BK memperoleh pemahaman konseptual mengenai kecemasan karier dan *Mindfulness*, mampu mempraktikkan teknik-teknik *Mindfulness* dalam layanan bimbingan kelompok, serta memiliki keterampilan mengimplementasikan layanan tersebut secara mandiri di sekolah. Dengan meningkatnya kompetensi guru BK, layanan bimbingan kelompok

diharapkan menjadi lebih efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan karier, meningkatkan kesiapan menghadapi masa depan, serta mendukung keberhasilan perkembangan karier peserta didik.

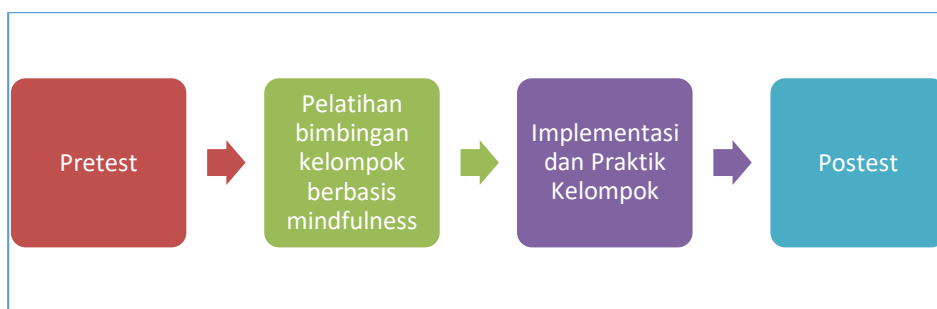
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan partisipatif (participatory training) yang bertujuan meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengimplementasikan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* sebagai upaya mengurangi kecemasan karier siswa SMA. Sasaran kegiatan adalah 15 guru BK SMA di Kabupaten Bantul yang dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan serta memiliki tanggung jawab dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Waktu pelaksanaan di bulan Juni 2026. Instrumen pengabdian menggunakan instrumen ketrampilan Implementasi Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness. Adapun kisi-kisinya sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen ketrampilan Implementasi Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness

No.	Aspek yang Dinilai	Indikator Keterampilan	Nomor Item	Jumlah Item
1	Persiapan layanan	Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), media, dan administrasi bimbingan kelompok	1, 2	2
2	Pembentukan kelompok	Membuka kegiatan, membangun hubungan, menjelaskan tujuan, aturan kelompok, dan kontrak kelompok	3, 4, 5	3
3	Pengelolaan dinamika kelompok	Mengembangkan suasana kelompok yang aktif, aman, dan partisipatif	6, 7, 8	3
4	Penguasaan teknik <i>Mindfulness</i>	Membimbing latihan <i>mindful breathing</i> , <i>body scan</i> , <i>mindful awareness</i> , dan refleksi <i>Mindfulness</i> secara tepat	9, 10, 11, 12	4
5	Fasilitasi diskusi karier	Memfasilitasi eksplorasi masalah, refleksi, dan diskusi mengenai kecemasan karier	13, 14, 15	3
6	Komunikasi konseling	Menggunakan keterampilan mendengar aktif, empati, pertanyaan terbuka, klarifikasi, dan penguatan	16, 17, 18	3
7	Penutupan layanan	Menyimpulkan hasil kegiatan, melakukan refleksi, evaluasi, dan tindak lanjut	19, 20	2
Jumlah			20	20

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini disusun untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengimplementasikan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* untuk membantu mengurangi kecemasan karier siswa SMA. Penyusunan instrumen mengacu pada tujuan pelatihan, materi yang diberikan, serta kompetensi yang diharapkan dimiliki peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahapan kegiatan pengabdian meliputi: pretest, pelatihan, praktik implementasi, posttest, alur tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMA di Kabupaten Bantul

Tahap pertama diawali dengan pelaksanaan pretest kepada seluruh peserta pelatihan yang terdiri atas 10 guru BK SMA di Kabupaten Bantul. Pretest bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai konsep kecemasan karier, prinsip-prinsip *Mindfulness*. Tahap kedua merupakan inti kegiatan pengabdian berupa pelatihan yang diselenggarakan secara partisipatif. Pelatihan dilaksanakan melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, studi kasus, dan tanya jawab. Setelah memperoleh materi, peserta mengikuti tahap praktik implementasi untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh. Tahap terakhir adalah pelaksanaan posttest yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Instrumen posttest menggunakan materi yang setara dengan pretest sehingga hasilnya dapat dibandingkan secara objektif.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Pelatihan dilakukan melalui pemberian pretest sebelum pelatihan dan posttest setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan kompetensi guru BK dalam mengimplementasikan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*. Adapun hasil pretest terhadap 15 guru Bk yang mengikuti kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest Bimbingan Kelompok berbasis *Mindfulness*.

No	Aspek Penilaian	Skor Maksimal	Skor Rata-rata	Persentase (%)	Kategori
1	Persiapan layanan	4	2,13	53,25	Cukup
2	Pembentukan kelompok	4	2,07	51,75	Cukup
3	Pengelolaan dinamika kelompok	4	1,93	48,25	Kurang
4	Penguasaan teknik <i>Mindfulness</i>	4	1,67	41,75	Kurang
5	Fasilitasi diskusi karier	4	2,00	50,00	Cukup
6	Komunikasi konseling	4	2,20	55,00	Cukup
7	Penutupan layanan	4	2,07	51,75	Cukup
Rata-rata			2,01	50,25	Cukup

Berdasarkan hasil pretest, kompetensi guru BK dalam mengimplementasikan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* masih berada pada kategori cukup. Aspek dengan nilai terendah adalah

penguasaan teknik *Mindfulness* (41,75%) dan pengelolaan dinamika kelompok (48,25%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan teknik *Mindfulness* sebagai bagian dari layanan bimbingan kelompok. Tahapan pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan pendekatan partisipatif yang memadukan penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, simulasi, praktik terbimbing, dan refleksi. Pada sesi awal, narasumber memberikan penguatan mengenai konsep dasar kecemasan karier pada siswa SMA, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta urgensi layanan bimbingan kelompok sebagai strategi preventif di sekolah. Selanjutnya, peserta memperoleh materi mengenai konsep *Mindfulness*, prinsip-prinsip dasar *Mindfulness*, manfaat *Mindfulness* dalam konteks pendidikan, serta penerapannya dalam layanan bimbingan dan konseling. Tahap berikutnya difokuskan pada penguasaan keterampilan praktis. Peserta diperkenalkan dengan berbagai teknik *Mindfulness*, seperti mindful breathing, body scan, mindful awareness, latihan penerimaan diri (acceptance), dan refleksi kesadaran diri (self-reflection). Setiap teknik didemonstrasikan oleh narasumber, kemudian dipraktikkan secara langsung oleh peserta agar mereka memperoleh pengalaman belajar yang bersifat aplikatif. Berikut dokumentasi kegiatan:



Gambar 2. Kegiatan Bimbingan Kelompok berbasis *Mindfulness*.

Selama pelatihan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman mengenai permasalahan kecemasan karier yang dialami siswa, serta berpartisipasi dalam setiap praktik dan simulasi. Peserta juga memberikan respons positif terhadap materi pelatihan karena dinilai sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Di akhir pelatihan, dilakukan sesi refleksi untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengevaluasi pengalaman belajar yang diperoleh. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa pelatihan memberikan pemahaman baru mengenai penerapan *Mindfulness* dalam layanan bimbingan kelompok serta meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mengimplementasikan teknik-teknik tersebut dalam membantu siswa mengelola kecemasan karier. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, peserta diberikan posttest untuk mengukur peningkatan kompetensi sebagai dasar evaluasi efektivitas pelaksanaan pelatihan. Berikut Hasil Posttest setelah para peserta mengikuti kegiatan :

Tabel 3. Hasil Posttest Bimbingan Kelompok berbasis *Mindfulness*.

No	Aspek Penilaian	Skor Maksimal	Skor Rata-rata	Persentase (%)	Kategori
1	Persiapan layanan	4	3,67	91,75	Sangat Baik
2	Pembentukan kelompok	4	3,53	88,25	Sangat Baik
3	Pengelolaan dinamika kelompok	4	3,47	86,75	Sangat Baik
4	Penguasaan teknik <i>Mindfulness</i>	4	3,40	85,00	Sangat Baik
5	Fasilitasi diskusi karier	4	3,53	88,25	Sangat Baik
6	Komunikasi konseling	4	3,60	90,00	Sangat Baik
7	Penutupan layanan	4	3,47	86,75	Sangat Baik
Rata-rata Keseluruhan			3,52	88,11	Sangat Baik

Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kompetensi guru BK pada seluruh aspek yang dinilai. Rata-rata persentase kompetensi meningkat dari 50,25% (kategori cukup) menjadi 88,11% (kategori sangat baik). Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek penguasaan teknik *Mindfulness*, yang meningkat dari 41,75% menjadi 85,00%. Selanjutnya berikut data perbandingan pretes dan posttest:

Tabel 4. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest Bimbingan Kelompok berbasis *Mindfulness*.

Aspek	Pretest (%)	Posttest (%)	Peningkatan (%)
Persiapan layanan	53,25	91,75	38,50
Pembentukan kelompok	51,75	88,25	36,50
Pengelolaan dinamika kelompok	48,25	86,75	38,50
Penguasaan teknik <i>Mindfulness</i>	41,75	85,00	43,25
Fasilitasi diskusi karier	50,00	88,25	38,25
Komunikasi konseling	55,00	90,00	35,00
Penutupan layanan	51,75	86,75	35,00
Rata-rata	50,25	88,11	37,86

Peningkatan rata-rata sebesar 37,86% menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru BK.

Diskusi

Hasil pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa Pelatihan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* mampu meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok untuk membantu mengurangi kecemasan karier siswa SMA. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil perbandingan skor pretest dan posttest yang menunjukkan adanya kenaikan pada seluruh aspek kompetensi yang diukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang memadukan penyampaian materi, demonstrasi, simulasi,

praktik terbimbing, dan refleksi memberikan pengalaman belajar yang efektif dalam meningkatkan kompetensi profesional guru BK.

Pada aspek persiapan layanan, terjadi peningkatan dari kategori cukup menjadi sangat baik. Sebelum pelatihan, sebagian guru BK masih mengalami kesulitan dalam menyusun, dan menentukan tujuan layanan, memilih media yang sesuai, serta menyiapkan perangkat evaluasi. Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu menyusun perencanaan layanan yang lebih sistematis dan terstruktur sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*. Peningkatan pada aspek ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai perencanaan layanan merupakan fondasi penting sebelum guru melaksanakan proses bimbingan kelompok di sekolah (Novita et al., 2023).

Pada aspek pembentukan kelompok, kompetensi peserta juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum pelatihan, masih terdapat guru yang belum optimal dalam membangun hubungan awal dengan anggota kelompok, menjelaskan tujuan layanan, maupun menyepakati aturan kelompok. Setelah memperoleh pelatihan, guru BK mampu melaksanakan tahap pembentukan secara lebih efektif sehingga tercipta suasana kelompok yang aman, terbuka, dan kondusif. Kondisi tersebut sangat penting karena kualitas tahap pembentukan akan mempengaruhi keberhasilan proses layanan pada tahap-tahap berikutnya. Peningkatan juga terlihat pada aspek pengelolaan dinamika kelompok (Equatora et al., 2023). Pada saat pretest, sebagian peserta masih mengalami kesulitan mengelola interaksi antarpeserta, mendorong partisipasi aktif, serta memfasilitasi komunikasi kelompok. Setelah pelatihan, guru BK menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam membangun dinamika kelompok, mengelola diskusi, memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk berpartisipasi, serta menciptakan suasana kelompok yang suportif. Kemampuan tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok karena dinamika kelompok merupakan media utama terjadinya proses belajar dan perubahan perilaku (Sukma, 2018).

Temuan yang paling menonjol terdapat pada aspek penguasaan teknik *Mindfulness*. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru BK belum familiar dengan konsep maupun teknik-teknik *Mindfulness* sehingga belum mampu menerapkannya dalam layanan bimbingan kelompok. Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu mempraktikkan berbagai teknik *Mindfulness*, seperti *mindful breathing*, *body scan*, *mindful awareness*, dan latihan refleksi diri secara benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan pengalaman langsung (*experiential learning*) yang memudahkan peserta memahami dan menguasai teknik *Mindfulness* sebagai bagian dari layanan BK. Pada aspek fasilitasi diskusi karier, peserta juga menunjukkan perkembangan yang positif. Setelah pelatihan, guru BK lebih terampil memandu siswa mengeksplorasi penyebab kecemasan karier, membantu siswa mengidentifikasi potensi diri, serta memfasilitasi proses refleksi terhadap berbagai alternatif pilihan pendidikan dan karier. Kemampuan ini menunjukkan bahwa guru BK tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa mengembangkan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi tugas perkembangan karier (Oymac & Hudson, 2018).

Peningkatan kompetensi juga terjadi pada aspek komunikasi konseling. Selama praktik dan simulasi, guru BK mampu menunjukkan keterampilan mendengar aktif, memberikan respons empatik, menggunakan pertanyaan terbuka, melakukan klarifikasi, serta memberikan penguatan kepada anggota kelompok. Keterampilan komunikasi tersebut mendukung terciptanya hubungan konseling yang positif sehingga peserta didik merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pengalaman dan kecemasan yang dialaminya (Masdonati, 2015). Pada aspek penutupan layanan, peserta menunjukkan peningkatan dalam menyimpulkan hasil diskusi, memandu refleksi kelompok, melakukan evaluasi proses layanan, serta menyusun tindak lanjut. Tahap penutupan menjadi bagian penting karena memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menginternalisasi pengalaman belajar, memperkuat komitmen perubahan, dan merencanakan penerapan hasil layanan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, peningkatan pada seluruh aspek kompetensi menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan guru BK mengenai *Mindfulness*, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis dalam mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok secara komprehensif. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan yang menekankan praktik langsung dan refleksi pengalaman mampu memperkuat kompetensi profesional guru BK dalam memberikan layanan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Peningkatan pada seluruh aspek menunjukkan bahwa model pelatihan yang memadukan ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi, praktik terbimbing, dan refleksi memberikan pengalaman belajar yang komprehensif. Hal ini sesuai dengan teori Experiential Learning yang dikembangkan oleh David A. Kolb. Kolb (Kolb, n.d.) menjelaskan bahwa pembelajaran akan lebih efektif apabila peserta mengalami secara langsung proses belajar melalui empat tahapan, yaitu pengalaman konkret (*concrete experience*), refleksi (*reflective observation*), konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), dan eksperimen aktif (*active experimentation*). Seluruh tahapan tersebut diakomodasi dalam pelaksanaan pelatihan sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata di sekolah.

Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa pelatihan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu program pengembangan profesional guru BK di sekolah. Dengan meningkatnya kompetensi guru pada aspek perencanaan layanan, pengelolaan kelompok, penguasaan teknik *Mindfulness*, komunikasi konseling, hingga evaluasi layanan, diharapkan implementasi bimbingan kelompok di sekolah menjadi lebih efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan karier, meningkatkan kesiapan mengambil keputusan karier, serta mendukung perkembangan karier yang lebih adaptif.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Pelatihan Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi Kecemasan Karier Siswa SMA telah berhasil meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*. Peningkatan

kompetensi terlihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest yang menunjukkan kenaikan skor pada seluruh aspek yang diukur, yaitu persiapan layanan, pembentukan kelompok, pengelolaan dinamika kelompok, penguasaan teknik *Mindfulness*, fasilitasi diskusi karier, komunikasi konseling, serta penutupan layanan. Aspek yang mengalami peningkatan paling menonjol adalah penguasaan teknik *Mindfulness*. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memperkaya pengetahuan guru BK mengenai konsep *Mindfulness*, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis dalam menerapkan berbagai teknik *Mindfulness*, seperti *mindful breathing*, *body scan*, dan *mindful awareness*, ke dalam layanan bimbingan kelompok. Selain itu, peningkatan pada aspek pengelolaan dinamika kelompok dan komunikasi konseling menunjukkan bahwa guru BK semakin mampu memfasilitasi proses kelompok secara efektif, membangun hubungan yang positif dengan peserta, serta menciptakan suasana layanan yang kondusif. Secara keseluruhan, pelatihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesiapan profesional guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* sebagai salah satu strategi preventif untuk membantu mengurangi kecemasan karier siswa SMA. Dengan meningkatnya kompetensi tersebut, guru BK diharapkan mampu mengimplementasikan layanan secara berkelanjutan di sekolah sehingga dapat mendukung perkembangan karier siswa, meningkatkan kesiapan mereka dalam mengambil keputusan karier, serta membantu siswa menghadapi berbagai tantangan pendidikan dan dunia kerja secara lebih adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *Pelatihan Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan Karier Siswa SMA* dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) dan guru di Lingkungan Kabupaten Bantul atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling dari sekolah mitra yang telah memberikan kesempatan, kerja sama, serta partisipasi aktif dalam seluruh rangkaian pelatihan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta pelatihan yang telah menunjukkan antusiasme, komitmen, dan keterbukaan selama mengikuti kegiatan, mulai dari tahap pretest, penyampaian materi, praktik, simulasi, hingga evaluasi.

REFERENSI

Alaydrus, R. M., & Abd. Hamid, S. R. (2019). "It is Important to Prepare Ourselves for the Future Career": A Study of Indonesian Student's Self-Directed Experience on Career Exploration. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 107–118. <https://doi.org/10.30653/001.201932.87>

- Daniel, C., Chowdhury, R. M. M. I., & Gentina, E. (2024). Mindfulness, spiritual well-being, and sustainable consumer behavior. *Journal of Cleaner Production*, 455. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2024.142293>
- Equatora, M. A., Nurhayati, Y., Chethiyar, S. D. M., & Azahra, S. D. A. (2023). Effectiveness of Group Guidance Services in Increasing Self-Confidence. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 5(4). <https://doi.org/10.32996/jhsss.2023.5.4.13>
- Gladding, S. T. . (2018). *Counseling : a comprehensive profession*. Pearson Education.
- Kolb, D. (n.d.). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*.
- Lau, P. L. (2013). Gender and Work: Assessment and Application of Super'S Theory – Career Maturity. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2). <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20130202.13>
- Masdonati, J. (2015). Counseling and the Impact of the Working Alliance. *Journal of Career Development*, 183–203.
- Novita, Y., Hadi, C., & Subhan, Mhd. (2023). Career Maturity Factors of Muslim Students of Faculty of Economics in Entrepreneurship Career Planning. *Eklektik : Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 6(1). <https://doi.org/10.24014/ekl.v6i1.22285>
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEMATANGAN KARIER PADA SISWA SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6020>
- Oymac, C., & Hudson, L. (2018). High school students' views on who influences their thinking about education and careers. *National Center for Education Statistics*, (January).
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia. In *MBRIDGE Press* (Vol. 19, Number Bab 17).
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Konselor*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Warni, E. S., & Firman, F. (2020). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM PENINGKATAN SELF REGULATED LEARNING SISWA PENGGUNA GAME ONLINE. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/00306kons2020>