



Pelatihan *Mindfulness* dalam E-Modul sebagai Upaya Mengurangi *Math Anxiety* Siswa SD dan Memotivasi Pembelajaran berbasis *Growth Mindset*

Nurul Afni Sinaga^{1*}, Fitri Ayu Ningtiyas¹, Widi Astuti², Togu Nadia¹, dan Rahmadani¹

¹Pendidikan Matematika, Universitas Malikussaleh, Jl. Cot Tengku Nie Reuleut, Aceh Utara, Indonesia, 24355

²Psikologi, Universitas Malikussaleh, Jl. Cot Tengku Nie Reuleut, Aceh Utara, Indonesia, 24355

*Email korespondensi: nurulsinaga@unimal.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 20 Sep 2025

Accepted: 20 Okt 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Mindfulness;
Growth Mindset;
Math Anxiety;
E-Modul

A B S T R A K

Background: Permasalahan yang dihadapi mitra komunitas belajar guru SD Banda Sakti yang berjumlah 31 orang meliputi rendahnya pemahaman guru dalam menangani kecemasan matematika (*math anxiety*) siswa, kesulitan membimbing siswa yang kurang termotivasi dan keterbatasan dalam pengembangan media ajar digital seperti e-modul interaktif. Masalah ini berdampak pada proses pembelajaran yang kurang efektif dan motivasi belajar siswa yang rendah. Solusi yang ditawarkan adalah pelatihan pembuatan e-modul terintegrasi *mindfulness* dan strategi *growth mindset*, sehingga tercapai tujuan agar para guru dapat merancang bahan ajar yang mampu mereduksi kecemasan belajar siswa dan meningkatkan daya juang serta motivasi dalam belajar matematika. **Metode:** Metode kegiatan pengabdian ini adalah Participatory Rural Appraisal (PRA), dengan pendekatan partisipatif meliputi lima tahap: (1) Identifikasi dan analisis situasi awal, (2) Perencanaan partisipatif, (3) pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan guru sebanyak 3 sesi, (4) Implementasi e-modul dalam pembelajaran, dan umpan balik (5) Evaluasi keberhasilan serta keberlanjutan program. Pelatihan meliputi *math anxiety*, *growth mindset*, dan *mindfulness*. **Hasil:** Diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 48,06%. Setelah dilakukan pelatihan, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 81,29%. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya relevan dengan kebutuhan guru, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kompetensi pedagogis dan keterampilan teknologis mereka. Selain itu, peserta juga diberikan angket survei kepuasan setelah pelatihan berakhir. Hasil survei kepuasan menunjukkan bahwa pelatihan ini telah berjalan efektif dan memberikan manfaat nyata bagi guru. **Kesimpulan:** Perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar kompetensi guru terus berkembang seiring dengan tantangan pendidikan berbasis teknologi.

A B S T R A C T

Background: The problems faced by the 31 teachers of Banda Sakti Elementary School's learning community partners include teachers' low understanding in handling students' math anxiety, difficulties in guiding students who are less motivated and limitations in developing digital teaching media such as interactive e-modules. This problem impacts the learning process which is less effective and students' learning motivation is low. The solution offered is training in creating e-modules integrated with *mindfulness* and *growth mindset* strategies, then the goal is achieved so that teachers can design teaching materials that can reduce students' learning anxiety and increase their motivation in learning mathematics. The e-modules were developed with the

Keywords:

Mindfulness;
Growth Mindset;
Math Anxiety;
E-Modul

help of Canva and Flipbook Maker. **Methods:** The method is Participatory Rural Appraisal (PRA), with a participatory approach covering five stages: (1) Identification and analysis of the initial situation, (2) Participatory planning, (3) implementation of activities in the form of 3 sessions of learning, and feedback (5) Evaluation of the program. Participants were given a pretest before the training began and a posttest after the training ended. **Results:** Based on the evaluation results, the average pretest scores were 48.06%. After the training, the average posttest score increased to 81.29%. These results indicate that the training was effective in improving their pedagogical competence and technological skills. Furthermore, participants were given a satisfaction survey questionnaire after the training. The results indicated that the training was effective and provided tangible benefits to teachers. **Conclusion:** It needs to be implemented continuously so that teacher competencies continue to develop in line with the challenges of technology-based education.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Keterampilan guru Sekolah Dasar (SD) pada abad 21 tertuju pada pentingnya perancangan pembelajaran aktif yang menyenangkan yang terintegrasi dengan teknologi (Partnership, 2020). Keterampilan tersebut juga berlaku pada komunitas belajar guru SD. Komunitas belajar guru merupakan wadah kolaborasi antar guru untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman yang bertujuan menciptakan budaya kolaboratif guna mendukung perkembangan profesional guru (Supardi & Henhen, 2024). Pendampingan guru untuk dapat menggunakan aplikasi berbasis digital menjadi penting untuk membantu mereka mengintegrasikan teknologi selama proses pembelajaran (Budiarti & Yasmin Adar, 2023). Komunitas belajar guru terbentuk di berbagai Kecamatan dengan berbagai tingkat sekolah, salah satunya adalah komunitas belajar (KomBel) guru SD Kecamatan Banda Sakti. KomBel ini disahkan melalui SK dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Lhokseumawe Nomor 033 Tahun 2025 tertanggal 27 Februari 2025 dengan beranggotakan 31 guru Sekolah Dasar (SD) di wilayah Kecamatan Banda Sakti. KomBel ini diberi nama Komunitas Belajar Berbagi Bersama Kita Bisa (KomBel BERGEGAS) dan diketuai oleh Ibu Isna Inda, S.Pd. SD.

Komunitas ini berfungsi sebagai forum bagi para guru dalam meningkatkan keterampilan pedagogis dan memperkuat kolaborasi untuk menghadapi tantangan mengajar di sekolah dasar. Salah satu tujuan utama komunitas ini adalah meningkatkan keterampilan guru dalam menerapkan metode pengajaran yang efektif dan inovatif. Guru diharapkan tidak hanya menguasai materi pelajaran, tetapi juga memiliki keterampilan dalam teknologi pendidikan, memahami psikologi siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung (Ali et al., 2024). Pengembangan profesional guru melalui komunitas belajar dapat meningkatkan kemampuan mengajar di kelas melalui pendekatan yang berpusat pada siswa dan berbasis kompetensi (Widyanto et al., 2023). Komunitas Belajar Guru SD Banda Sakti memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas pendidikan dasar. Melalui anggota yang dinamis dan penuh semangat serta dukungan teknologi dan kolaborasi aktif, maka komunitas ini berpotensi menjadi pusat berbagi pengalaman yang inovatif serta anggota komunitas dapat mengaplikasikan pendekatan modern dalam proses pembelajaran. Namun, sebagai komunitas yang masih dalam

tahap awal pengembangan, mereka belum memiliki pengalaman dalam menyelenggarakan kegiatan yang berorientasi pada peningkatan kapasitas anggotanya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan ketua komunitas belajar diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa masalah yang terjadi sehingga mengakibatkan fungsi dan tujuan komunitas ini belum terpenuhi dengan baik.

Tim pengusul memutuskan untuk memberikan pelatihan kepada anggota komunitas belajar guru SD Banda Sakti dalam pembuatan e-modul terintegrasi *mindfulness* untuk mengurangi *Math anxiety* siswa dan meningkatkan motivasi belajar melalui *growth mindset* sehingga mampu menanamkan pola pikir positif siswa. Dengan adanya media digital yang dikembangkan dan digunakan guru selama proses pembelajaran, dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa (Mahmuzah et al., 2025).

Adapun bentuk pelatihan yang dilakukan adalah pendampingan guru dalam memahami *mindfulness*, *Math anxiety* dan *growth mindset* serta pembuatan e-modul digital. Terdapat perbedaan pada pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan pengabdian sebelumnya. Hal ini terlihat dari salah satu pengabdian yang dilakukan Simarmata et al. (2024) melalui program pengabdian kepada masyarakat dengan menyusun e-modul berbasis *mindfulness* untuk guru PAUD dengan tujuan meningkatkan *psychological well-being*. Kegiatan pengabdian ini menyertakan media ajar (e-modul), berfokus pada *mindfulness*, dan target kesejahteraan guru. Namun program ini tidak secara eksplisit memasukkan *growth mindset* dan *math anxiety*. Selain itu, terdapat beberapa program pelatihan lain yang hanya berfokus pada pelatihan pembuatan e-modul atau *flipbook* bagi guru untuk meningkatkan keterampilan digital dan profesionalisme (Rahmaniati et al., 2022; Windiyani et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pelatihan ini menjadi warna baru dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat saat ini. Hal ini sejalan dengan hasil rata-rata survei yang diberikan pada 31 guru peserta pelatihan yang menyatakan sangat membutuhkan pelatihan ini.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 31 peserta pelatihan diketahui bahwa sebanyak 90,33% anggota komunitas belajar beranggapan bahwa pelatihan ini sangat diperlukan karena selain dapat memberikan pengetahuan baru terkait integrasi mindfulness dalam pembelajaran juga dapat meningkatkan literasi digital guru agar lebih siap menghadapi tantangan dalam pendidikan berbasis teknologi. Hal ini sejalan dengan Rahmawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa diperlukan kontribusi ilmiah terhadap model pelatihan guru yang adaptif terhadap tuntutan digitalisasi pembelajaran di era transformasi pendidikan Lebih lanjut, Ketua komunitas menyampaikan bahwa sejak pembentukannya, komunitas ini belum pernah mengadakan kegiatan bagi anggotanya. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi kegiatan perdana yang diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mewujudkan komunitas yang aktif dan produktif.

MASALAH

Masalah yang ditemukan dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Komunitas Belajar Guru SD Banda Sakti baru terbentuk dan belum memiliki pengalaman menyelenggarakan kegiatan pengembangan profesional anggota. Hal ini membatasi peluang

guru dalam meningkatkan keterampilan pedagogis dan teknologi pembelajaran ([Prasetyani & Ati, 2024](#)).

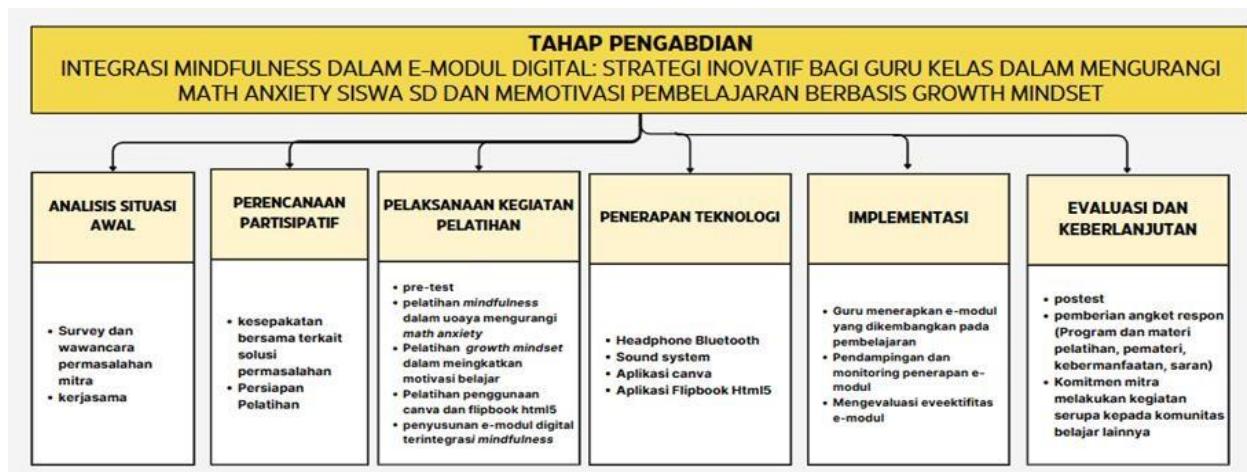
- 2) Banyak siswa SD di Banda Sakti mengalami kecemasan dalam belajar matematika, yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan hasil belajar siswa.
- 3) Kurangnya pemahaman guru tentang strategi pengelolaan emosi dalam pembelajaran menyebabkan siswa sering mengalami tekanan.
- 4) Guru kesulitan dalam membimbing siswa yang mudah menyerah, takut mencoba hal baru, dan kurang motivasi belajar sehingga sulit untuk menanamkan pola pikir positif.
- 5) Sebagian besar guru di komunitas ini kurang familiar dengan pengembangan media pembelajaran digital, termasuk e-modul. Keterbatasan ini menghambat mereka dalam menciptakan bahan ajar inovatif. Padahal, teknologi dapat memudahkan proses pengajaran dan memberikan variasi model pembelajaran yang lebih dinamis.
- 6) Akses terhadap pelatihan berbasis teknologi terbatas bagi para guru di komunitas ini, baik dari segi perangkat maupun sumber daya pendukung lainnya. Keterbatasan kemampuan teknologi dapat menjadi hambatan dikarenakan transformasi digital dalam dunia pendidikan selalu berkembang dan membutuhkan adaptasi yang cepat ([Mujtahid et al., 2024](#)).
- 7) Komunitas belum memiliki jaringan kerja sama yang kuat dengan pihak eksternal seperti perguruan tinggi, lembaga pendidikan, atau organisasi yang dapat mendukung pengembangan kapasitas anggotanya. Kolaborasi dengan berbagai pihak dapat meningkatkan peluang untuk memperoleh kegiatan yang lebih baik ([Awalya et al., 2022](#)).

Berdasarkan permasalah di atas, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pendampingan kepada guru anggota KomBel SD Banda Sakti dalam memahami konsep *mindfulness*, *math anxiety*, dan *growth mindset*, serta melatih keterampilan mereka dalam merancang e-modul digital interaktif. Kegiatan ini dapat menjadi program perdana bagi komunitas sekaligus langkah awal membangun kapasitas profesional guru dalam menghadapi tuntutan transformasi pendidikan berbasis teknologi. Diharapkan melalui pelatihan ini, guru tidak hanya mampu mengembangkan media ajar yang inovatif, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yaitu pendekatan yang melibatkan peserta agar dapat turut berpartisipasi dalam setiap proses atau tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan ([Widyanto, et al., 2023](#)). Metode PRA secara umum dibagi dalam kegiatan persiapan, pelaksanaan dan refleksi (Ali et al., 2024). Pada kegiatan pengabdian ini kegiatan persiapan dilakukan dengan melakukan analisis situasi awal dan perencanaan partisipatif. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan pelatihan dan penggunaan teknologi tepat guna serta kegiatan refleksi dengan melakukan implementasi, evaluasi dan berkelanjutan pada mitra Kombel SD Banda sakti sebanyak pada mitra Kombel SD Banda sakti sejumlah 31 orang guru. Tahapan kegiatan terdiri atas 5 tahapan yaitu (1) Identifikasi dan analisis situasi awal, (2) Perencanaan partisipatif, (3) pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan guru sebanyak 3 sesi, (4) Implementasi e-modul dalam pembelajaran, dan umpan balik (5)

Evaluasi keberhasilan serta keberlanjutan program. Tahapan tersebut disajikan dalam gambar sebagai berikut.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelatihan dilakukan di SDN 1 Banda Sakti selama 3 hari pada tanggal 27-30 Juli 2025. Sebelum pelatihan dimulai peserta diberikan *pretest* terkait pemahaman tentang *math anxiety*, *growth mindset* serta *mindfulness* dan setelah pelatihan berakhir peserta diberikan *posttest*. Selain itu peserta juga diberikan angket survei kepuasan setelah pelatihan berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah kegiatan pelatihan mengenai Integrasi *Mindfulness* dalam E-Modul Digital sebagai strategi inovatif bagi guru sekolah dasar dalam upaya mengurangi *math anxiety* serta menumbuhkan motivasi belajar berbasis *growth mindset* telah dilaksanakan oleh tim pengabdian dengan uraian kegiatan sebagai berikut.

Analisis Situasi Awal

Pada tanggal 16 Juli 2025 tim pengabdian melaksanakan survei awal yang difokuskan pada pemetaan kondisi umum Komunitas Belajar Guru SD Banda Sakti sebagai mitra kegiatan. Hasil survei menunjukkan bahwa komunitas ini beranggotakan 31 guru sekolah dasar dan baru terbentuk dengan tujuan utama menjadi wadah kolaborasi serta peningkatan profesionalisme. Meskipun demikian, kegiatan pengembangan kapasitas guru masih sangat terbatas dan sebagian besar anggota belum memahami secara mendalam konsep *mindfulness*, *math anxiety*, dan *growth mindset*. Kondisi ini diperkuat dengan temuan bahwa kecemasan belajar matematika masih cukup tinggi di kalangan siswa, yang berdampak langsung pada rendahnya rasa percaya diri mereka.

Pada tanggal 18 Juli 2025 tim pengabdian melanjutkan analisis situasi dengan mengidentifikasi kebutuhan pelatihan secara lebih mendalam melalui diskusi bersama ketua komunitas belajar. Selain itu, tim juga berkoordinasi dengan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Lhokseumawe untuk memastikan dukungan kelembagaan terhadap pelaksanaan program.

Perencanaan Partisipatif

Pada tahap perencanaan partisipatif yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2025, tim pengabdian melibatkan komunitas belajar guru SD Banda Sakti secara aktif dalam menyusun

rencana teknis kegiatan. Diskusi yang terbangun berlangsung terbuka, sehingga setiap pihak dapat menyampaikan kebutuhan, harapan, serta masukan terkait pelaksanaan pelatihan. Hasil dari pertemuan ini menunjukkan tercapainya kesepakatan bahwa kegiatan akan dilaksanakan selama tiga hari pelatihan intensif dengan topik berbeda setiap harinya, kemudian dilanjutkan dengan tahap implementasi di beberapa sekolah dan evaluasi keberhasilan program.

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

1) Pelatihan Hari-1: Pengenalan *Math Anxiety* dan Praktik *Growth Mindset*

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025 berlangsung diikuti oleh 31 guru anggota Komunitas Belajar Guru SD Banda Sakti dari pukul 08.00 hingga 16.00 WIB. Sebelum kegiatan dimulai dilaksanakan terlebih dahulu penyerahan aset dari tim pengabdian kepada Komunitas Belajar Guru SD Banda Sakti sebagai bentuk dukungan sarana untuk mendukung keberlanjutan program. Adapun barang yang diberikan berupa 31 unit *Headphone Bluetooth*, 1 unit proyektor, 1 unit *sound system*, 1 unit *hard disk*, lisensi 1 tahun akun canvaremium dan lisensi 1 tahun akun Flip premium.

Setelah itu, dilakukan pengisian *pretest* oleh seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal guru terkait konsep *math anxiety*, *fixed mindset*, dan *growth mindset* sebelum materi inti disampaikan. Langkah ini bertujuan agar pelaksanaan pelatihan lebih terarah serta memudahkan evaluasi peningkatan pemahaman guru setelah kegiatan selesai.



Gambar 2. Penyerahan Aset

Setelah pengisian angket selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan. Materi disampaikan oleh Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., yang memfokuskan pembahasan pada bahaya *math anxiety* dan strategi pembelajaran yang relevan untuk mengatasinya. Melalui diskusi interaktif, peserta dilatih untuk merancang strategi konkret. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para guru sangat antusias dan terlibat aktif dalam sesi pelatihan.

2) Pelatihan hari-2 : Pengenalan dan Penerapan Konsep *Mindfulness* sebagai upaya Mengurangi *Math Anxiety*

Pemateri pada kegiatan pelatihan tanggal 29 Juli 2025 adalah Fitri Ayu Ningtiyas, S.Pd., M.Pd., yang menyampaikan materi mengenai konsep *mindfulness* dalam pembelajaran. Materi diawali dengan pengenalan teori *mindfulness* serta penjelasan mendalam tentang gejala dan penyebab *math anxiety* pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan psikopedagogik. Peserta kemudian diperkenalkan pada pentingnya penerapan *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan belajar matematika, khususnya melalui strategi yang menekankan kesadaran penuh pada kondisi emosi dan proses belajar siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa guru sangat antusias

dalam mengikuti sesi praktik, terutama saat mencoba berbagai teknik seperti pernapasan sadar, *mindful pause*, dan *grounding*.



Gambar 3. Pengenalan *Math Anxiety* dan Praktik *Growth Mindset*, Konsep *Mindfulness*, Canva dan Flipbook Html5

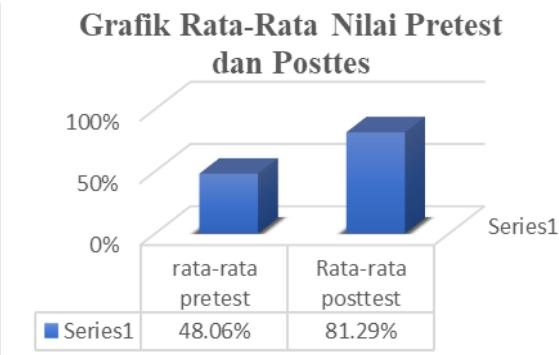
3) Pelatihan 3: Pengenalan Canva dan Flipbook Html5 dan Praktik Menyusun E-Modul Terintegrasi *Mindfulness* dan *growth mindset*

Pelatihan pada tanggal 30 Juli 2025 menghadirkan Nurul Afni Sinaga, S.Pd., M.Pd. sebagai pemateri dengan fokus pada pengenalan Canva sebagai platform desain digital untuk pembuatan e-modul yang menarik dan komunikatif. Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai fitur-fitur Canva seperti penggunaan template, penambahan gambar, teks, ikon, serta penyusunan halaman yang terstruktur secara edukatif. Peserta juga melakukan praktik langsung mendesain *cover* e-modul dengan memanfaatkan Canva, sehingga peserta pelatihan tidak hanya memahami teori tetapi juga memperoleh pengalaman nyata dalam menghasilkan produk digital. Studi menunjukkan bahwa penggunaan Canva secara signifikan meningkatkan keterlibatan, kreativitas, dan kepercayaan diri siswa dalam proses belajar ([Sugiarni & Widiastuti, 2025](#)). Selain itu, guru diperkenalkan dengan Flipbook HTML5 sebagai media penyajian e-modul yang interaktif, yang memberikan gambaran baru tentang bagaimana konten pembelajaran dapat divisualisasikan secara lebih menarik dan mudah diakses oleh siswa.

Sebagai penutup rangkaian kegiatan pada tanggal 30 Juli 2025, setelah seluruh sesi pelatihan dan praktik penggunaan Canva serta Flipbook HTML5 selesai, peserta diberikan *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman dan keterampilan dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya. Selain itu, dilakukan pula survei kepuasan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap materi, metode penyampaian, serta manfaat pelatihan secara keseluruhan.

Melakukan evaluasi

Hasil evaluasi kegiatan pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru setelah mengikuti rangkaian materi.

**Gambar 4.** Grafik Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil evaluasi (Gambar 4) yang ditunjukkan pada grafik rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*, terlihat adanya peningkatan signifikan pemahaman guru setelah mengikuti pelatihan yang diikuti oleh 31 peserta. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 48,06% menunjukkan bahwa pemahaman awal guru terkait konsep *mindfulness*, *math anxiety* dan *growth mindset* masih tergolong rendah. Namun, setelah melalui rangkaian pelatihan, nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 81,29%, yang berarti terdapat peningkatan lebih dari 30%. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya relevan dengan kebutuhan guru, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kompetensi pedagogis dan keterampilan teknologis mereka. Peningkatan yang signifikan ini sekaligus menegaskan bahwa program pengabdian yang dilaksanakan telah mampu memperkuat kapasitas guru dalam mendukung transformasi pembelajaran yang lebih inovatif dan adaptif.

Hasil analisis pada gambar (5) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketiga aspek tersebut. Pada materi *math anxiety*, pemahaman awal peserta masih sangat rendah dengan nilai *pretest* sebesar 23,65%, namun meningkat tajam menjadi 81,72% pada *posttest*, yang menegaskan efektivitas pelatihan dalam membekali guru strategi praktis mengurangi kecemasan belajar siswa. Pada aspek *growth mindset*, nilai *pretest* sebesar 65,59% meningkat menjadi 87%, memperlihatkan bahwa pelatihan mampu memperkuat pemahaman guru mengenai pentingnya menumbuhkan pola pikir berkembang pada siswa melalui pembelajaran berbasis tantangan dan pemberian umpan balik yang konstruktif. Sementara itu, pada materi *mindfulness*, rata-rata *pretest* sebesar 43,54% melonjak menjadi 84,67% setelah pelatihan, menunjukkan bahwa guru berhasil memahami sekaligus mempraktikkan teknik-teknik *mindfulness* seperti *breathing exercise*, *grounding*, dan *mindful pause*. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa pelatihan memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kapasitas guru baik dalam aspek pedagogis maupun dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Sebagai bagian dari rangkaian evaluasi, tim juga melakukan penilaian melalui survei kepuasan peserta untuk mengetahui sejauh mana pelatihan memberikan manfaat, relevansi, serta kesesuaian dengan kebutuhan guru yang tersaji dalam gambar 8 di atas. Survei ini diisi oleh 31 peserta setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, dengan mencakup aspek penyampaian materi, kualitas fasilitator, relevansi topik, pemanfaatan media digital, hingga dampak terhadap peningkatan motivasi dan kepercayaan diri guru.

Hasil survei menunjukkan mayoritas peserta memberikan tanggapan positif hingga sangat positif terhadap pelatihan. Sebanyak 93,55% guru menyatakan memperoleh pemahaman baru

yang relevan dengan kebutuhan mereka, sementara 90,32% menilai penyampaian materi sangat jelas dan terstruktur. Integrasi *mindfulness* dalam e-modul, topik *growth mindset*, serta materi tentang *math anxiety* dinilai sesuai dengan kebutuhan kelas, dengan tingkat kepuasan rata-rata di atas 80%. Dari sisi dampak, 87,10% peserta merasa pelatihan ini memberikan pengaruh positif, baik dalam meningkatkan motivasi maupun strategi pembelajaran baru yang dapat diterapkan di kelas. Namun demikian, terdapat catatan pada aspek lingkungan pelatihan yang hanya memperoleh 67,74% kepuasan, menunjukkan bahwa faktor tempat pelaksanaan masih perlu diperbaiki pada kegiatan mendatang.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang terintegrasi dalam e-modul mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap strategi pengelolaan emosi dan motivasi belajar siswa, serta menurunkan tingkat *math anxiety* yang kerap muncul dalam pembelajaran matematika. Peserta pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal kemampuan mengidentifikasi pemicu kecemasan belajar, serta kesadaran pentingnya pendekatan positif berbasis *growth mindset* dalam mendukung proses pembelajaran yang lebih konstruktif. Selain itu, kegiatan ini berhasil memperkuat kompetensi digital guru melalui proses pembuatan e-modul yang aplikatif dan kontekstual dengan kebutuhan sekolah dasar.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menekankan pentingnya peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan berbasis praktik. [Rahmaniati et al., \(2022\)](#) menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan e-modul dengan Flipbook mampu meningkatkan kreativitas guru dalam mengembangkan media ajar digital. [Simarmata et al. \(2024\)](#) melalui pengabdian bertema E-Modul Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Well-Being* Guru PAUD menemukan bahwa integrasi *mindfulness* dalam media ajar dapat membantu guru mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat temuan dari berbagai pengabdian sebelumnya bahwa pelatihan yang mengombinasikan pendekatan psikopedagogis (*mindfulness* dan *growth mindset*) dengan keterampilan teknologis (e-modul digital) berpotensi memberikan dampak ganda: peningkatan kompetensi profesional dan penurunan kecemasan belajar matematika ([Rahmaniati et al., 2022](#); [Simarmata et al., 2024](#)). Selain itu, dibutuhkan pelatihan yang tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga dapat membangun komunitas guru dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan secara berkelanjutan ([Susandi et al., 2025](#)). Secara keseluruhan, survei ini membuktikan bahwa pelatihan berhasil memberikan manfaat signifikan, baik dalam meningkatkan kapasitas guru maupun dalam menumbuhkan kesiapan mereka menghadapi tantangan pembelajaran berbasis digital dan berorientasi pada kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pelatihan yang telah dilakukan adalah pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman 31 guru anggota Komunitas Belajar SD Banda Sakti mengenai konsep *mindfulness*, *math anxiety*, dan *growth mindset*. Hal tersebut tercermin dari adanya peningkatan nilai rata-rata, di mana skor *pretest* sebesar 48,06% meningkat menjadi 81,29% pada hasil *posttest*. Selain itu, survey kepuasan menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan dengan skor rata-rata sebesar 83,55. Selanjutnya, pemanfaatan teknologi hard (projektor, sound system, headphone, hard disk) dan soft (Canva Pro, FlipHTML5 Premium) juga

mendukung efektivitas pelatihan dan produktivitas guru dalam menyusun e-modul digital; serta e-modul yang dikembangkan peserta terintegrasi dengan nilai-nilai *mindfulness* dan strategi *growth mindset* sehingga relevan dalam membantu siswa mengatasi kecemasan belajar matematika. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar kompetensi guru terus berkembang seiring dengan tantangan pendidikan berbasis teknologi. Guru disarankan untuk secara aktif mempraktikkan *mindfulness* dalam proses pembelajaran serta mengimplementasikan e-modul yang telah dirancang agar manfaatnya dirasakan langsung oleh siswa di sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia tahun 2025 melalui program BIMA atas dukungan pendanaan, LPPM Universitas Malikussaleh atas arahan dan fasilitasi, mitra KomBel SD Banda Sakti atas kerja sama yang baik, para guru peserta pelatihan atas partisipasi aktifnya, serta semua pihak yang telah berkontribusi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Hidayah, Marsuki, & Festus Korwa, L. (2024). Pelatihan Media Interaktif Google Earth Bagi Guru Sd Inpres Skp F3 Arso. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 4(3), 681–691. <https://doi.org/10.46306/jub.v4i3.246>
- Awalya, A., Indriyanti, D. R., Arinata, F. S., & Khiyarusoleh, U. (2022). Peningkatan Kompetensi Kolaborasi Konselor Sekolah Melalui Program Pelatihan di Musyawarah Guru Bimbingan Dan Konseling (MGBK) Kabupaten Semarang. *Journal of Community Empowerment*, 2(1), 27–31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jce>
- Budiarti, E., & Yasmin Adar, S. (2023). Impact of Digital Media on Social-Emotional Development in Early Childhood: A Case Study at TK Kartika XX-46 Kendari. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 8(2), 89–98. <https://doi.org/10.14421/jga.2023.82-04>
- Mahmuzah, R., Zahara, Y., Ardian, Z., Syafirly Ramadhana, & Rizka Suhaila. (2025). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Digital Sebagai Upaya Penguatan Implementasi Kurikulum Merdeka Pada MGMP Matematika Tingkat SMP Se-Kota Lhokseumawe. *Jurnal SOLMA*, 14(1), 514–523. <https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16890>
- Mujtahid, Z., Widya, W., Rahadi, I., & Sinaga, N. A. (2024). Analysis of Student Skills in Developing Mathematics Learning Videos Using ICT-Based Learning Media. *Hexagon: Jurnal Ilmu Dan Pendidikan Matematika*, 2(1), 79–85. <https://doi.org/10.33830/hexagon.v2i1.7646>
- Partnership. (2020). Partnership for 21St Century Skills-Core Content Integration. *Ohio Department of Education*, 1. www.P21.org.
- Prasetyani, K., & Ati, L. L. (2024). Implementasi Komunitas Belajar Guru dalam Meningkatkan Kompetensi Pedagogik di Sekolah Dasar. *JHPI: Jurnal Humaniora dan Pendidikan Indonesia*, 1(1), 11–18. <https://doi.org/10.70277/jhpi.v1i1.2>
- Rahmaniati, R., Juhairiah, S., & Yuwono, D. T. (2022). Pelatihan Pembuatan E-Modul dengan Flipbook bagi Guru-guru di SD Muhammadiyah 1 Kota Palangkaraya. *PengabdianMu: Jurnal*

Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(Special-1), 266–273.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7ispecial-1.3164>

Rahmawati, L. E., Kholid, M. N., Prasetyo, W. H., & Al, F. Y. (2025). Digitalisasi Pembelajaran melalui Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pedagogi dan Pengembangan Konten Digital Guru Berbasis "Galerimu ." *Jurnal SOLMA*, 14(2), 2306–2316.

Simarmata, S. D., Sagita, D. D., Batubara, A., Simangunsong, J., & Violina, E. I. (2024). Pengembangan E-Modul Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Well-Being Guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258–267.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>

Supardi, U. ., & Henhen, H. (2024). Efektivitas Komunitas Belajar dalam Meningkatkan Kualitas Guru di Sekolah. *Algoritma: Jurnal Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Kebumian dan Angkasa*, 2(6), 146–153. <https://doi.org/10.62383/algoritma.v2i6.294>

Susandi, A. D., Zulaiha, F., Sudirman, S., Wahyuningrum, E., Yumiati, Y., & Erni, E. (2025). Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Berdasarkan Hasil Tes Diagnostik dan Penggunaan Aplikasi PMM Bagi Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Plumbon. *Jurnal SOLMA*, 14(1), 1064–1074. <https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16761>

Widyanto, N., Suharman., & Sudadi. (2023). Supervisi pendidikan dalam meningkatkan profesionalisme guru Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Kutai KartanegaraKARTANEGERA. *Jurnal Pendas Mahakam*, 8(2), 137–148.

Widyanto, Z., Maniagasi, M. P., Muhaemin, I. A., & Syaiful, A. (2023). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Canva Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Technological Knowledge Guru Penjas Di Kota Jayapura M. *ADM: Jurnal Abdi Dosen dan Mahasiswa*, 1(2), 229–234.
<https://dx.doi.org/10.0000/adm>

Windiyani, T., Sofyan, D., Arifin, M. Z., Ardianto, D., Herawati, N., & Putri, F. (2023). Pendampingan Guru Sekolah Dasar Pelatihan Bahan Ajar Digital Berbasis Anyflip Meningkatkan Profesionalisme Menuju Education For Sustainable Development (ESD). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(2), 703–710.
<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.854>