



# Internalisasi budaya damai *Nosarara Nosabatutu* untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* pada guru

Author Name(s): Bau Ratu, Dhevy Puswiartika, Ikhlas Rasido, Herlina Herlina, Hamlan Andi Baso Malla, Atfal Wahyu Rinaldi

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Refnadi Refnadi

## Article History

Received: 29 Nov 2022

Revised: 09 Apr 2023

Accepted: 11 June 2023

## How to cite this article (APA)

Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Herlina, H., Malla, H.A.B., & Rinaldi, A.W. (2023). Internalisasi budaya damai *Nosarara Nosabatutu* untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* pada guru. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 11(2), 103-112.

<https://doi.org/10.29210/184700>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/184700>

## SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Herlina, H., Malla, H.A.B., & Rinaldi, A.W. (2023).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

## Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



# Internalisasi budaya damai *Nosarara Nosabatutu* untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* pada guru

Bau Ratu, Dhevy Puswiartika<sup>\*)</sup>, Ikhlas Rasido, Herlina Herlina, Hamlan Andi Baso Malla, Atfal Wahyu Rinaldi

Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

## ABSTRACT

Guru yang memiliki karakteristik dispositional mindfulness akan mampu menerima dan menghadapi setiap kenyataan dalam melaksanakan tanggung jawabnya sebagai pengajar dengan penuh perhatian, kesadaran, dan ketenangan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan karakteristik dispositional mindfulness adalah dengan melakukan internalisasi budaya damai Nosarara Nosabatutu sebagai nilai-nilai kearifan lokal masyarakat Suku Kaili di Sulawesi Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran budaya damai Nosarara Nosabatutu dalam meningkatkan dispositional mindfulness pada guru. Jenis penelitian ini adalah penelitian mixed method dengan partisipan para guru di SMP Negeri 5 di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah quota sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dispositional mindfulness, inventori budaya damai, dan focus group discussion. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis tema. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa budaya damai Nosarara Nosabatutu yang sudah terinternalisasi pada para guru dapat membantu mereka dalam mengembangkan dispositional mindfulness. Penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan literatur mindfulness dalam konteks bimbingan dan konseling. Temuan penelitian ini selanjutnya dapat menjadi acuan bagi pengembangan model intervensi mindfulness berbasis budaya damai Nosarara Nosabatutu untuk optimalisasi kompetensi sosial emosional pada guru di Sulawesi Tengah.

## Keywords:

Budaya damai,  
*Nosarara nosabatutu*,  
Dispositional *mindfulness*

## Corresponding Author:

Dhevy Puswiartika,  
Universitas Tadulako,  
Email: [dhevyprodibk@gmail.com](mailto:dhevyprodibk@gmail.com)

## Pendahuluan

Pembelajaran tahun akademik 2022/2023 di sekolah-sekolah di Indonesia kembali menerapkan model pembelajaran klasikal secara luar jaringan (luring) setelah hampir dua tahun atau empat semester dilakukan secara dalam jaringan (daring) sebagai dampak dari penyebaran wabah virus Covid-19 (Wahyono & Husamah, 2020). Hal ini menjadi tantangan bagi guru dan siswa yang harus beradaptasi dengan perubahan model pembelajaran ini. Guru dan siswa perlu mempersiapkan waktu, tenaga, fisik, maupun mental untuk kembali ke model pembelajaran tatap muka ini. Secara khusus, peneliti telah melakukan studi pendahuluan mengenai gambaran persepsi guru di SMP Negeri 5 Kabupaten Sigi pada saat model pembelajaran tatap muka diterapkan kembali di pertengahan tahun 2022 lalu. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa guru merasa beban kerja semakin berat setelah pembelajaran tatap muka diterapkan kembali. Guru merasa kesulitan mengatur waktu untuk urusan pekerjaan dan urusan pribadi serta keluarga. Para guru merasa

kehabisan waktu dan tidak sempat lagi untuk memberi jeda atau mengistirahatkan diri dari berbagai aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat memicu masalah terkait kesehatan mental pada guru.

Kesehatan mental yang bermasalah pada guru ini dapat menimbulkan masalah relasi, kepekaan, kepercayaan diri, motivasi, dan sebagainya. Sebaliknya, apabila guru memiliki kesehatan mental yang baik pasti dapat berinteraksi sosial yang baik pula. Guru akan mampu menghadapi berbagai masalah kehidupan sehari-hari, dan memiliki pandangan positif terhadap lingkungannya (Puswiartika, 2022). Para guru perlu mengembangkan karakteristik dispositional mindfulness agar mampu mengelola kondisi psikologisnya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan kesehatan mental yang terjaga. Dispositional mindfulness merupakan salah satu sumber daya psikologis (psychological resources) yang bersifat internal. Dispositional mindfulness yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan, tantangan, dan kondisi yang penuh dengan ketidakpastian (Roche et al., 2014). Dispositional mindfulness yang dimiliki individu dapat membantu individu untuk menilai suatu tantangan dalam kehidupan secara akurat dan menumbuhkan keberanian untuk menghadapi tantangan tersebut (Bishop et al., 2004).

Integrasi mindfulness ke dalam proses pembelajaran ini memberikan kesempatan pada guru untuk memaknai pengalaman saat ini dengan siswa sebagai bentuk hubungan jangka panjang yang di dalamnya ada pemahaman akan kebutuhan anak, pengembangan sikap regulasi diri, serta pembuatan keputusan yang bijak dan berorientasi pada anak (Maharani, 2015). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan tim peneliti menemukan dengan partisipan guru yang telah memiliki dispositional mindfulness yang kuat sebagai hasil dari praktik dan latihan mindfulness secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, termasuk saat mereka melakukan aktivitas pembelajaran. Para guru tersebut mampu berpikir lebih jernih, menunjukkan sikap yang tenang dan sabar, serta mampu menjalin interaksi yang hangat dengan siswa saat proses pembelajaran (Puswiartika et al., 2018).

Glomb et al., (2011) mengemukakan bahwa mindfulness akan membantu individu untuk terhindar dari perasaan negatif seperti kecemasan, melalui penurunan reaktivitas dan regulasi afek. Dengan menjadi mindful dapat membantu meningkatkan resiliensi individu saat mengalami kecemasan. Kondisi mindfulness menjadikan seorang individu memiliki kecerdasan sosial dan emosional, sehingga mampu mengendalikan diri dan memberikan respon yang produktif terhadap berbagai situasi, khususnya situasi yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan drastis dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Malinowski & Lim (2015) menunjukkan bahwa dispositional mindfulness yang dimiliki karyawan dapat meningkatkan well-being dan work engagement. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Puswiartika et al. (2020) menemukan bahwa dispositional mindfulness pada karyawan dapat meningkatkan komitmen pelayanan terhadap pelanggan.

Seberapa mindful seseorang sangat bervariasi antar individu, sejalan dengan kesadaran dan perhatian pada momen saat ini yang dimiliki setiap individu, yang merupakan karakteristik individu (Brown et al., 2007). Karakteristik dispositional mindfulness ini dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dianut masyarakat di suatu wilayah tertentu. Nilai-nilai budaya ini membentuk pola pikir dan perilaku individu (Sari & Bulantika, 2019). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Finayanti & Anggriana, 2021) menemukan bahwa nilai-nilai budaya dari ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang dikenal dengan istilah ngudari ribered dapat diintegrasikan ke dalam proses konseling untuk meningkatkan dispositional mindfulness.

Nilai-nilai kearifan lokal dapat dijadikan landasan dalam mengatur relasi intrapersonal maupun interpersonal antara guru dengan sivitas akademika dan menumbuhkan toleransi, tanggung jawab dan harmonisasi kehidupan di sekolah yang multikultur (Kertih, 2014). Secara khusus, guru-guru SMP Negeri 5 Kabupaten Sigi sebagai partisipan dalam penelitian ini memegang teguh nilai-nilai Nosarara Nosabatutu sebagai nilai kearifan lokal pada etnik Kaili di Sulawesi Tengah. Nosarara Nosabatutu telah menjadi nilai yang ditaati dan diwujudkan dalam kehidupan sosial budaya masyarakat di Sulawesi Tengah (Ratu et al., 2019). Secara filosofis Nosarara Nosabatutu pada suku Kaili memiliki makna bersaudara dan bersatu yang dijadikan sebagai acuan etos kerja, yang terdiri dari nilai dan simbol (Misnah, 2018). Nosarara Nosabatutu bagi masyarakat etnik Kaili merupakan

nilai-nilai yang disepakati dan ditaati sebagai nilai persatuan dan kesatuan dalam suatu sistem kemasyarakatan, tanpa memandang perbedaan latar belakang, dan asal usul, namun tetap saling menghargai dan memberi pengakuan di antara kemajemukan yang ada di masyarakat (Haliadi, 2008).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dispositional mindfulness pada guru SMP Negeri 5 Kabupaten Sigi adalah dengan melakukan internalisasi budaya damai Nosarara Nosabatutu, yang merupakan salah satu kearifan lokal yang dihayati oleh suku Kaili di Palu sebagai nilai kedamaian dengan semangat persaudaraan dan persatuan yang mengandung komitmen kehidupan bersama. Budaya damai Nosarara Nosabatutu memiliki nilai-nilai yang mengarah pada pencapaian kesejahteraan psikologis dan sejalan dengan konsep dispositional mindfulness.

Konsep budaya damai secara universal dapat dipandang secara personal sebagai ketenangan jiwa, kesendirian, kenyamanan dan kebahagiaan, ketenangan pikiran, kebebasan berpikir (Webel & Galtung, 2007). Sedangkan budaya damai Nosarara Nosabatutu secara spesifik mengandung nilai-nilai kemanusiaan, empati, tolong menolong, kepedulian terhadap sesama, dan menjaga alam. Nilai-nilai dalam budaya damai Nosarara Nosabatutu ini perlu diinternalisasi secara optimal pada guru agar dispositional mindfulness yang dimiliki oleh para guru menjadi lebih kuat. Dispositional mindfulness yang kuat pada diri individu akan berdampak pada kesehatan mental guru yang terjaga dan peningkatan kinerja guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Guru akan berpikiran terbuka terhadap berbagai perbedaan saat berinteraksi dengan siswa dalam proses pembelajaran (Ting-Toomey, 1999). Proses interaksi menjadi lebih efektif karena guru yang mindful akan menyadari pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri, sehingga guru dapat memahami dan menerima situasi dan perbedaan karakteristik pada setiap siswa dengan apa adanya (Tuleja, 2014).

Penelitian-penelitian mengenai internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dan dispositional mindfulness masih sangat jarang dilakukan di Indonesia. Hasil literature review yang peneliti lakukan menemukan baru ada satu penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait pengintegrasian nilai-nilai budaya dari ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang dikenal dengan istilah Ngudari Reribed ke dalam proses konseling dapat meningkatkan dispositional mindfulness (Finayanti & Anggriana, 2021). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan kebaruan berupa internalisasi budaya damai Nosarara Nosabatutu dan peningkatan dispositional mindfulness pada guru. Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi peran budaya damai Nosarara Nosabatutu dalam meningkatkan dispositional mindfulness pada guru.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian campuran (mixed method) yang mengkombinasikan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian campuran (mixed method) menggabungkan eksplorasi dan pemahaman terhadap individu atau kelompok yang diteliti (Creswell, 2017). Adapun berdasarkan dimensi waktu, penelitian ini tergolong ke dalam crosssectional study yaitu pengambilan data penelitian hanya dilakukan satu kali saja (Sekaran & Bougie, 2010). Prosedur penelitian ini diawali dengan pendekatan kuantitatif dengan cara menyebarkan skala dispositional mindfulness dan inventori budaya damai kepada sebagai responden penelitian. Setelah itu dilanjutkan dengan pendekatan kualitatif dengan melaksanakan Focus Group Discussion (FGD) dengan guru-guru sebagai pesertanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah para guru yang mengajar di SMP Negeri 5 di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah guru yang aktif memberikan pembelajaran pada tahun ajaran 2021/2022, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, masa kerja minimal 3 bulan, dan berusia minimal 21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 orang guru yang menjadi responden yang mengisi kuesioner dan 10 orang guru sebagai peserta FGD. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan

data pada penelitian ini menggunakan studi literatur dan studi lapangan. Studi literatur dilakukan untuk mencari data yang berkaitan dengan data sekunder yang diperlukan melalui buku, riset terdahulu, jurnal, data statistik dan internet. Studi lapangan dilakukan untuk memperoleh data primer melalui penyebaran instrumen penelitian kepada responden, observasi, dan wawancara dengan responden (Arikunto, 2013).

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dispositional mindfulness dan inventori budaya damai. Alat ukur dispositional mindfulness merupakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dengan mengacu pada konsep mindfulness dari Bishop et al., (2004). Skala dispositional mindfulness memiliki lima kategori pilihan jawaban yang menggambarkan kecenderungan karakteristik mindfulness pada diri subjek yang berkaitan dengan komponen pembentuk dispositional mindfulness, yaitu: perhatian (attention), orientasi pada pengalaman yang dihadapi saat ini (present-focus), kesadaran terhadap pengalaman yang dihadapi (awareness), dan penerimaan apa adanya terhadap situasi, tanpa memberikan penilaian (acceptance). Dispositional mindfulness yang dimiliki oleh responden diukur berdasarkan kuat atau lemahnya kecenderungan mindfulness pada dirinya. Hasil uji reliabilitas alat ukur menunjukkan skor  $\alpha=0,842$ . Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur dispositional mindfulness berada pada kriteria reliabel. Sedangkan hasil uji validitas alat ukur menunjukkan bahwa alat ukur dispositional mindfulness sudah valid dengan koefisien korelasi item valid dan skor total atau skor  $r= 0.255-0.643$ .

Adapun budaya damai diukur menggunakan inventori budaya damai yang merupakan hasil adaptasi dari indikator kedamaian universal (UNESCO, 1998) dan nilai-nilai kearifan lokal Nosarara Nosabatutu (Chalid, 2007), dengan indikator sebagai berikut: perilaku membahargai katuvua manusia (menjunjung tinggi nilai kemanusiaan), nombarasai nuapa nirasai ntona ntanin (empati kepada orang lain), molibu monpaka sangu (musyawarah mufakat), mositulungi ante todea (tolong menolong dengan sesama), kabelo mpasanggani (peduli terhadap sesama), dan mojagai alam (menjaga alam). Hasil uji reliabilitas alat ukur menunjukkan skor  $\alpha=0,832$ . Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut berada pada kriteria reliabel. Sedangkan hasil uji validitas alat ukur menunjukkan bahwa alat ukur inventori budaya damai sudah valid dengan koefisien korelasi item valid dan skor total atau skor  $r=0.250-0.742$ . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan gabungan dari analisis data kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran dispositional mindfulness pada guru. Sedangkan data kualitatif yang diperoleh dari hasil focus group discussion yang dianalisis menggunakan analisis tema yang menggambarkan tema-tema yang dibahas bersama-sama oleh tim peneliti dan responden penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah proses internalisasi nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* pada guru. Budaya damai *Nosarara Nosabatutu* memiliki nilai-nilai yang mengarah pada pencapaian kesejahteraan psikologis dan sejalan dengan konsep *dispositional mindfulness*. Budaya damai *Nosarara Nosabatutu*, yang merupakan salah satu kearifan lokal yang dihayati oleh suku Kaili di Palu sebagai nilai kedamaian dengan semangat persaudaraan dan persatuan yang mengandung komitmen kehidupan bersama. Nilai-nilai kearifan lokal dapat dijadikan landasan dalam mengatur relasi intrapersonal maupun interpersonal antara guru dengan sivitas akademika dan menumbuhkan toleransi, tanggung jawab dan harmonisasi kehidupan di sekolah yang multikultur (Kertih, 2014).

Proses internalisasi nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* pada guru dengan cara melakukan sesi *Focus Group Discussion* (FGD) bersama 10 orang guru sebagai peserta FGD dengan durasi 45 menit. Kesimpulan umum sebagai hasil dari kegiatan FGD dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Focus Group Discussion* (FGD)

Tema	Tujuan FGD	Kesimpulan Umum
Komponen <i>dispositional mindfulness</i>	Memperoleh gambaran mengenai komponen-komponen <i>dispositional mindfulness</i> pada guru.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan memusatkan perhatian (<i>attention</i>) terhadap aktivitas pekerjaannya sehari-hari.</li> <li>2. Kemampuan menyadari keadaan internal dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya (<i>awareness</i>)</li> <li>3. Kemampuan mengelola pengalaman keberadaannya pada peristiwa yang ia hadapi di saat ini (<i>present-focus</i>)</li> <li>4. Kemampuan menerima setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul, tanpa perlu mengelaborasi dan tanpa memberikan penilaian.</li> </ol>
Nilai-nilai kearifan lokal <i>Nosarara Nosabatutu</i>	Memperoleh gambaran mengenai nilai-nilai kearifan lokal <i>Nosarara Nosabatutu</i> pada guru.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjunjung nilai kemanusiaan (<i>membahargai katuvua manusia</i>)</li> <li>2. Empati kepada orang lain (<i>nombarasai nuapa nirasai ntona ntanina</i>).</li> <li>3. Tolong-menolong antar sesama (<i>mositulungi ante todea</i>).</li> <li>4. Musyawarah mufakat (<i>molibu monpaka sangu</i>).</li> <li>5. Peduli sesama (<i>kabelo mpasangani</i>).</li> <li>6. Menjaga alam (<i>mojagai alam</i>).</li> </ol>
Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>dispositional mindfulness</i>	Memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi <i>dispositional mindfulness</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya niat (<i>intention</i>) dari guru untuk berlatih dan mengembangkan <i>dispositional mindfulness</i> yang ia miliki.</li> <li>2. Adanya perhatian (<i>attention</i>) dari guru terhadap pengalamannya saat ini.</li> <li>3. Adanya sikap (<i>attitude</i>) penerimaan terhadap situasi, kondisi, dan budaya yang ada di sekitarnya.</li> </ol>
Peran nilai-nilai kearifan lokal <i>Nosarara Nosabatutu</i> dalam meningkatkan <i>dispositional mindfulness</i>	Memperoleh gambaran mengenai peran nilai-nilai kearifan lokal <i>Nosarara Nosabatutu</i> dalam meningkatkan <i>dispositional mindfulness</i> .	Keberadaan nilai-nilai kearifan lokal <i>Nosarara Nosabatutu</i> yang sudah dimiliki dan berkembang di masyarakat Sigi akan membuat para guru lebih mudah dalam mengembangkan <i>dispositional mindfulness</i> yang ada dalam dirinya agar menjadi lebih optimal.

Setelah proses internalisasi nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* selesai dilakukan, maka dilanjutkan dengan pengumpulan data kepada para responden. Data dikumpulkan melalui distribusi skala *dispositional mindfulness* dan inventori budaya damai kepada para guru sebagai responden dalam penelitian ini. Proses pengumpulan data dengan kuesioner ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *dispositional mindfulness* dan budaya damai yang dimiliki oleh para responden. Tingkat *dispositional mindfulness* dan budaya damai pada responden penelitian dapat diketahui dengan mengacu pada kriteria skor rata-rata *dispositional mindfulness* dan budaya damai pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Kategori Rata-rata Skor *Dispositional Mindfulness* dan Budaya Damai

Skor	Kategori
Skor 4.3 - 5	Sangat Kuat
Skor 3.4 - 4.29	Kuat
Skor 2.6 - 3.39	Cukup Kuat
Skor 1.8 - 2.59	Lemah
Skor 0 - 1.79	Sangat Lemah

Gambaran tingkat *dispositional mindfulness* dan budaya damai pada responden penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.

**Tabel 3.** Gambaran *Dispositional Mindfulness* pada Responden

Kategori	Rata-rata Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kuat	4.25 - 4.50	9	34.62%
Kuat	4.13 - 4.21	17	65.38%

**Tabel 4.** Gambaran Budaya Damai pada Responden

Kategori	Rata-rata Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kuat	4.31 - 4.53	25	96.15%
Kuat	4.29	1	3.85%

Hasil *focus group discussion* yang telah dipaparkan sebelumnya telah menggambarkan tema-tema yang dibahas bersama-sama oleh tim peneliti dan 10 orang guru sebagai responden penelitian. Ada empat tema yang dibahas dalam sesi *focus group discussion* ini, antara lain: komponen-komponen *dispositional mindfulness*, nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu*, faktor-faktor yang mempengaruhi *dispositional mindfulness*, dan peran nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* dalam meningkatkan *dispositional mindfulness* pada guru. Tema pertama yang dibahas dalam *focus group discussion* ini adalah komponen-komponen *dispositional mindfulness* pada guru, antara lain: kemampuan guru untuk memusatkan perhatian (*attention*) terhadap aktivitas pekerjaannya sehari-hari, kemampuan menyadari keadaan internal dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya (*awareness*), kemampuan mengelola pengalaman keberadaannya pada peristiwa yang ia hadapi di saat ini (*present-focus*), dan kemampuan menerima setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul, tanpa perlu mengelaborasi dan tanpa memberikan penilaian.

Tema kedua yang dibahas dalam *focus group discussion* ini adalah nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* pada guru, antara lain: menjunjung nilai kemanusiaan (*membahargai katuvua manusia*), empati kepada orang lain (*nombarasai nuapa nirasai ntona ntanina*), tolong-menolong antar sesama (*mositulungi ante todea*), musyawarah mufakat (*molibu monpaka sanga*), peduli sesama (*kabelo mpasanggani*), dan menjaga alam (*mojagai alam*). Selanjutnya, tema ketiga yang dibahas dalam *focus group discussion* ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *dispositional mindfulness*, sebagai berikut: adanya niat (*intention*) dari guru untuk berlatih dan mengembangkan *dispositional mindfulness* yang ia miliki, adanya perhatian (*attention*) dari guru terhadap pengalamannya saat ini, dan adanya sikap (*attitude*) penerimaan terhadap situasi, kondisi, dan budaya yang ada di sekitarnya.

Adapun tema keempat yang dibahas dalam *focus group discussion* ini adalah peran nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* dalam meningkatkan *dispositional mindfulness*. Para guru sebagai responden dalam penelitian ini mengemukakan bahwa keberadaan nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* yang sudah dimiliki dan berkembang di masyarakat Sigi akan membuat para guru lebih mudah dalam mengembangkan *dispositional mindfulness* yang ada dalam dirinya agar menjadi lebih optimal. Hasil analisis kualitatif dengan analisis tema yang telah dipaparkan di atas sejalan dengan hasil analisis kuantitatif berupa analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 3 dan tabel 4, diketahui bahwa secara umum tingkat *dispositional mindfulness*

responden penelitian berada pada kategori “Kuat.” Sedangkan, tingkat budaya damai pada responden penelitian berada pada kategori “Sangat Kuat.”

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para responden mempersepsikan dirinya memiliki *dispositional mindfulness* yang kuat, dengan indikator sebagai berikut: para guru sebagai responden dalam penelitian ini mampu memusatkan perhatian (*attention*) terhadap aktivitas pekerjaannya sehari-hari, para guru juga menyadari keadaan internal dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya (*awareness*), mampu mengelola pengalaman keberadaannya pada peristiwa yang ia hadapi di saat ini (*present-focus*), dan para guru mampu menerima setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul, tanpa perlu mengelaborasi dan tanpa memberikan penilaian. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa para responden mempersepsikan dirinya memiliki budaya damai *Nosarara Nosabatutu* yang sangat kuat dalam dirinya, dengan indikator sebagai berikut: para guru sebagai responden dalam penelitian ini mampu menjunjung nilai kemanusiaan (*membahargai katuvua manusia*), memiliki empati kepada orang lain (*nombarasai nuapa nirasai ntona ntanina*), mampu melakukan tolong-menolong antar sesama (*mositulungi ante todea*), melakukan musyawarah mufakat (*molibu monpaka sanga*), peduli sesama (*kabelo mpasangani*), dan senantiasa mampu menjaga alam (*mojagai alam*).

Keberadaan nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* yang sudah dimiliki dan berkembang di masyarakat Sigi akan membuat para guru lebih mudah dalam mengembangkan *dispositional mindfulness* yang ada dalam dirinya agar menjadi lebih optimal. Nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu*, seperti: nilai kemanusiaan, empati, tolong menolong, musyawarah mufakat, peduli sesama, dan menjaga alam akan membuat para guru dapat mengembangkan *dispositional mindfulness*, yang ditandai dengan kesadaran sepenuhnya dan penerimaan sepenuhnya terhadap setiap situasi, kondisi, dan kenyataan yang terjadi dalam pelaksanaan pekerjaannya sehari-hari. Hasil penelitian sebelumnya dari Catak (2012) menemukan bahwa kecenderungan *mindfulness* pada individu dapat dipengaruhi oleh karakteristik budaya kolektivistik yang banyak dianut oleh masyarakat di negara-negara Timur, termasuk Indonesia. Budaya kolektivistik ini juga berperan penting saat guru melakukan proses pembelajaran di sekolah. Budaya kolektivistik yang mengutamakan harmoni, keselarasan, dan kepedulian terhadap orang lain berdampak pada gaya mengajar yang diterapkan oleh guru di sekolah. Secara spesifik, budaya kolektivistik yang dimiliki oleh suku Kaili, yaitu budaya damai *Nosarara Nosabatutu* telah terinternalisasi pada diri setiap guru. Sejalan dengan terinternalisasinya budaya damai *Nosarara Nosabatutu*, maka para guru akan lebih mudah mengembangkan kecenderungan *mindfulness* pada diri masing-masing. Mereka selalu siap sedia untuk memberikan pembelajaran terbaik bagi siswa dengan sepenuh hati, lebih dari sekadar melaksanakan rutinitas kerja saja.

Langer & Moldoveanu (2000) mengemukakan bahwa individu yang *mindful* mampu membuka diri terhadap hal-hal yang baru. Individu yang *mindful* juga dapat mengelola pikiran dan emosinya dengan lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi pekerjaan atau kejadian yang kurang menyenangkan (Long & Christian, 2015). Para guru perlu meningkatkan kemampuan untuk melakukan regulasi perhatian saat menyelesaikan pekerjaan. Para guru perlu mengurangi kondisi pikiran *mind-wandering* yang akan mengkonsumsi sumber daya mental yang terbatas pada hal-hal di luar konteks pekerjaan (Levinthal & Rerup, 2006). Apabila guru dapat meregulasi perhatiannya, maka dapat berdampak pada reaktivitas individu yang berkurang, sehingga individu tidak lagi mengkritik dan menyalahkan dirinya sendiri dan orang lain. Individu akan memilih untuk lebih fokus ke penyelesaian pekerjaan yang dihadapi saat ini, daripada berlarut-larut dalam permasalahan lainnya yang dianggap tidak relevan bagi dirinya (Vago & David, 2012).

Temuan ini didukung pula dengan hasil penelitian sebelumnya dari Solomon & Esmaeili (2021) yang menemukan bahwa nilai-nilai budaya nasional, seperti: empati dan kepedulian terhadap orang lain di sekitarnya berkaitan erat dengan *dispositional mindfulness* pada partisipan mahasiswa. Mahasiswa yang sudah mampu berempati dan peduli pada orang lain akan semakin *mindful* dalam menjalani kesehariannya. Mahasiswa yang *mindful* akan lebih memahami orang lain dan selalu

berupaya menjaga harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen & Murphy (2019) yang menunjukkan bahwa nilai-nilai kearifan lokal yang terintegrasi dalam konseling lintas budaya merupakan cara efektif untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* pada konseli. Selanjutnya, temuan dari penelitian Finayanti & Anggriana (2021) juga sejalan dengan temuan penelitian ini terkait pentingnya peran nilai kearifan lokal dalam mengembangkan *dispositional mindfulness*. Nilai kearifan lokal Kawruh Jiwa dari Ki Ageng Suryomentaram sejalan dengan komponen dari *dispositional mindfulness*, antara lain: menyadari keinginan (*nyawang karep*) sejalan dengan komponen *awareness*, fokus pada sekarang saat ini di sini (*saiki, kene*) sejalan dengan komponen *attention* dan *present-focus*, menerima kenyataan (*nrimo*) sejalan dengan komponen *acceptance*.

Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan konsep pada bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya pengembangan referensi dan bahan ajar untuk mata kuliah Kesehatan Mental dan Konseling Multikultural. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi para guru di SMP Negeri 5 dalam upaya untuk meningkatkan *dispositional mindfulness* dengan internalisasi budaya damai *Nosarara Nosabatutu*. Hasil penelitian ini akan menjadi acuan dan akan segera ditindaklanjuti oleh tim peneliti dengan menyusun model intervensi *mindfulness* berbasis budaya damai *Nosarara Nosabatutu* untuk optimalisasi kompetensi sosial emosional pada guru di Sulawesi Tengah. Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki kelemahan terkait penggunaan teknik *purposive sampling*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik *random sampling* dan menambahkan jumlah sampel agar untuk memperluas generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel-variabel lainnya untuk mengetahui lebih lanjut mengenai faktor penyebab dan dampak dari *dispositional mindfulness*.

## Simpulan

Secara umum tingkat *dispositional mindfulness* responden penelitian berada pada kategori “Kuat.” Sedangkan, tingkat budaya damai pada responden penelitian berada pada kategori “Sangat Kuat.” Keberadaan nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu* yang sudah dimiliki dan berkembang di masyarakat Sigi akan membuat para guru lebih mudah dalam mengembangkan *dispositional mindfulness* yang ada dalam dirinya agar menjadi lebih optimal. Nilai-nilai kearifan lokal *Nosarara Nosabatutu*, seperti: nilai kemanusiaan, empati, tolong menolong, musyawarah mufakat, peduli sesama, dan menjaga alam akan membuat para guru dapat mengembangkan *dispositional mindfulness*, yang ditandai dengan kesadaran sepenuhnya dan penerimaan sepenuhnya terhadap setiap situasi, kondisi, dan kenyataan yang terjadi dalam pelaksanaan pekerjaannya sehari-hari. Hasil penelitian ini akan menjadi acuan dan akan segera ditindaklanjuti oleh tim peneliti dengan menyusun model intervensi *mindfulness* berbasis budaya damai *Nosarara Nosabatutu* untuk optimalisasi kompetensi sosial emosional pada guru di Sulawesi Tengah.

## Referensi

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. v., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Catak, P. D. (2012). *The Turkish version of the cognitive and affective mindfulness Scale-Revised*. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603–619. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i4.436>
- Chalid, S. H. (2007). *Nosarara Nosabatutu (Makna Dan Konsep Sosiologis-Kultural To Kaili)*.

- Universitas Tadulako.
- Chen, S., & Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness and wellbeing: A cross cultural study. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40–55.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Alih bahasa oleh Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari. Pustaka Pelajar.
- Finayanti, J., & Anggriana, T. M. (2021). Ngudari reribed: internalization of Ki Ageng Suryomentaram's values to increase mindfulness. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 029–038.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Research in Personnel and Human Resources Management: Mindfulness at Work. *Career Development International Journal of Management Development*, 30(1), 115–157.
- Haliadi. (2008). *Nosarara Nosabatutu*. Nuansa Aksara.
- Kertih, I. W. (2014). *Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa Melalui Integrasi Mata Pelajaran Ilmu pengetahuan sosial Berbasis Kearifan Lokal Bali*.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Levinthal, D., & Rerup, C. (2006). Crossing an apparent chasm: Bridging mindful and less-mindful perspectives on organizational learning. *Organization Science*, 17(4), 502–513.
- Long, E. C., & Christian, M. S. (2015). Mindfulness buffers retaliatory responses to injustice: A regulatory approach. *Journal of Applied Psychology*, 100(5), 1409.
- Maharani, E. A. (2015). Eksplorasi mindful teaching sebagai strategi inovatif dalam pembelajaran bagi guru PAUD . *Seminar Nasional Pendidikan*, 152–158.
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262.
- Misnah. (2018). *IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN BERBASIS KEARIFAN LOKAL ETNIK KAILI NOSARARA NOSABATUTU SEBAGAI PROSES PEMBELAJARAN SEJARAH LOKAL DI SMAN 2 SIGI PROVINSI SULAWESI TENGAH*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental* (D. Mawardi, Ed.; 1st ed.). Azkiya Publishing. [www.peakpx.com](http://www.peakpx.com)
- Puswiartika, D., Hinduan, Z. R., Sulastiana, M., & Harding, D. (2020). Pengaruh Dispositional Mindfulness terhadap Customer Oriented-Organizational Citizenship Behavior (CO-OCB) melalui Kepemimpinan Pelayan dan Iklim Pelayanan: Studi pada Supervisor PT Kereta Api Indonesia (KAI) Persero area Jakarta [DIsertasi]. Universitas Padjadjaran.
- Puswiartika, D., Sulastiana, M., Hinduan, Z. R., & Harding, D. (2018). Mindful Teaching: A Narrative Exploration of Mindfulness. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.35>
- Ratu, B., Misnah, M., & Amirullah, M. (2019). Peace Education Based on Local Wisdom Nosarara Nosabatutu. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 3(2), 106–118.
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(4), 476. <https://doi.org/10.1037/a0037183>
- Sari, P., & Bulantika, S. Z. (2019). Konseling indigenous berbasis tata nilai budaya lampung “ piil pesenggiri ” dalam pembentukan. . *Medikons*, 9(2), 190–199.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2010). *Research Method For Bussiness, A Skill Building Approach*. John Wiley&Sons Inc.
- Solomon, T., & Esmaeli, B. (2021). Examining the Relationship between Mindfulness, Personality, and National Culture for Construction Safety. *Int. J. Environ*, 18(4998).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across Cultures*. The Guilford Press.
- Tuleja, E. A. (2014). Developing Cultural Intelligence for Global Leadership Through Mindfulness. *Journal of Teaching in International Business*, 25(1), 5–24.

- 
- UNESCO. (1998). Learning to live together in peace and harmony: values education for peace, human rights, democracy and sustainable development for the AsiaPacific region: a UNESCO-APNIEVE sourcebook for teacher education and tertiary level education. B. UNESCO PROAP.
- Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(1), 296.
- Wahyono, P., & Husamah, H. (2020). Guru profesional di masa pandemi COVID-19: Review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(1), 51–65. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jppg/article/view/12462/pdf>
- Webel, C., & Galtung, J. (2007). *Handbook of Peace and Conflict Studies*. Routledge.