

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BERBASIS
MINDFULNESS DALAM MEMBENTUK
KARAKTER SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS**

(Studi Kasus: SMA Global Sevilla Puri Indah)

Divia Ayu Prihatina

1405619044

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

ABSTRAK

Divia Ayu Prihatina, Implementasi Pendidikan Berbasis *Mindfulness* dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus: SMA Global Sevilla Puri Indah). Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini memiliki tiga tujuan utama. *Pertama*, mendeskripsikan konteks sosial SMA Global Sevilla Puri Indah. *Kedua*, mendeskripsikan implementasi *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa. *Ketiga*, mendeskripsikan analisis implementasi pendidikan berbasis *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi literatur. Penelitian melibatkan 7 informan utama, yaitu perwakilan siswa dari kelas X, XI, dan XII, kepala sekolah, koordinator *mindfulness*, wali kelas, dan guru Character Building *Mindfulness* (CBM) di SMA Global Sevilla Puri Indah. Selain itu, terdapat 6 informan triangulasi, yaitu 3 wali murid, 2 alumni, dan 1 penggiat *mindfulness* dalam pendidikan. Penelitian dilakukan di SMA Global Sevilla Puri Indah, Jakarta Barat. Pengumpulan data berlangsung dari April 2023 hingga Agustus 2024.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berbasis *mindfulness* di SMA Global Sevilla Puri Indah diimplementasikan secara sistematis dan terintegrasi dalam struktur serta kultur sekolah, sehingga berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter peserta didik. Praktik *mindfulness* yang diterapkan, seperti meditasi, *mindful reading*, *mindful walking*, dan *mindful movement*, terbukti mendukung pengembangan kesadaran diri, kemampuan mengelola distraksi, regulasi emosi, serta keterampilan penguatan diri siswa. Selain berdampak pada ranah individual, *mindfulness* juga berperan dalam memperkuat interaksi sosial yang harmonis dan menciptakan iklim sekolah yang kondusif. Secara sosiologis, program *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme institusional yang mendukung stabilitas, integrasi, dan keberlanjutan sistem pendidikan, meskipun dalam pelaksanaannya masih dihadapkan pada berbagai tantangan sosial dan kultural.

Kata Kunci: *Mindfulness, Pendidikan Berbasis Mindfulness, Pendidikan Karakter*

ABSTRACT

Divia Ayu Prihatina, The Implementation of Mindfulness-Based Education in Forming the Character of High School Students (Case Study: Global Sevilla Puri Indah High School). Thesis. Jakarta: Sociology Education Study Program, Faculty of Social Sciences, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

This study has three main objectives. First, to describe the social context of Global Sevilla Senior High School Puri Indah. Second, to describe the implementation of mindfulness in shaping students' character. Third, to analyze the implementation of mindfulness-based education in character formation.

This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and literature study. The study involved 7 primary informants: student representatives from grades X, XI, and XII, the school principal, the mindfulness coordinator, a homeroom teacher, and a Character Building Mindfulness (CBM) teacher at Global Sevilla Senior High School Puri Indah. In addition, there were 6 triangulation informants: 3 parents, 2 alumni, and 1 mindfulness in education practitioner. The research was conducted at Global Sevilla Senior High School Puri Indah, West Jakarta. Data collection took place from April 2023 to August 2024.

The results of this study indicate that mindfulness-based education at SMA Global Sevilla Puri Indah is implemented in a systematic and integrated manner within the school's structure and culture, thereby contributing significantly to the development of students' character. Mindfulness practices such as meditation, mindful reading, mindful walking, and mindful movement have been shown to support the development of self-awareness, the ability to manage distractions, emotional regulation, and self-strengthening skills among students. Beyond its impact on the individual level, mindfulness also plays a role in strengthening harmonious social interactions and fostering a supportive school climate. From a sociological perspective, the mindfulness program functions as an institutional mechanism that supports stability, integration, and the sustainability of the educational system, despite the presence of various social and cultural challenges in its implementation.

Keywords: *Mindfulness, Mindfulness-Based Education, Character Building*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Ike Arriany, S.E., M.Pd.</u> NIP. 197803152023212013 Ketua		22 Januari 2026
2.	<u>Abdi Rahmat, M.Si.</u> NIP. 197302182006041001 Penguji Ahli I		25 Januari 2026
3.	<u>Muhammad Ilman Naafia, M.Pd</u> NIP. 199410012025061003 Penguji Ahli II		22 Januari 2026
4.	<u>Suyuti, S.Pd.I., M.Pd</u> NIP. 198401162019031005 Pembimbing I		25 Januari 2026
5.	<u>Dr. Ahmad Tarmiji Alkhudri, M.Si.</u> NIP. 198610112025061001 Pembimbing II		22 Januari 2026

Tanggal Lulus: 23 Januari 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : DIVIA AYU PRIHATINA

NIM : 1405619044

Program Studi : S1 Pendidikan Sosiologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Implementasi Pendidikan Berbasis *Mindfulness* dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus: SMA Global Sevilla Puri Indah)" adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri. Tanpa bantuan dari orang lain, kecuali bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan ke orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai sitasi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2026



Divia Ayu Prihatina



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DIVIA AYU PRIHATINA
NIM : 1405619044
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Pendidikan Sosiologi
Alamat Surel : Isi Alamat Surel

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-Lain (.....)

yang berjudul: **Implementasi Pendidikan Berbasis *Mindfulness* dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus: SMA Global Sevilla Puri Indah)**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Januari 2026


Divia Ayu Prihatina

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Pendidikan Berbasis *Mindfulness* dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus: SMA Global Sevilla Puri Indah)”. Skripsi ini penulis susun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini dapat berjalan lancar berkat kehendak dan kuasa-Nya. Pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua, serta beberapa pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta.
2. Suyuti, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta.
3. Suyuti, M.Pd selaku pembimbing 1, penulis mengucapkan terima kasih atas ketersediaan waktu untuk membimbing; kesabaran dalam memberikan masukan, arahan dan saran yang berguna bagi penulis selama masa penulisan skripsi.
4. Dr. Ahmad Tarmiji Alkhudri, S.Pd., M.Si selaku pembimbing 2, penulis mengucapkan terima kasih atas ketersediaan waktu untuk membimbing; kesabaran dalam memberikan masukan, arahan dan saran yang berguna bagi penulis selama masa penulisan skripsi.
5. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Sosiologi selaku pengajar yang telah memberikan semua ilmu, pengalaman, motivasi, serta pelajaran dalam hidup yang sangat berarti bagi penulis. sehingga melalui segala ilmu yang diberikan, dapat mengantarkan penulis untuk menulis dan menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepada Mba Yusliana dan Mba Mega yang telah membantu penulis dalam proses administrasi pemberkasan yang diperlukan guna penyusunan skripsi.
7. Seluruh keluarga besar penulis, terkhusus kedua orang tua penulis Ibu Ade Asih dan Ibu Iis widia selaku orang tua penulis, terima kasih untuk semua doa, dukungan, cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan.
8. Bapak Christoper Amargo dan Bapak Stanislaus Ola selaku Kepala Sekolah, serta Ibu Indah Budi Utari selaku guru di SMA Global Sevilla Puri Indah beserta guru-guru dan karyawan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian di lembaga yang dipimpin.
9. Seluruh siswa/i SMA Global Sevilla Puri Indah yang turut membantu jalannya program penelitian ini.
10. Fatmawati sebagai sahabat sejak SMA yang selalu mendukung, memotivasi dan mendengarkan keluh kesah penulis dalam hal apapun.
11. Diana Priska Damayanti sahabat terbaik selama di perkuliahan ini, terima kasih sudah menjadi sahabat sekaligus *support system* yang sangat berarti dalam perjalanan hidup penulis serta setia menemani selama proses penelitian.
12. Seluruh teman-teman Pendidikan Sosiologi, terkhusus Pendsos A 2019 yang sudah belajar dan berjuang bersama-sama sampai di titik ini. Semoga kalian semua selalu bahagia, sehat, dan sukses ke depannya.
13. Yang tercinta Erwin Nur Fauzi, terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat, pendengar keluh kesah dalam penulisan skripsi, penasehat yang baik dan senantiasa memberikan cinta.
14. Terakhir, tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu berjuang dan berusaha semaksimal mungkin hingga tahap ini.

Semoga segala bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dengan limpahan rahmat dan kebaikan oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis nantikan untuk kesempurnaan

penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga apa yang penulis laporkan dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca guna meningkatkan kualitas pembelajaran. Aamiin.

Jakarta, 19 Januari 2026

Penulis



Divia Ayu Prihatina

NIM. 1405619044



DAFTAR ISI

ABSTRACT	ii
GLOSARIUM.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR SKEMA.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan Penelitian	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Akademis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis.....	11
1.6 Kerangka Konseptual	17
1.6.1 <i>Mindfulness</i> sebagai Bagian dari Pembentukan Karakter	17
1.6.2 <i>Mindfulness</i> sebagai Program Kurikulum Sekolah.....	28
1.6.3 Program Kurikulum <i>Mindfulness</i> dalam Perspektif Struktural Fungsionalisme	29
1.6.4 Pendidikan Karakter dalam Tinjauan Thomas Lickona.....	32
1.7 Hubungan Antar Konsep	38
1.8 Metodologi Penelitian	40
1.8.1 Metode dan Pendekatan Penelitian	41
1.8.2 Subjek Penelitian	41
1.8.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
1.8.4 Peran Peneliti	43
1.8.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
1.8.6 Triangulasi Data.....	46
1.9 Keterbatasan Penelitian	47
1.10 Sistematika Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB II	50

KONTEKS SOSIAL SMA GLOBAL SEVILLA PURI INDAH	50
2.1 Pengantar	50
2.2 Gambaran Umum SMA Global Sevilla Puri Indah.....	50
2.2.1 Sejarah Berdirinya SMA Global Sevilla Puri Indah.....	50
2.2.2 Deskripsi Lokasi SMA Global Sevilla Puri Indah.....	53
2.3 Profil SMA Global Sevilla Puri Indah	55
2.3.1 Visi, Misi dan Tujuan SMA Global Sevilla Puri Indah	56
2.3.2 Keadaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Global Sevilla Puri Indah	57
2.3.3 Keadaan Peserta Didik SMA Global Sevilla Puri Indah	58
2.3.4 Fasilitas, Sarana, dan Prasarana SMA Global Sevilla Puri Indah.....	60
2.4 Karakteristik Peserta Didik SMA Global Sevilla Puri Indah	66
2.5 Kurikulum SMA Global Sevilla Puri Indah	74
2.6 Nilai-Nilai Karakter yang Ditanamkan SMA Global Sevilla Puri Indah.....	75
2.6.1 <i>Giving</i> (Memberi).....	76
2.6.2 <i>Compassion</i> (Welas Asih).....	79
2.6.3 <i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	83
2.7 Penutup.....	86
BAB II	88
IMPLEMENTASI MINDFULNESS DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA DI SMA GLOBAL SEVILLA PURI INDAH.....	88
3.1 Pengantar	88
3.2 Gambaran Umum Kegiatan <i>Mindfulness</i> dan Pentingnya Pembentukan Karakter	88
3.3 Proses Penerapan Program Kegiatan <i>Mindfulness</i> ke Dalam Pendidikan.....	102
3.3.1 Desain dan Tujuan Pprogram <i>Mindfulness</i>	103
3.3.2 Penyesuaian, Konteks Sosial, Partisipasi, dan Keterlibatan Peserta Didik	109
3.3.3 Pelatihan, Pembimbingan, dan Integrasi dalam Pembelajaran	120
3.4 Jenis-Jenis Praktik <i>Mindfulness</i> yang Diterapkan SMA Global Sevilla Puri Indah	128
3.4.1 Meditasi	129
3.4.2 <i>Mindful Reading</i> (Kesadaran Membaca).....	136
3.4.3 <i>Mindful Walking</i> (Kesadaran Berjalan)	143
3.4.4 <i>Mindful Movement</i> (Kesadaran Bergerak).....	149
3.5 Karakter yang Tercipta melalui Penerapan Praktik <i>Mindfulness</i>	155
3.5.1 Kesadaran Diri.....	156
3.5.2 Mengatasi Distraksi	158
3.5.3 Regulasi Emosi.....	161

3.5.4	Keterampilan Penguatan Diri	164
3.6	Tantangan Sosiologis dalam Implementasi <i>Mindfulness</i>	167
3.7	Posisi Program <i>Mindfulness</i> dalam Struktur dan Kultur Sekolah.....	169
3.8	Penutup.....	170
BAB IV	171
ANALISIS IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BERBASIS		
<i>MINDFULNESS</i> DALAM MPEMBENTUKAN KARAKTER SISWA.....		
4.1	Pengantar	171
4.2	Transformasi Karakter Siswa melalui Pendidikan Berbasis	
	<i>Mindfulness</i> dalam Bingkai Teori Karakter Lickona	171
4.2.1	Kesadaran Diri melalui Meditasi atau <i>Mindful Breathing</i>	172
4.2.2	Mengatasi Distraksi melalui <i>Mindful Reading</i> dan <i>Mindful Walking</i>	179
4.2.3	Regulasi Emosi melalui Meditasi dan <i>Mindful Movement</i>	185
4.2.4	Keterampilan Penguatan Diri melalui Seluruh Praktik <i>Mindfulness</i>	189
4.3	Analisis Sosiologis terhadap Peran Pendidikan Berbasis	
	<i>Mindfulness</i> dalam Konteks Sekolah	192
4.3.1	Pendidikan Berbasis <i>Mindfulness</i> sebagai Sistem Sosial dalam Sekolah	193
4.3.2	Fungsi Pendidikan Berbasis <i>Mindfulness</i> dalam Kerangka Struktural Fungsionalisme.....	194
4.3.3	Pendidikan Berbasis <i>Mindfulness</i> sebagai Mekanisme Sosialisasi dan Kontrol Sosial	195
4.3.4	Implikasi Sosiologis Pendidikan Berbasis <i>Mindfulness</i> terhadap Pembentukan Karakter	196
4.4	Penutup.....	197
BAB V	199
PENUTUP.....		
5.1	Kesimpulan.....	199
5.2	Saran.....	200
5.2.1	Akademisi dan Praktisi	201
5.2.2	Para Peneliti Selanjutnya	201
DAFTAR PUSTAKA.....		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		
		224