



NARADA SCHOOL
KNOWLEDGE – SKILL – MORALITY



**#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**

Training

MINDFULNESS & KESEHATAN MENTAL

"HOW TO BE A WELLBEING TEACHER IN HUSTLE AND BUSTLE LIVES"

INCLUDED E-CERTIFICATE



Jum'at, 17 Oktober 2025



Ruang Dhammasala



13.00 - 16.00 WIB

Narasumber

**SANDI KARTASASMITA, M.PSI.,
PSIKOTERAPIST., PSIKOLOG.,
CMHA., CBA.**

*Clinical Psychologist, CBT Practitioner
Trainer for Children Apperception Test - AI
Dosen Psikologi UNTAR,
Instruktur Utama BNSP*



FOLLOW US:



@naradaschool.jkt



<https://naradaschool.sch.id/>



Narada School



Mindfulness and Mental Health: How to be a Wellbeing Teacher in Hustle and Bustle Lives

17 Oktober 2025

Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog., Psikoterapis



**KITA TIDAK MELIHAT
DUNIA APA ADANYA;
KITA MELIHAT DUNIA
SEBAGAIMANA ISI
PIKIRAN KITA**

-Anaïs Nin

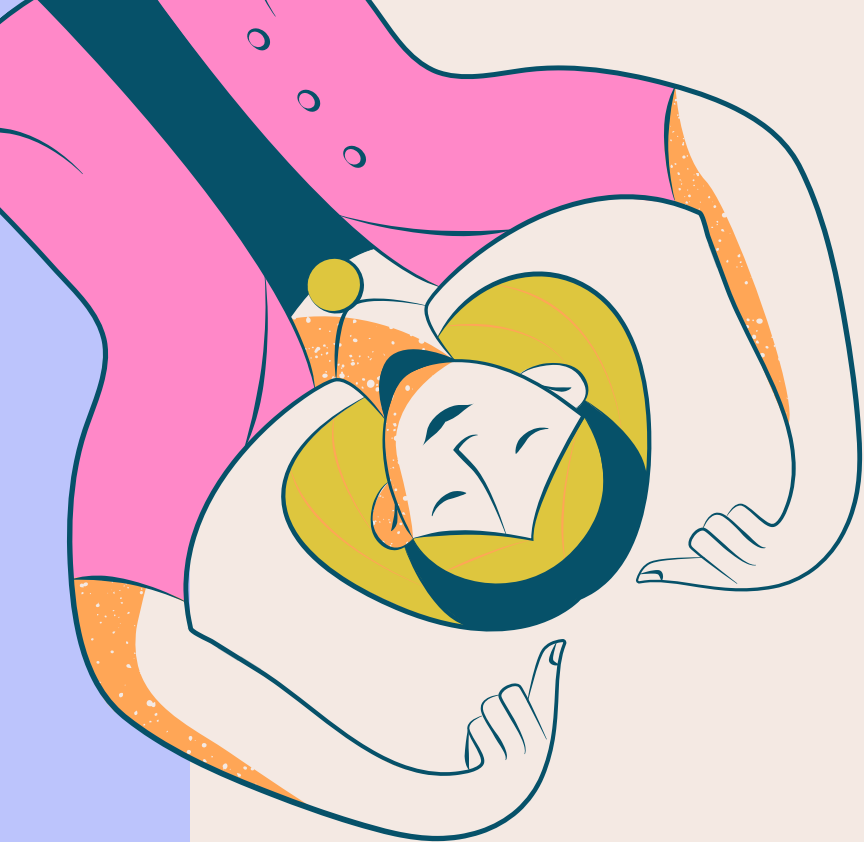




UNTUK APA???

Emosional Role Model

Tidak hanya mengajar kognisi,
tapi juga regulasi emosi bagi
siswa.



WELLBEING TEACHER

Menyadari pikiran, emosi, dan perilakunya
(self-awareness)

Mampu hadir sepenuhnya di saat ini tanpa
menghakimi (mindfulness)

Menyadari pola pikir keliru (distorsi kognitif) dan
mampu menyesuaikan secara rasional

Mengajarkan dengan *calm mind, compassionate
heart, and clear awareness*



KONDISINYA

Guru di era modern:
multitasking, tekanan
administratif, dan
ekspektasi tinggi



KONDISINYA

Data WHO:

Burnout meningkat di kalangan tenaga pendidik akibat stres kronis dan beban emosional.



KONDISINYA

Data WHO:

Burnout meningkat di kalangan tenaga pendidik akibat stres kronis dan beban emosional.



APAKAH SAYA

**TIDAK LAGI
MENIKMATI
KEGIATAN YANG
DULU DISUKAI**

**SULIT
KONSENTRASI**

**MUDAH SAKIT
KEPALA, NYERI
OTOT, LELAH**

**BEKERJA HANYA
KARENA BUTUH
UANG**

**MERASA “KOSONG”
MESKI
BERPRESTASI**



ARTINYA SAYA

BURNOUT

KEMUNGKINAN MENGALAMI



BURNOUT

Stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola dengan baik.



MINDFULNESS

“Mindfulness is the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.”

-Jon Kabat-Zinn



3 MINDFULNESS

PERHATIAN

NIAT

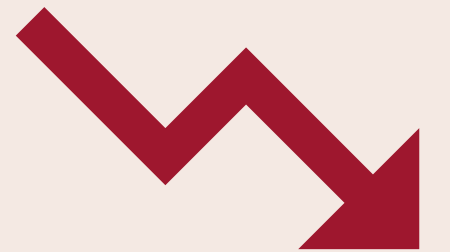
SIKAP



Manfaat

MINDFULNESS

Menurunkan Stress, kecemasan dan depresi



Meningkatkan self-awareness
dan emotional regulation



MINDFULNESS DAN KESADARAN DIRI

Secara psikologis, mindfulness melatih mekanisme dasar kesadaran (awareness) yang kemudian berkembang menjadi self-awareness yang reflektif.

Kesadaran diri Guru berada pada kategori:

TINGGI



MINDFULNESS DAN KESADARAN DIRI

Secara keseluruhan, kesadaran diri guru berada pada tingkat baik; Guru di Narada peka terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Namun keseimbangan antara refleksi diri (private) dan sensitivitas sosial (public/social) perlu diperkuat.



TEKNIK MINDFULNESS

STOP



S

top. Hentikan dorongan untuk langsung menegur keras

T

ake a Breath: Olah nafas 4 - 7 - 8

O

Observe: sadari – “Saya merasa kesal dan kecewa, karena ingin dihargai.

P

roceed: putuskan dengan tenang – “Saya akan mendekati siswa dan berbicara dengan nada lembut.”

TEKNIK MINDFULNESS

MINDFUL GRATITUDE CIRCLE

buat kelompok ber 5



‘Hal kecil apa yang saya syukuri hari ini
sebagai guru?’

Terima Kasih

MINDFULNESS

“Mindfulness bukan menambah beban,
tetapi mengembalikan diri pada sumber
ketenangan yang sudah ada di dalam
diri”





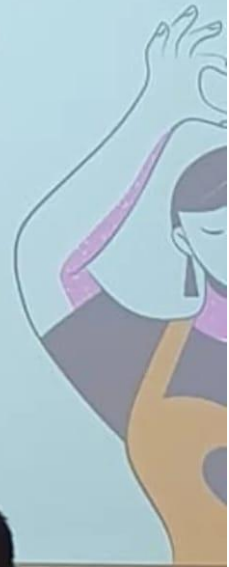
@sandykartasasmita



@sandikartasasmita

**KITA TIDAK MELIHAT
DUNIA APA ADANYA;
KITA MELIHAT DUNIA
SEBAGAIMANA ISI
PIKIRAN KITA**

Anaïs Nin



STRATEGI

MINDFULNESS

"Mindfulness is the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally."

-Jon Kabat-Zinn



