



Program Pendampingan Penulisan Akademik Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Profesionalisme dan Kesejahteraan Guru Sekolah Indonesia di Jeddah

Mindfulness-Based Academic Writing Assistance Program to Enhance Professionalism and Wellbeing of Indonesian School Teachers in Jeddah

Mintarsih Arbarini^{1*}, Wulan Aulia Azizah², Yudi Siswanto³, Indri Ajeng Setyoningrum⁴, Rendi Agung Febrianto⁵

¹⁻⁵Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: arbarini.mint@mail.unnes.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 18 November 2025;

Revisi: 21 Desember 2025;

Diterima: 12 Januari 2026;

Tersedia: 15 Januari 2026

Keywords: *Academic Writing; Mental Health; Mindfulness; Teacher Professional Development; Well-being*

Abstract. *Teacher professional development demands not only improvements in pedagogical and academic competence but also attention to psychological well-being, particularly in the context of academic writing, which often triggers stress and anxiety. Indonesian School Jeddah (SIJ) teachers face dual challenges: professional demands and limited formal academic writing training, alongside emotional pressure when completing writing tasks. This community service activity aims to enhance teacher professionalism and well-being through the Mindfulness-Based Writing Assistance program, which integrates mindfulness practices with process-based academic writing training. The activity involved 22 teachers through three main stages: preparation, implementation, and evaluation. Data collection instruments included evaluation questionnaires, structured observations, writing document analysis, and participants' narrative reflections. Data were analyzed using descriptive statistics and thematic analysis. Results showed that 84% of teachers experienced a reduction in writing stress, 88% showed increased focus, and 79% felt more confident in writing scientific papers. Additionally, document analysis revealed improvements in writing quality, specifically in understanding the IMRAD structure, paragraph coherence, reference usage, and argument strength. Narrative reflections disclosed increased self-awareness, courage to write, and motivation to continue independent scientific writing. These findings indicate that a mindfulness-based approach is effective in supporting teacher professional development while improving psychological well-being. This program contributes to the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) 3 regarding healthy lives and well-being, as well as SDGs 4 on quality education, and has the potential to be replicated in other Indonesian school contexts.*

Abstrak

Pengembangan profesional guru tidak hanya menuntut peningkatan kompetensi pedagogik dan akademik, tetapi juga perhatian terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks penulisan karya ilmiah yang sering memicu stres dan kecemasan. Guru Sekolah Indonesia Jeddah menghadapi tantangan ganda berupa tuntutan profesional, keterbatasan pelatihan penulisan akademik formal, serta tekanan emosional dalam menyelesaikan tugas penulisan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan profesionalisme dan kesejahteraan guru melalui program *Mindfulness-Based Writing Assistance* yang mengintegrasikan praktik mindfulness dengan pelatihan penulisan akademik berbasis proses. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 22 guru melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Instrumen pengumpulan data meliputi angket evaluasi, observasi terstruktur, analisis dokumen tulisan, dan refleksi naratif peserta. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis tematik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 84% guru mengalami penurunan stres menulis, 88% mengalami peningkatan fokus, dan 79% merasa lebih percaya diri dalam menulis karya ilmiah. Selain itu, analisis dokumen menunjukkan peningkatan kualitas tulisan, khususnya pada pemahaman struktur IMRAD, koherensi paragraf, penggunaan referensi, dan kekuatan argumen. Refleksi naratif mengungkapkan peningkatan kesadaran diri, keberanian menulis, serta

motivasi untuk melanjutkan penulisan ilmiah secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness efektif dalam mendukung pengembangan profesional guru sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program ini berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) 3 tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan serta SDGs 4 tentang pendidikan berkualitas, dan berpotensi direplikasi pada konteks sekolah Indonesia lainnya.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Kesejahteraan; Mindfulness; Pengembangan Profesional Guru; Penulisan Akademik

1. LATAR BELAKANG

Keterampilan menulis akademik merupakan salah satu kompetensi profesional yang harus dimiliki guru dalam menjalankan pengembangan diri berkelanjutan (*continuing professional development*). Kemampuan ini tidak hanya dibutuhkan sebagai tuntutan administratif atau pemenuhan kewajiban akademik, tetapi juga sebagai sarana refleksi profesional, diseminasi praktik baik, serta peningkatan daya saing akademik guru di tingkat nasional maupun internasional. Dalam konteks Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), tuntutan ini semakin menguat sejalan dengan meningkatnya jumlah guru yang sedang menempuh studi magister, sehingga penulisan karya ilmiah menjadi kebutuhan yang mendesak. Namun hasil asesmen kebutuhan awal menunjukkan bahwa guru SIJ menghadapi berbagai hambatan dalam menulis akademik. Sebanyak 68% guru mengaku kesulitan memulai tulisan, 74% merasa tidak percaya diri ketika harus menggunakan bahasa ilmiah, dan 60% belum memahami struktur IMRAD secara utuh. Selain itu, sekitar 82% guru melaporkan stres saat menghadapi tugas penulisan karya ilmiah selama studi magister, sementara 71% belum pernah mengikuti pelatihan penulisan akademik secara formal sebelumnya. Data ini memperlihatkan bahwa hambatan guru tidak hanya terletak pada aspek teknis penulisan, tetapi juga terkait kondisi emosional dan psikologis yang memengaruhi kemampuan menulis.

Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian internasional yang menunjukkan bahwa kesulitan menulis merupakan fenomena umum pada guru dan praktisi pendidikan. Sebuah survei global menemukan bahwa 63% guru mengalami kesulitan dalam menyusun artikel ilmiah karena kurangnya pelatihan formal (Yu, 2023), sedangkan 58% melaporkan *writer's block* akibat kecemasan akademik dan perfeksionisme (Thai et al., 2022). Kondisi ini diperburuk oleh beban kerja tinggi, tuntutan administratif, serta tekanan studi lanjut yang dialami sebagian guru. Devlin dan Samarawickrema (2020) menegaskan bahwa hambatan menulis ilmiah pada guru sering kali dipengaruhi oleh rendahnya paparan pada budaya akademik formal. Hal ini sangat relevan bagi guru SIJ yang bekerja pada lingkungan multibahasa dan memiliki tuntutan pekerjaan yang kompleks. Dengan demikian, intervensi

pengembangan kemampuan menulis perlu mempertimbangkan faktor afektif, motivasional, dan konteks kerja guru.

Dalam lima tahun terakhir, mindfulness menjadi salah satu pendekatan psikologis yang banyak digunakan dalam konteks pendidikan dan pengembangan profesional guru. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk hadir penuh pada pengalaman saat ini dengan kesadaran terbuka tanpa menghakimi. Berbagai riset menunjukkan bahwa mindfulness memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan fokus, kejernihan berpikir, kreativitas, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis guru (Lomas et al., 2021; Emerson et al., 2020). Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan stres guru hingga 30–32% dan secara signifikan meningkatkan produktivitas dan keterlibatan kerja (Zhang & Wu, 2022). Dalam konteks penulisan akademik, mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *attentional control*, *emotion regulation*, dan *self-compassion*, tiga faktor yang terbukti memengaruhi kemampuan menulis akademik (Hall et al., 2023). Latihan mindfulness juga terbukti meningkatkan kreativitas 20–35% serta memperbaiki kemampuan berpikir divergen, yang sangat dibutuhkan dalam proses merumuskan gagasan tulisan (Cui et al., 2020).

Sementara itu, perspektif pedagogi menulis modern menekankan bahwa penulisan akademik adalah proses sosial-kognitif yang memerlukan dukungan dari lingkungan belajar yang aman secara psikologis (*psychological safety*), adanya *scaffolding*, umpan balik sejawat, serta komunitas menulis (Hyland & Jiang, 2022; Thai et al., 2022). Writing anxiety memiliki dampak hingga 45–55% terhadap kualitas tulisan guru maupun mahasiswa pascasarjana (Lee & Yu, 2023), sehingga penting untuk menciptakan pendekatan pelatihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga mengurangi hambatan emosional dalam menulis. Guru SIJ, yang bekerja pada lingkungan lintas budaya dan beban kerja yang padat, membutuhkan pendekatan pelatihan yang menyeimbangkan penguatan keterampilan akademik dengan stabilitas emosional.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, program pengabdian “Mindfulness-Based Writing Assistance Program” dikembangkan sebagai model pemberdayaan guru SIJ yang mengintegrasikan latihan mindfulness dengan pelatihan menulis ilmiah. Program ini dirancang untuk memberikan dukungan komprehensif, mulai dari peningkatan fokus dan kejernihan berpikir, pengelolaan stres akademik, hingga penguatan kemampuan teknis penulisan seperti merumuskan topik, menyusun kerangka tulisan, mengembangkan argumen, serta melakukan *peer-review* secara sistematis. Pelaksanaan program ini bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan menulis guru, tetapi juga untuk membangun komunitas menulis

sebagai wadah keberlanjutan praktik literasi akademik di lingkungan SIJ. Program serupa sebelumnya telah terbukti meningkatkan produktivitas menulis hingga 40% melalui kolaborasi dan dukungan sejawat (Sato & Matsuda, 2020), sehingga pendekatan ini diyakini relevan dalam konteks SIJ.

Intervensi berbasis mindfulness juga sesuai dengan perkembangan teori *wellbeing literacy*, yaitu kemampuan individu memahami, mengkomunikasikan, dan mengelola pengalaman emosional untuk meningkatkan fungsi personal dan profesional (Oades et al., 2021). Dalam konteks guru, peningkatan kesejahteraan psikologis berdampak langsung pada kualitas pembelajaran, kreativitas, serta kemampuan reflektif. Oleh karena itu, integrasi mindfulness dalam pelatihan menulis tidak hanya meningkatkan kualitas tulisan, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan profesionalisme guru secara keseluruhan.

Secara institusional, program ini penting bagi SIJ karena tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas akademik guru, tetapi juga mendukung pencapaian target nasional dalam meningkatkan mutu sekolah Indonesia di luar negeri. Program ini dapat memperkuat hubungan kemitraan antara SIJ dan UNNES dalam pengembangan kapasitas guru, sekaligus dapat direplikasi di sekolah Indonesia luar negeri lainnya sebagai model pendampingan menulis berbasis mindfulness.

Dengan mempertimbangkan seluruh aspek tersebut, pelaksanaan program ini memiliki urgensi akademik, psikologis, dan institusional. Selain memberikan solusi terhadap tantangan menulis ilmiah guru SIJ, program ini juga menambah literatur baru mengenai penerapan mindfulness dalam pengembangan profesional guru, khususnya di lingkungan sekolah Indonesia luar negeri.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Pengabdian

Pengabdian ini merupakan program pemberdayaan berbasis pelatihan (*empowerment-based community service*) yang mengintegrasikan pendekatan psiko-edukatif dan kapasitas profesional guru. Model pemberdayaan dipilih karena terbukti efektif untuk meningkatkan kompetensi guru dalam konteks praktik langsung serta pembelajaran reflektif (Rahimi & Zhang, 2021).

Selain itu, program ini menggunakan Mindfulness-Based Intervention (MBI) sebagai kerangka dasar intervensi. MBI merupakan pendekatan yang diakui secara global untuk meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan produktivitas dalam pekerjaan profesional—termasuk profesi guru (Lomas et al., 2021; Zhang & Wu, 2022).

Pengabdian ini juga menerapkan prinsip pedagogi menulis modern, yaitu pendekatan *writing pedagogy* yang memadukan latihan menulis, umpan balik sejawat, dan refleksi diri sebagai bagian dari peningkatan kemampuan menulis ilmiah (Hyland & Jiang, 2022). Dengan demikian, program ini menggunakan kombinasi (1) *empowerment-based community service*; (2) *mindfulness-based intervention*, dan (3) *writing pedagogy*, yang menjadikannya program pemberdayaan guru yang komprehensif.

Lokasi dan Partisipan

Program dilaksanakan di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Arab Saudi, selama Januari–Mei 2025. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan resmi di bawah naungan KBRI Jeddah yang memiliki populasi guru dengan latar belakang pendidikan beragam dan beban kerja tinggi. Adapun jumlah partisipan sebanyak 22 guru yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Kebutuhan dan Kondisi Guru SIJ Berdasarkan Hasil Asesmen Awal.

No	Indikator Kondisi Guru	Persentase (%)
1	Sedang menempuh pendidikan magister	86%
2	Memiliki pengalaman menulis tetapi tidak terstruktur	68%
3	Belum memahami struktur penulisan ilmiah IMRAD	60%
4	Mengalami kecemasan menulis atau stres akademik	82%
5	Merasa tidak percaya diri dalam menulis karya ilmiah	74%
6	Belum pernah mengikuti pelatihan menulis akademik formal	71%

Pemilihan partisipan menggunakan metode purposive sampling, sesuai rekomendasi Thai et al. (2022), yaitu memilih guru yang memiliki kebutuhan nyata dalam peningkatan kompetensi menulis akademik dan regulasi emosional.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program *Mindfulness-Based Writing Assistance* dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis dan kemampuan menulis guru, penyusunan modul pelatihan berbasis mindfulness dan pedagogi menulis proses, penyediaan media pendukung, serta koordinasi teknis dengan pihak Sekolah Indonesia Jeddah. Tahap pelaksanaan mencakup tiga sesi inti yang menggabungkan latihan mindfulness, teknik penulisan akademik, dan praktik menulis terstruktur melalui *peer review*. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program melalui angket, refleksi naratif, analisis dokumen tulisan, dan diskusi tindak lanjut. Ketiga tahap ini dirancang untuk meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan menulis, dan memperkuat kompetensi menulis ilmiah guru secara bertahap dan sistematis. Adapun tahapan pelaksanaan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan.

Tahap	Komponen	Uraian
Tahap 1 — Persiapan Program	Analisis Kebutuhan	Survei & wawancara: 1. 68% kesulitan memulai tulisan 2. 74% tidak percaya diri menulis ilmiah 3. 60% belum memahami IMRAD 4. 82% stres menghadapi tugas penulisan 5. 71% belum pernah pelatihan penulisan
		Modul disusun berdasarkan MBSR, process writing approach, dan strategi mengurangi kecemasan menulis (Hall et al., 2023)
		Penyusunan Modul
		Penyediaan Media
		Koordinasi Teknis
Tahap 2 — Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan	Sesi 1 — Mindfulness & Regulasi Emosi Sesi 2 — Teknik Menulis Akademik Sesi 3 — Penulisan Draf & Peer Review	Penjadwalan pelatihan disesuaikan dengan rutinitas guru SIJ <i>Mindful breathing, body scan</i> , refleksi hambatan menulis, <i>freewriting</i> , diskusi. <i>Mindfulness meningkatkan fokus 25% & menurunkan stres 32%.</i>
		Struktur IMRAD, penyusunan topik, parafrase, sitasi, outline, <i>mindful pause</i> .
		Menulis draf 30–45 menit, peer-review, revisi, latihan <i>self-compassion mindfulness</i> . <i>Peer review meningkatkan kualitas tulisan 40%.</i>
Tahap 3 — Evaluasi Refleksi Program	Evaluasi Angket Refleksi Naratif Penilaian Draf Artikel Diskusi Tindak Lanjut	Mengukur fokus, keyakinan diri, stres menulis, dan persepsi manfaat pelatihan
		Guru menceritakan pengalaman emosional dan perubahan setelah mengikuti pelatihan
		Menilai struktur IMRAD, koherensi, sitasi, dan kualitas argumen
		Menentukan keberlanjutan, mentoring lanjutan, dan peluang publikasi artikel guru

Instrumen Pengumpulan data dan Teknik Analisis Data

Instrumen pengumpulan data dalam program *Mindfulness-Based Writing Assistance* dirancang untuk menangkap perubahan kompetensi menulis dan kondisi psikologis guru secara komprehensif melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Empat instrumen digunakan, yaitu angket evaluasi mindfulness-writing, observasi terstruktur, analisis dokumen tulisan guru, dan refleksi naratif peserta. Angket digunakan untuk mengukur perubahan fokus, tingkat stres, kelancaran menulis, kenyamanan emosional, serta persepsi kemanfaatan program dengan skala Likert 1–5. Observasi terstruktur dilakukan oleh fasilitator untuk memantau partisipasi guru, kemampuan menyelesaikan tugas, penerimaan umpan balik, dan reaksi emosional selama sesi mindfulness. Analisis dokumen digunakan untuk menilai kualitas tulisan peserta berdasarkan struktur IMRAD, koherensi paragraf, argumen, dan penggunaan referensi—teknik yang lazim digunakan dalam penelitian pedagogi menulis (Hyland & Jiang, 2022). Sementara refleksi naratif memberikan gambaran subjektif mengenai pengalaman guru dalam mengikuti pelatihan, mencakup perubahan emosional, pengalaman mindfulness,

tantangan menulis, dan rencana tindak lanjut, yang penting untuk triangulasi data kualitatif (Thai et al., 2022).

Teknik analisis data dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk menilai perubahan kemampuan fokus, penurunan stres, dan capaian keterampilan menulis, seperti keberhasilan membuat outline dan menyelesaikan draf awal. Contoh hasil menunjukkan bahwa 80% guru melaporkan penurunan stres, 85% peningkatan fokus, 78% berhasil menyusun outline, dan 62% mampu menyelesaikan draf awal artikel. Analisis kualitatif menggunakan *Thematic Analysis* (Braun & Clarke, 2021) yang meliputi proses familiarisasi data, pengkodean awal, identifikasi tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan pelaporan hasil. Pendekatan ini dipilih karena fleksibilitasnya dan kesesuaiannya untuk menganalisis data naratif (Hall et al., 2023). Triangulasi dilakukan dengan menggabungkan data angket, observasi, dokumen tulisan, dan refleksi naratif untuk meningkatkan keabsahan temuan, sesuai dengan prinsip evaluasi pelatihan guru (Rahimi & Zhang, 2021). Adapun instrumen pengumpulan data dan Teknik analisis data dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Instrumen Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data.

Komponen	Deskripsi	Indikator / Output	Dasar Ilmiah
Angket Evaluasi Mindfulness-Writing	Angket Likert 1–5 untuk mengukur perubahan psikologis dan pengalaman menulis peserta	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan fokus • Penurunan stres • Kelancaran menulis • Kenyamanan emosional • Persepsi manfaat program 	Evaluasi pelatihan berbasis mindfulness efektif mengukur perubahan afektif (Emerson et al., 2020)
Observasi Terstruktur	Observasi oleh fasilitator selama sesi mindfulness & workshop menulis	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi guru • Kemampuan menyelesaikan tugas • Respons terhadap umpan balik • Reaksi emosional 	Observasi membantu mengidentifikasi proses belajar non-verbal (Hall et al., 2023)
Analisis Dokumen Tulisan Guru	Penilaian kualitas tulisan akademik sebelum dan sesudah pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> • Struktur IMRAD • Kualitas argumen • Koherensi paragraf • Penggunaan referensi 	Analisis dokumen lazim digunakan dalam pedagogi menulis (Hyland & Jiang, 2022)
Refleksi Naratif Peserta	Peserta menuliskan pengalaman tentang pelatihan dan perubahan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan emosional • Pengalaman mindfulness • Kendala menulis • Rencana tindak lanjut 	Refleksi naratif memperkuat triangulasi kualitatif (Thai et al., 2022)
Analisis Kuantitatif (Statistik Deskriptif)	Mengolah data angket pre–post program	<ul style="list-style-type: none"> • 80% penurunan stres • 85% peningkatan fokus • 78% membuat outline • 62% menghasilkan draf awal 	Statistik deskriptif sangat relevan untuk pelatihan guru (Rahimi & Zhang, 2021)
Analisis Kualitatif (Thematic Analysis)	6 tahap: familiarisasi → kode awal → tema → peninjauan → definisi → pelaporan	Tema: peningkatan kepercayaan diri, perubahan emosional, tantangan menulis	Fleksibel & cocok untuk data naratif (Braun & Clarke, 2021)
Triangulasi Data	Menggabungkan angket, observasi, dokumen, dan refleksi	Validitas dan kredibilitas temuan meningkat	Triangulasi memperkuat keabsahan pelatihan (Rahimi & Zhang, 2021)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program *Mindfulness-Based Writing Assistance* memberikan gambaran komprehensif mengenai kebutuhan awal guru, perubahan selama pelatihan, serta dampak akhir terhadap keterampilan menulis akademik dan kesejahteraan emosional. Hasil diperoleh melalui angket, observasi, analisis dokumen tulisan, dan refleksi naratif yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *thematic analysis*, dan triangulasi data.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan analisis kebutuhan yang memberikan gambaran jelas mengenai hambatan penulisan akademik yang dialami guru SIJ. Dari 22 guru, sebanyak 15 guru (68%) mengalami kesulitan memulai tulisan, 16 guru (74%) tidak percaya diri dengan gaya penulisan ilmiah, dan 13 guru (60%) belum memahami struktur IMRAD. Selain itu, 18 guru (82%) mengalami stres saat menghadapi tugas penulisan, sementara 16 guru (71%) belum pernah mengikuti pelatihan menulis akademik formal. Temuan ini mencerminkan tingginya *writing anxiety* sekaligus gap pengetahuan teknis yang signifikan.

Keadaan ini sejalan dengan Hall et al. (2023), yang menyatakan bahwa kecemasan menulis merupakan hambatan emosional yang dapat menurunkan kelancaran berpikir dan kualitas tulisan. Minimnya pemahaman struktur IMRAD yang dialami mayoritas guru mendukung temuan Hyland & Jiang (2022) mengenai kebutuhan pembelajaran eksplisit struktur ilmiah. Hasil ini menegaskan urgensi intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis menulis tetapi juga regulasi emosional. Karena itu, pemilihan pendekatan mindfulness dan *process writing* pada modul pelatihan menjadi sangat tepat dan relevan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri dari tiga sesi pelatihan yang saling melengkapi. Setiap sesi memberikan dampak berbeda terhadap kondisi psikologis dan kemampuan menulis guru.

Sesi 1. Mindfulness untuk Fokus dan Regulasi Emosi

Latihan *mindful breathing* dan *body scan* menunjukkan dampak signifikan. Dari 22 guru, 19 guru (85%) melaporkan peningkatan fokus setelah sesi, sementara 18 guru (80%) merasakan penurunan stres. Sebanyak 16 guru (72%) menyatakan merasa lebih nyaman saat memulai menulis. Observasi juga menunjukkan bahwa hampir seluruh guru mengikuti *freewriting* tanpa jeda dan tampak lebih rileks secara fisik. Refleksi naratif mengungkapkan pernyataan seperti “*Saya baru sadar selama ini saya tegang sebelum menulis*” dan “*freewriting membuat saya tidak takut salah.*”

Hasil ini sejalan dengan Emerson et al. (2020) serta Zhang & Wu (2022) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan fokus hingga 25–40% dan menurunkan stres akademik. Sesi ini berperan sebagai *emotional grounding* yang menurunkan *affective filter*, sehingga guru lebih siap memasuki proses menulis akademik.

Sesi 2. Pelatihan Teknik Menulis Akademik (IMRAD, Parafrase, Sitasi, Outline)

Setelah sesi kedua, kemampuan menulis guru meningkat secara signifikan. Sebanyak 17 guru (78%) memahami struktur IMRAD dengan baik, 17 guru (78%) mampu menyusun outline artikel, 14 guru (64%) mampu melakukan parafrase, dan 13 guru (59%) mampu menggunakan sitasi dasar dengan benar. Observasi menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memilih topik, menyusun pertanyaan penelitian, dan melakukan analisis artikel contoh. Guru menuliskan bahwa *mindful pause* yang diperkenalkan dalam sesi ini “membantu menenangkan diri saat buntu,” sehingga proses menulis terasa lebih ringan. Temuan ini mendukung teori *process writing* yang menjelaskan bahwa penyusunan outline dapat mengurangi beban kognitif (Hyland & Jiang, 2022). Integrasi *mindfulness* menambah efektivitasnya dengan menurunkan kecemasan kognitif yang sering menghambat proses berpikir kreatif (Hall et al., 2023).

Sesi 3 – Penulisan Draf dan Peer Review

Sesi ketiga menghasilkan dampak nyata pada kualitas tulisan guru. Sebanyak 14 guru (62%) berhasil menyelesaikan draf awal artikel akademik, 15 guru (68%) menghasilkan paragraf yang koheren, dan 12 guru (54%) mampu menggunakan referensi dengan benar. Proses *peer-review* melibatkan seluruh peserta, dan suasana diskusi menunjukkan peningkatan keberanian serta keterbukaan terhadap umpan balik. Refleksi naratif menampilkan pernyataan yang konsisten, seperti “*Umpan balik teman membuat saya lebih percaya diri*” dan “*Self-compassion membantu saya berhenti menyalahkan diri saat revisi.*” Temuan ini sejalan dengan penelitian Sato & Matsuda (2020) yang menunjukkan bahwa *peer-review* meningkatkan kualitas tulisan hingga 40% melalui interaksi kolaboratif dan pembelajaran sejawat. *Mindfulness* kembali memainkan peran penting dengan menurunkan perfeksionisme dan membantu guru lebih berani menulis meski belum sempurna.

Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi akhir program dilakukan untuk menilai persepsi peserta terhadap dampak pelatihan *Mindfulness-Based Writing Assistance* setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Evaluasi ini berfokus pada perubahan kondisi psikologis dan profesional guru, khususnya terkait stres menulis, tingkat fokus, kepercayaan diri, serta relevansi program terhadap kebutuhan pengembangan profesional. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas

peserta merasakan dampak positif yang signifikan. Sebagian besar guru melaporkan penurunan stres dalam menghadapi tugas penulisan, peningkatan fokus dan kepercayaan diri dalam menulis karya ilmiah, serta mengakui bahwa praktik mindfulness memberikan kontribusi nyata dalam mendukung proses menulis. Selain itu, hampir seluruh peserta menilai bahwa pelatihan yang diberikan relevan dengan kebutuhan profesional mereka sebagai pendidik. Temuan ini menegaskan bahwa program pelatihan tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga memberikan manfaat emosional dan reflektif yang mendukung keberlanjutan praktik menulis akademik guru.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Akhir Program Pelatihan (n = 22 Guru).

No	Indikator Evaluasi Akhir	Jumlah Guru	Persentase
1	Stres menulis berkurang	18 guru	84%
2	Fokus meningkat signifikan	19 guru	88%
3	Kepercayaan diri dalam menulis meningkat	17 guru	79%
4	Mindfulness membantu proses menulis	20 guru	91%
5	Pelatihan relevan dengan kebutuhan profesional	21 guru	95%

Selain evaluasi berbasis angket dan observasi, efektivitas program *Mindfulness-Based Writing Assistance* juga ditinjau melalui analisis dokumen tulisan peserta dan refleksi naratif yang dikumpulkan pada akhir kegiatan. Analisis dokumen dilakukan untuk menilai perubahan kualitas tulisan ilmiah guru secara objektif, khususnya pada aspek struktur akademik dan keterampilan menulis inti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti melihat dampak program tidak hanya dari persepsi subjektif peserta, tetapi juga dari produk nyata berupa hasil tulisan. Sementara itu, refleksi naratif digunakan untuk menggali pengalaman internal guru selama mengikuti pelatihan, termasuk perubahan emosional, tingkat kepercayaan diri, serta makna personal yang mereka rasakan dalam proses menulis. Kombinasi kedua sumber data ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak program, baik pada dimensi kognitif, afektif, maupun profesional. Adapun peningkatan kualitas komponen penulisan ilmiah guru sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Peningkatan Kualitas Komponen Penulisan Ilmiah Guru Sebelum dan Sesudah Pelatihan.

Komponen	Sebelum	Sesudah
Pemahaman IMRAD	28% (\approx 6 guru)	76% (\approx 17 guru)
Koherensi paragraf	41% (\approx 9 guru)	72% (\approx 16 guru)
Penggunaan referensi	33% (\approx 7 guru)	59% (\approx 13 guru)
Kekuatan argumen	38% (\approx 8 guru)	67% (\approx 15 guru)

Refleksi naratif menunjukkan tema besar berupa peningkatan kesadaran diri, keberanian menulis, penurunan kecemasan, dan pemahaman lebih baik tentang struktur akademik. Guru juga menyatakan motivasi tinggi untuk melanjutkan penulisan ilmiah. Triangulasi data menunjukkan konsistensi antara angket, observasi, dokumen tulisan, dan refleksi naratif, sehingga memperkuat keabsahan temuan. Integrasi *mindfulness* × pedagogi menulis proses terbukti efektif meningkatkan kesiapan emosional dan kemampuan teknis guru. *Mindfulness* membantu menurunkan hambatan emosional, sementara *process writing* menyediakan struktur berpikir yang jelas. Kombinasi ini membentuk transformasi holistik pada peserta, sebagaimana dilaporkan dalam literatur Emerson et al. (2020).

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa *Mindfulness-Based Writing Assistance* terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan profesionalisme guru Sekolah Indonesia Jeddah, khususnya dalam konteks penulisan karya ilmiah. Melalui pendekatan yang mengintegrasikan praktik *mindfulness* dengan teknik penulisan akademik berbasis proses, program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis menulis, tetapi juga memperbaiki kondisi psikologis guru dalam menghadapi aktivitas penulisan ilmiah.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami penurunan stres menulis, peningkatan fokus, serta peningkatan kepercayaan diri dalam menulis. Praktik *mindfulness* dipersepsikan sebagai strategi yang efektif dalam membantu guru mengelola kecemasan akademik dan membangun hubungan yang lebih positif dengan proses menulis. Selain itu, hampir seluruh peserta menilai bahwa pelatihan ini relevan dengan kebutuhan pengembangan profesional mereka sebagai pendidik yang juga dituntut untuk menghasilkan karya ilmiah.

Analisis dokumen tulisan memperlihatkan peningkatan kualitas tulisan guru secara nyata, terutama pada pemahaman struktur IMRAD, koherensi paragraf, penggunaan referensi, dan kekuatan argumen. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program tidak hanya berdampak pada persepsi subjektif peserta, tetapi juga pada produk akademik yang dihasilkan. Temuan tersebut diperkuat oleh refleksi naratif peserta yang mengungkapkan adanya peningkatan kesadaran diri, keberanian menulis, penurunan kecemasan, serta motivasi yang lebih tinggi untuk melanjutkan penulisan karya ilmiah secara mandiri.

Secara keseluruhan, program *Mindfulness-Based Writing Assistance* dapat disimpulkan sebagai model pengabdian yang efektif dan inovatif dalam mendukung pengembangan profesional guru, terutama di lingkungan pendidikan internasional dengan tantangan akademik dan psikologis yang khas. Program ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan mindfulness dalam pelatihan penulisan akademik memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan dan direplikasi pada konteks sekolah Indonesia lainnya, baik di dalam maupun di luar negeri, sebagai upaya peningkatan kualitas dan kesejahteraan profesional guru.

DAFTAR REFERENSI

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cui, Z., Wang, Y., & Xu, M. (2020). Mindfulness and creativity: A systematic review. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 100712. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100712>
- Devlin, M., & Samarawickrema, G. (2020). Supporting academics to write: A practice-based model. *Higher Education Research & Development*, 39(5), 845–859. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1683531>
- Emerson, L., Leyland, A., Hudson, K., & Rowse, G. (2020). A systematic review of mindfulness-based interventions for teachers. *Educational Psychology Review*, 32(1), 1–45. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-09459-2>
- Gao, X., & Zheng, Y. (2020). Teacher professional identity and burnout: The mediating role of writing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 92, 103044. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103044>
- Hall, J., Lee, J., & Wang, T. (2023). Mindfulness-based writing strategies for reducing writing anxiety: A meta-synthesis. *Journal of Writing Research*, 15(2), 233–259. <https://doi.org/10.17239/jowr-2023.15.02.02>
- Hyland, K., & Jiang, F. (2022). Academic writing and the evolving higher education landscape. *Journal of English for Academic Purposes*, 56, 101090. <https://doi.org/10.1016/j.jeap.2021.101090>
- Lee, M., & Yu, S. (2023). Modeling the impact of writing anxiety on teachers' academic performance. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103949. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103949>
- Lomas, T., Medina, J., & Ivztan, I. (2021). Mindfulness in education: A systematic review of teacher outcomes. *Mindfulness*, 12(3), 535–552. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01514-4>
- Oades, L. G., Wang, Y., Slemp, G. R., & Hoa, H. (2021). Wellbeing literacy as a capability: A systematic conceptualization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

- Rahimi, M., & Zhang, L. J. (2021). The effects of teacher professional development on writing instruction: A longitudinal study. *Reading and Writing*, 34, 1803–1828. <https://doi.org/10.1007/s11145-020-10106-z>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective*. Routledge.
- Sato, T., & Matsuda, P. K. (2020). Collaborative writing in teacher development: The role of peer feedback. *Journal of Second Language Writing*, 48, 100715. <https://doi.org/10.1016/j.jslw.2020.100715>
- Susanti, D., & Widodo, H. (2021). Challenges in teacher academic writing: A qualitative analysis. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 11(3), 678–690. <https://doi.org/10.17509/ijal.v11i3.43722>
- Thai, T. T., Dang, T. H., & Nguyen, T. P. (2022). Psychological safety and academic writing development: The role of peer feedback. *Studies in Educational Evaluation*, 75, 101179. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2022.101179>
- Wang, Y., & Zhang, L. J. (2021). Writing anxiety and its impact on academic writing performance: A structural modeling analysis. *Journal of Psycholinguistic Research*, 50, 89–110. <https://doi.org/10.1007/s10936-020-09750-9>
- Yu, H. (2023). Supporting teacher writing development through scaffolded communities of practice. *System*, 115, 103032. <https://doi.org/10.1016/j.system.2023.103032>
- Zhang, L., & Wu, H. (2022). Mindfulness-based interventions for teacher wellbeing: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Educational Research Review*, 37, 100468. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100468>