

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era digital saat ini, peran teknologi semakin penting dalam kehidupan sehari-hari. Digitalisasi merujuk pada penggunaan teknologi digital dalam konteks sosial. Hampir semua orang kini menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel dan laptop, serta memiliki akses ke internet dan media sosial. Dengan adanya teknologi digital, seseorang dapat dengan mudah berkomunikasi kapan saja dan di mana saja. Hanya dengan layar, individu dapat dengan mudah mendapatkan informasi terkini tentang berbagai hal, bahkan secara *real-time* dari berbagai belahan dunia.

Digitalisasi melahirkan fenomena yang dikenal sebagai budaya layar. Budaya ini secara efektif memperluas dan memperkaya interaksi sosial di berbagai *platform* digital. Dalam dunia digital, perbatasan antara realitas virtual dan realitas fisik menjadi samar, yang kadang-kadang menyebabkan beberapa individu mengabaikan akurasi representasi dan konteks interpretasi. Hal ini dapat mengakibatkan kesalahpahaman dan gagal paham. Oleh karena itu, perlu diakui bahwa budaya layar memiliki dampak negatif pada perilaku, terutama pada anak-anak dan remaja. Data terkini dari survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna layanan internet di Indonesia telah mencapai 210 juta. Dari jumlah tersebut, tingkat penetrasi penggunaan internet pada kelompok usia 13-35 tahun mencapai 99 persen.¹ Fakta ini menegaskan bahwa remaja dan anak muda memainkan peran kunci dalam membentuk budaya layar di Indonesia.

Di dalam lingkungan pendidikan, meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan siswa sering kali menimbulkan sejumlah masalah terkait kesehatan dan kesejahteraan mental. Sebagai generasi digital native -generasi yang

¹ APJII, APJII di Indonesia. Digital Outlook 2022. apji.or.id, 2022. [Online]. https://apji.or.id/berita/d/apji-di-indonesia-digital-outlook-2022_857. 29 April 2023, pukul 20.38 WIB.

mempunyai ketergantungan dengan perangkat teknologi-, siswa secara berkesinambungan terlibat dengan teknologi digital sejak usia dini, yang mengubah cara pembelajaran dan membentuk pola perilaku baru. Meskipun memberikan akses mudah ke informasi, dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental siswa menjadi perhatian serius. Kondisi seperti ketergantungan pada perangkat digital, penggunaan media sosial, dan paparan terhadap konten yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Hasil survei menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental di kalangan siswa yang terkait dengan sejauh mana mereka berinteraksi dengan teknologi digital.

Studi yang dilakukan oleh *Mindful School* memberikan gambaran situasi masalah kesehatan dan kelangsungan lingkungan belajar secara menyeluruh dan mendukung kesejahteraan setiap pendidik, siswa, dan anggota masyarakat sekolah. Data temuan penelitian menunjukkan bahwa satu dari tiga siswa berusia 18 tahun menghadapi tantangan baru dengan mengalami kecemasan, mengalami ketakutan atau trauma hingga 46% dari semua anak di Amerika dengan pengalaman masa kecil yang beragani, mengalami gangguan dengan menghabiskan rata-rata sembilan jam per hari dengan perangkat digital dibandingkan mengerjakan pekerjaan sekolah, dan mengalami isolasi hampir 40% dari siswa sekolah menengah atas yang merasakan gangguan kesepian dan kehilangan.² Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin banyak siswa saat ini menghadapi tantangan yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus, mengendalikan emosi yang sulit, mengembangkan kekuatan mental, dan membentuk hubungan yang sehat dan mendukung sebagai makhluk sosial.

Bukan hanya di negara maju, di Indonesia pun tingkat gangguan mental pada anak remaja terbilang cukup riskan. Berdasarkan Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS)* menyampaikan bahwa 1 dari 3

² Mindful Schools, Why is Mindfulness Needed in Education?. *Mindfulschools.org*, 2020. [Online]. <https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/why-is-mindfulness-needed-in-education/>, 29 April 2023, pukul 21.45 WIB.

remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara dalam 12 bulan terakhir, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental. Angka tersebut sebanding dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Jenis gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja adalah gangguan cemas, kombinasi antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7%. Gangguan depresi mayor menduduki posisi kedua dengan angka sebesar 1,0%, diikuti oleh gangguan perilaku dengan angka 0,9%. Selain itu, terdapat juga gangguan stres pasca-trauma dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, masing-masing dengan proporsi sebesar 0,5%. Proporsi ini menjadi sangat mengkhawatirkan mengingat hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun.³

Hal ini membuktikan bahwa pada tingkat lokal, terdapat kebutuhan mendesak untuk mendalami lebih lanjut dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental siswa yang semakin menjadi perhatian di era modern ini. Penggunaan gawai dan akses internet yang terus-menerus, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan, dapat menyebabkan tekanan mental yang signifikan. Siswa dituntut untuk selalu terhubung dan responsif terhadap berbagai tugas sekolah yang dikirim melalui platform digital. Akibatnya, batas antara waktu belajar dan waktu istirahat menjadi kabur, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk benar-benar melepaskan diri dari aktivitas akademik. Hal ini berkontribusi pada munculnya kelelahan mental atau *burnout*, yaitu kondisi ketika siswa merasa lelah secara emosional, kewalahan, dan kehilangan motivasi akibat tekanan belajar yang terus-menerus.⁴ *Burnout* ini sering kali tidak terlihat secara langsung, namun dapat memengaruhi konsentrasi, performa akademik, serta hubungan sosial siswa di sekolah. Ketergantungan pada teknologi tanpa manajemen waktu yang baik memperburuk situasi ini, menjadikan siswa semakin rentan terhadap stres dan

³ Erlina F. Santika, *Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental*, 2023. [Online]. <https://databoks.kemdikbud.go.id/datapublsh/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>, 29 April 2023, pukul 23.20 WIB.

⁴ Suyuti & Siti Romlah. *Ular Tangga 2M: Sebagai Alternatif Media Pembelajaran* (Makassar: Mitra Ilmu, 2023), hlm. 1.

kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekolah dan keluarga untuk menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kebutuhan psikologis siswa agar kesehatan mental mereka tetap terjaga. Serta penting bagi sektor pendidikan untuk mengambil tindakan yang diperlukan guna memperkuat karakter siswa.

Keberhasilan dalam pendidikan formal sering kali menyertai tekanan dan harapan yang tinggi terhadap siswa untuk mencapai prestasi akademis. Namun, sering kali terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan akademis yang tinggi dan perhatian terhadap kesejahteraan mental siswa. Dalam konteks ini, sangat penting untuk mengadopsi pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, emosional, dan sosial dari kesejahteraan siswa. Dengan demikian, upaya harus dilakukan untuk memberikan dukungan yang komprehensif guna membantu siswa dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan kesejahteraan mental mereka.

Walaupun kesadaran akan dampak negatif kesehatan mental akibat penggunaan teknologi digital semakin meningkat, pendekatan konvensional dalam penanganan masalah ini sering kali masih belum memadai. Adopsi teknologi digital sebagai penyebab utama masalah kesehatan mental sering kali berbenturan dengan upaya penanggulangannya. Dalam banyak kasus, teknologi yang semestinya menjadi alat bermanfaat dapat menjadi pemicu atau kontributor terhadap masalah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang inovatif dan holistik dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang melibatkan pengaruh teknologi digital. Upaya perubahan harus mencakup kerja sama antara pihak pendidikan, masyarakat, dan pengembang teknologi untuk mengembangkan solusi yang dapat mengurangi dampak negatif sambil tetap memanfaatkan potensi positif dari teknologi digital.

Pendidikan berbasis *mindfulness* dapat menjadi suatu metode yang berguna dalam membentuk karakter siswa di era digital ini. Konsep *mindfulness*, yang diperkenalkan oleh John Kabat-Zinn pada tahun 1979, dimulai dengan tujuan untuk mengurangi stres pada pasien dengan penyakit kronis. *Mindfulness* merujuk pada kemampuan untuk memberikan perhatian dan kesadaran terhadap momen

sekarang.⁵ Dalam praktik *mindfulness*, tidak ada penilaian, hanya pengamatan. Terdapat dua elemen kunci dalam *mindfulness*, yaitu kesadaran (*awareness*) dan penerimaan (*acceptance*). Kesadaran mencakup kemampuan untuk fokus pada aspek-aspek dalam diri dan pengalaman saat ini, seperti pernapasan dan posisi tubuh, sementara penerimaan melibatkan kemampuan untuk mengamati dan menerima sepenuhnya pengalaman tersebut.⁶ Dengan kata lain, saat melibatkan diri dalam *mindfulness*, seseorang mengalami momen sekarang tanpa kekhawatiran terhadap masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu.

Dalam praktiknya, *mindfulness* mencakup berbagai latihan seperti meditasi, fokus pada pernapasan, refleksi diri, dan kesadaran terhadap pikiran, emosi, serta tubuh. Meskipun sering kali dikaitkan dengan meditasi, perilaku *mindful* dapat diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, makan, minum, membaca, atau bahkan mencuci tangan. Pendekatan praktis ini sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat diajarkan melalui sesi khusus untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berlatih *mindfulness*, siswa diberdayakan untuk memperhatikan pikiran dan pola pikir mereka tanpa penilaian. Hal ini membantu mereka menjadi lebih sadar terhadap pemikiran bawaan, bias kognitif, dan keyakinan yang mungkin memengaruhi persepsi dan tindakan mereka. Melalui pemahaman ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk pola pikir yang lebih positif.

Beberapa kajian literatur yang mengeksplorasi pendidikan berorientasi pada *mindfulness* termasuk penelitian yang dilaksanakan oleh Charlotte Zenner, Solveig Hermleben-Kurz, dan Harald Walach dalam judul "*mindfulness-based interventions in schools- a systematic review and meta-analysis*". Studi ini melakukan tinjauan sistematis dan analisis meta terhadap program-program pendidikan yang berfokus pada *mindfulness* di lingkungan sekolah. Hasilnya menunjukkan bahwa program-program tersebut memberikan dampak positif

⁵ John Kabat-Zinn, *Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future*, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, 2003, hlm. 145.

⁶ *Ibid*, hlm. 147

terhadap kesejahteraan siswa, regulasi emosi, dan tingkat konsentrasi.⁷ Penelitian literatur lain yang membahas pendidikan berorientasi pada *mindfulness* adalah karya Burke Christine A. yang berjudul "*Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field*". Penelitian ini memberikan tinjauan awal terhadap riset yang terkait dengan pendekatan *mindfulness* pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini menyoroti manfaat program-program pendidikan berbasis *mindfulness* dalam mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kualitas hidup siswa.⁸ Dengan adanya analisis literatur tersebut, dapat mendukung pemahaman tentang implementasi pendidikan yang berfokus pada *mindfulness* dan pembentukan karakter siswa di lembaga pendidikan.

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan suatu pendekatan psikologis yang berakar dari tradisi meditasi Timur dan kini telah diadopsi secara luas dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. Pendekatan *mindfulness* bukanlah hal baru dan telah diterapkan di Inggris sejak tahun 2019. Ratusan sekolah di sana telah mengintegrasikan metode ini ke dalam kurikulum mereka dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental siswa di Inggris. Di Indonesia, *mindfulness* mulai mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional peserta didik. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) secara resmi telah mengintegrasikan konsep *mindfulness* ke dalam Kurikulum Merdeka melalui program Pendidikan Guru Penggerak, khususnya dalam Modul Pembelajaran Sosial dan Emosional.⁹ Dalam modul ini, guru dibekali kemampuan untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional siswa, salah satunya melalui praktik *mindfulness*, seperti latihan

⁷ Charlotte Zenner, Solveig Hermleben-Kurz, dan Harald Walach. Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Vol.5, 2014, hlm.603.

⁸ Burke Christine. A. Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, Vol.19, 2010, hlm.144.

⁹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Paket Modul 2 Praktik Pembelajaran yang Berpihak pada Murid "Pembelajaran Sosial dan Emosional"*. 2020. <https://www.geocities.ws/bdktraining/pdfkur/modul22.pdf>. Diakses pada 15 April 2023, Pukul 10.45 WIB.

pernapasan sadar, refleksi diri, dan pengelolaan emosi. Penerapan *mindfulness* secara nasional pun mulai terlihat dalam kegiatan pembelajaran di berbagai sekolah, baik melalui kegiatan harian seperti "sesi hening" sebelum pelajaran dimulai, maupun integrasi dalam pengembangan karakter peserta didik.

Salah satu contoh sekolah yang sudah mengadopsi pendekatan *mindfulness* di Indonesia adalah Global Sevilla School. Sekolah ini telah memasukkan program yang mencakup edukasi mengenai kesehatan mental dan emosional, serta pengembangan karakter siswa. Program tersebut diimplementasikan dengan pendekatan holistik yang melibatkan semua aspek kehidupan siswa, termasuk pendidikan fisik, seni, dan kegiatan sosial. Selain itu, dengan menjadikan *mindfulness* sebagai bagian inti dari nilai dan budaya sekolah, Global Sevilla School menerapkan berbagai praktik kesadaran penuh secara rutin, mulai dari kegiatan harian seperti *mindfulness breathing*, *silent time*, hingga integrasi nilai-nilai *mindfulness* dalam kurikulum pembelajaran.

Pendidikan berbasis *mindfulness* yang diimplementasikan di Global Sevilla School memberikan perspektif terhadap pengembangan karakter pada siswa. Karakter, yang merangkum keseluruhan disposisi kodrati dan disposisi yang telah dikendalikan secara konsisten, memainkan peran penting dalam membimbing perilaku psikis individu dan membentuk cara berpikir serta bertindak yang khas.¹⁰ Ini bukan hanya sekedar sifat atau kecenderungan, melainkan juga mencakup nilai-nilai, etika, dan norma-norma yang telah menjadi bagian integral dari kepribadian seseorang. Dalam interaksi sehari-hari, karakter menjadi panduan utama dalam membuat keputusan, menanggapi situasi, dan menjalani kehidupan secara keseluruhan.

Peran karakter tidak terbatas pada tingkat individu, tetapi juga memiliki dampak fundamental dalam dinamika sosial dan kehidupan manusia secara keseluruhan. Karakter yang baik, yang mencakup aspek moral dan etika, dapat memberikan dasar yang kuat bagi masyarakat yang berfungsi dengan baik.

¹⁰ Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana, 2011, hlm. 8.

Sebaliknya, kurangnya karakter atau karakter yang lemah dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam hubungan sosial, mengancam kohesi masyarakat, dan menghadirkan tantangan etika. Dalam karya "*Educating for Character*," Thomas Lickona menyatakan bahwa sejarah pendidikan moral atau karakter selalu terkait dan saling bersinggungan dengan pendidikan pada umumnya. Tujuan pokok pendidikan adalah membimbing generasi muda agar memiliki kecerdasan dan perilaku yang baik.¹¹

Dengan demikian, pemahaman dan pembentukan karakter bukan hanya penting bagi perkembangan individu, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada keberlanjutan dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh. Peran krusial dalam membentuk karakter ini terletak pada institusi pendidikan dan lingkungan sosial, di mana nilai-nilai ditanamkan dan pendekatan yang mendukung pembentukan karakter yang positif diimplementasikan. Lewat program pendidikan berbasis *mindfulness* di Global Sevilla School, siswa diberdayakan untuk memahami dan mengelola perasaan serta pikiran mereka, sekaligus mengembangkan keterampilan sosial seperti empati, perspektif, dan kerja sama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk secara komprehensif menjelaskan pelaksanaan praktik pendidikan berbasis *mindfulness* di SMA Global Sevilla Puri Indah yang berfokus pada pembentukan karakter siswa.

¹¹ Dyan Nur Hikmasari, dkk. Konsep Pendidikan Karakter Perspektif Thomas Lickona dan Ki Hajar Dewantara, *AL-ASASIYYA: Journal Basic of Education (AJBE)*, Vol.6, 2021, hlm. 20.

1.2 Permasalahan Penelitian

Fenomena digitalisasi, yang merujuk pada penggunaan teknologi digital dalam konteks sosial telah melibatkan hampir semua lapisan masyarakat dengan penggunaan perangkat elektronik dan akses internet yang meluas. Budaya layar yang muncul sebagai hasil dari digitalisasi memperluas interaksi sosial dalam ruang digital, namun juga membawa dampak negatif terutama pada kesehatan mental siswa. Tingginya angka gangguan mental pada remaja Indonesia menunjukkan urgensi pemahaman lebih lanjut terhadap dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental siswa di tingkat lokal. Diperlukan langkah-langkah konkret, terutama dalam konteks pendidikan formal, untuk memperkuat karakter siswa dan mengatasi tantangan yang dihadapi, termasuk tekanan akademis dan ekspektasi yang tinggi.

Kesadaran akan dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental harus diiringi dengan tindakan nyata, termasuk penerapan metode pendidikan yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan zaman. Pendidikan berbasis *mindfulness* dapat menjadi sarana untuk membentuk karakter siswa, membantu mereka mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk pola pikir positif. Salah satu contoh sekolah yang telah mengimplementasikan pendidikan berbasis *mindfulness* adalah Global Sevilla School, yang mengintegrasikan program kesehatan mental dan emosional dalam kurikulumnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti dapat merumuskan beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana konteks sosial SMA Global Sevilla Puri Indah?
2. Bagaimana implementasi *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa di SMA Global Sevilla Puri Indah?
3. Bagaimana analisis implementasi pendidikan berbasis *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan pertanyaan permasalahan di atas, peneliti dapat menentukan tujuan penelitian, sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan latar belakang didirikannya SMA Global Sevilla Puri Indah.
- b. Mendeskripsikan implementasi *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa di SMA Global Sevilla Puri Indah.
- c. Mendeskripsikan analisis implementasi pendidikan berbasis *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini seyogianya dapat memberikan manfaat positif dalam bidang pendidikan, diantaranya:

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah baik menjadi pengetahuan atau informasi dalam bidang sosiologi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang bergerak pada ranah sosiologi pendidikan.

Penelitian ini juga diharapkan mampu menambah kepustakaan dan dijadikan referensi kepustakaan Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta, khususnya Program Studi Pendidikan Sosiologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi bagi pengembangan pendidikan berbasis *mindfulness* dan gambaran mengenai peran sekolah, khususnya dalam melakukan pembentukan karakter pada peserta didik.

1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis

Penelitian ini menggunakan beberapa tinjauan penelitian sejenis berupa jurnal literatur, buku, disertasi, dan tesis yang dapat membantu memudahkan penulis dalam melakukan proses penelitian. Berikut merupakan beberapa tinjauan penelitian sejenis dilihat dari beberapa kajian.

Pertama, yang melihat dari sisi pendekatan. Kabat-Zinn menekankan bahwa *mindfulness* bukan sekadar latihan spiritual, tetapi merupakan pendekatan ilmiah dan praktis untuk menumbuhkan kesadaran penuh terhadap setiap momen kehidupan. Melalui struktur buku yang terbagi dalam tiga bagian utama—yakni pemahaman tentang *mindfulness*, praktik meditasi formal, dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari—penulis menunjukkan bahwa perhatian yang sadar dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Buku ini juga memperkenalkan gagasan bahwa meditasi bukanlah upaya untuk mencapai kondisi tertentu, melainkan proses menerima dan mengalami apa adanya setiap momen kehidupan. Dengan pendekatan reflektif dan terapeutik, karya ini menjadi salah satu landasan teoretis dalam penelitian dan praktik intervensi berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, yang banyak digunakan di bidang pendidikan, kesehatan, dan psikologi modern.¹²

Kedua, yang melihat dari aspek-aspeknya. Penelitian yang dilakukan oleh Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (2006) berfokus pada eksplorasi dimensi-dimensi utama dalam konstruk *mindfulness* melalui pendekatan metode *self-report assessment*. Studi ini mengidentifikasi lima aspek penting yang membentuk *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Melalui analisis faktor terhadap berbagai instrumen pengukuran yang telah ada, penulis berupaya mengintegrasikan beragam perspektif konseptual menjadi kerangka teoretis yang lebih komprehensif. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*, yang

¹² Kabat-Zinn, John. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Plutkus Books. 2001.

kemudian banyak digunakan dalam penelitian psikologi modern untuk menilai tingkat *mindfulness* individu secara lebih valid dan reliabel. Temuan tersebut juga menegaskan bahwa *mindfulness* merupakan konstruksi multidimensional yang dapat diukur secara empiris dan memiliki implikasi luas dalam konteks klinis maupun non-klinis, termasuk pendidikan, terapi perilaku, dan pengembangan diri.¹³

Ketiga, yang melihat dari konteks pendidikannya. Ung Gondo Saputro, Herawati Susilo, dan Ratna Ekawati. Saputro menjelaskan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya mempermudah kegiatan manusia tetapi juga mendatangkan masalah baru seperti halnya stres, kecemasan, dan depresi. Hal tersebut merupakan dampak secara tidak langsung dari adanya perkembangan teknologi. Dampak tersebut juga terjadi di lingkungan pendidikan yaitu sekolah.¹⁴ Susilo mengatakan bahwa salah satu pendekatan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi adalah *mindfulness*. Menurutnya, banyak penelitian yang membahas tentang *mindfulness* dalam mengatasi stres siswa tetapi sangat sedikit yang membahas tentang peran atau penerapan *mindfulness* dalam Pendidikan. Dalam penelitiannya menunjukkan hasil yaitu penerapan *mindfulness* sudah diterapkan di sekolah dasar swasta dan di dalam sekolah dasar negeri baru diterapkan oleh sekolah yang memiliki guru penggerak dalam pembelajaran.¹⁵

Keempat, yang melihat dari konteks implementasinya. Phillipa McKeering dan Yoon-Suk Hwang, melalui hasil temuan keduanya menjelaskan bahwa secara keseluruhan, *Mindfulness-Based Interventions* (MBI) untuk remaja awal tampaknya lebih efektif untuk penurunan sifat mental negatif (misalnya gangguan afektif, kecemasan) daripada peningkatan sifat mental positif (misalnya afeksi positif, fungsi prososial).¹⁶ Hal ini menunjukkan bahwa program MBI adalah program pencegahan kesejahteraan yang cocok untuk digunakan pada remaja awal

¹³ Baer, R. A., dkk. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 2006, 27–45.

¹⁴ Ung Gondo Saputro, Herawati Susilo, dan Ratna Ekawati. Analisis Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Vol.6, 2023, hlm. 1214.

¹⁵ *Ibid*, hlm. 1217.

¹⁶ Phillipa McKeering dan Yoon-Suk Hwang. A Systematic Review of *Mindfulness-Based School Interventions* with Early Adolescents. *Mindfulness*, Vol. 10, 2019, hlm. 593.

siswa usia sekolah. Bagi sebagian besar siswa, praktik *mindfulness* menyenangkan dan ini memungkinkan mereka untuk melihat berbagai hal manfaat termasuk penurunan kemarahan, stres dan kecemasan dan peningkatan konsentrasi, manajemen perilaku dan kualitas tidur. Manfaat ini diperhatikan tidak hanya oleh siswa yang berlatih *mindfulness* tetapi juga para guru yang melaksanakan intervensi. Namun, sebagian kecil dari siswa tidak menyukai praktik yang menganggapnya membosankan, sulit untuk dilakukan berlatih dan bahkan mengungkapkan kesedihan dan kelelahan. Guru juga mengamati bahwa sebagian kecil siswa mengalami kesulitan dalam mengambil kegiatan perhatian dengan serius. Studi ini menyoroti aspek-aspek penting yang harus diperhatikan untuk keberhasilan implementasi MBI. Latihan kesadaran mungkin bermanfaat untuk mayoritas siswa remaja awal, tetapi belum tentu untuk semua. Mempraktikkan perhatian dapat mengungkapkan kesulitan yang mendasarinya kondisi fisik dan emosional di antara praktisi, jadi implementasi MBI membutuhkan pengetahuan yang diperlukan dan keterampilan untuk menghadapi tantangan yang tidak terduga.¹⁷

Kelima, yang melihat dari konteks implikasinya. Rachmawati dan Widayarsi (2021) mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan implikasinya terhadap proses penetapan tujuan (*goal setting*) pada mahasiswa program sarjana. Melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional, studi ini menemukan bahwa tingkat *mindfulness* yang tinggi berkontribusi positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan yang realistis, terarah, dan konsisten dengan nilai-nilai pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik dalam merumuskan serta mengevaluasi tujuan akademik maupun personal. Peneliti menegaskan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan fokus, kejelasan arah, serta ketahanan terhadap tekanan akademik yang dapat memengaruhi proses pencapaian tujuan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi intervensi berbasis

¹⁷ *Ibid*, hlm. 607.

mindfulness dalam konteks pendidikan tinggi guna mendukung pengembangan diri dan keberhasilan akademik mahasiswa.¹⁸

Keenam, studi yang membahas mengenai pembentukan karakter dilakukan oleh Agus Sukrisman. Hasil studi menunjukkan bahwa guru merupakan faktor utama dalam proses pembentukan karakter peserta didik di LPI Al-Izzah. Bimbingan, arahan, didikan, serta pelatihan yang terus menerus dan terencana diberikan kepada peserta didik berkenaan dengan penanaman nilai-nilai atau perilaku yang dibutuhkan dan pendidik (guru) benar-benar menjadi model dalam pelaksanaan karakter atau kebiasaan baik. Karakter baik yang diajarkan dan dicontohkan langsung tenaga pendidik ditiru dan dilaksanakan serta terinternalisasi pada setiap pribadi peserta didik. Pembiasaan budaya sekolah dan penegakan disiplin senantiasa dilakukan. Bagi peserta didik yang melakukan pelanggaran diberi sanksi sehingga ada efek jera untuk tidak mengulangi kesalahannya. Dukungan orang tua murid seperti keterlibatan pada setiap kegiatan atau wadah IOM (Ikatan Orang tua Murid), memberikan contoh baik dan keteladanan masih rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diajarkan di sekolah, perhatian peserta didik yang cepat berubah untuk mendapatkan pengajaran dan arahan dari para pendidik (guru) serta kematangan spiritual dan penguasaan pembelajaran dari tenaga pendidikan adalah faktor-faktor penghambat implementasi pembentukan karakter peserta didik.¹⁹

Ketujuh, Buku *Mendidik untuk Membentuk Karakter* karya Thomas Lickona (2012) merupakan salah satu referensi utama dalam bidang pendidikan karakter yang menekankan pentingnya pembentukan moral sebagai inti dari proses pendidikan. Lickona menguraikan bahwa nilai-nilai karakter tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup dimensi afektif dan konatif yang berperan dalam pembentukan kebiasaan moral, nilai, dan tanggung jawab sosial

¹⁸ Rachmawati, E. M., & Widyasari, P. *Mindfulness dan Implikasinya dalam Penetapan Tujuan pada Mahasiswa Program Sarjana. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 2021, 303-311.

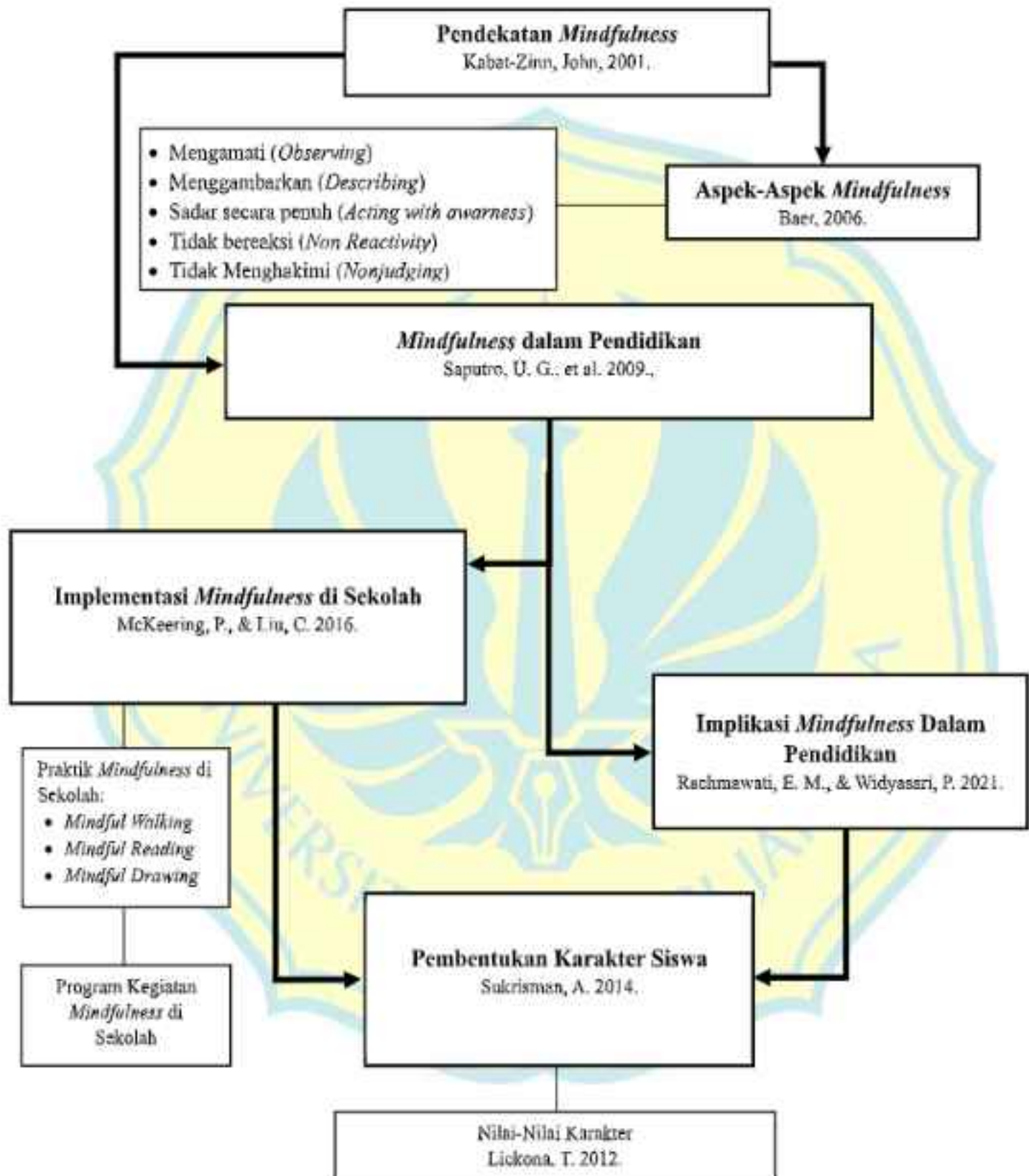
¹⁹ Agus Sukrisman. *Pembentukan Karakter Peserta Didik di Lembaga Pendidikan Islam Al-Izzah Kota Sorong. Tesis Pascasarjana Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2014, hlm. 109.

peserta didik. Melalui pendekatan yang holistik, Lickona menegaskan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam menumbuhkan nilai-nilai seperti kejujuran, empati, tanggung jawab, dan rasa hormat melalui keteladanan, pembiasaan, serta lingkungan yang kondusif bagi perkembangan moral. Buku ini juga menyoroti keterkaitan antara pendidikan karakter dan pembentukan warga negara yang bermoral serta beretika dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, karya ini memberikan landasan teoritis dan praktis yang kuat bagi pendidik dalam merancang program pendidikan karakter yang berkelanjutan dan kontekstual di lingkungan pendidikan formal.²⁰



²⁰ Lickona, Thomas. *Mendidik untuk Membentuk Karakter*. Terj. Juma Abdu Wamaungo. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.

Skema 1.1 Penelitian Sejenis



(Sumber: Analisis Peneliti, 2023)

1.6 Kerangka Konseptual

Subbab ini membahas *mindfulness* sebagai sebuah pendekatan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan kesadaran individu, tetapi juga berperan strategis dalam pembentukan karakter peserta didik secara sistemik. Pembahasan diawali dengan pemaknaan *mindfulness* sebagai bagian dari proses pembentukan karakter, yang menekankan integrasi dimensi kognitif, afektif, dan perilaku dalam diri siswa. Selanjutnya, *mindfulness* dikaji sebagai program kurikulum sekolah yang dirancang dan diimplementasikan secara terstruktur dalam praktik pendidikan. Untuk memperkuat landasan teoretis, program kurikulum *mindfulness* dianalisis melalui perspektif struktural fungsionalisme, sehingga dapat dipahami fungsinya dalam menjaga keteraturan, integrasi, dan keberlangsungan sistem pendidikan. Sebagai penutup kerangka konseptual, pendidikan karakter ditinjau melalui pemikiran Thomas Lickona guna memperjelas relevansi nilai-nilai moral dan kebajikan yang dikembangkan melalui praktik *mindfulness* dalam konteks pendidikan formal.

1.6.1 *Mindfulness* sebagai Bagian dari Pembentukan Karakter

Mindfulness adalah praktik kuno yang berasal dari ajaran agama Buddha dan memiliki makna yang mendalam dalam kehidupan kita saat ini. Hubungannya tidak hanya terikat pada aspek keagamaan Buddha atau pencapaian status sebagai seorang Buddha, tetapi lebih pada konsep bangkit dan hidup harmonis dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Dalam pandangan Buddhisme, kesadaran saat kita terjaga dianggap memiliki batasan yang signifikan dan membatasi, hampir mirip dengan keadaan mimpi. Praktik meditasi yang menjadi inti Buddhisme dikenal sebagai *mindfulness*, dan ini memainkan peran utama dalam pemahaman dan pengembangan kesadaran diri.

Menurut laporan Majalah Time pada tahun 2014, perkembangan praktik *mindfulness* telah menjadi fenomena global, dengan lebih dari 1.000 instruktur *mindfulness* tersebar di lebih dari 30 negara. Instruktur-ini bertujuan untuk mengatasi stres, depresi, dan kegelisahan yang berasal dari "pikiran yang sibuk."

Selain itu, *American Mindfulness Research Association (AMRA)* mencatat bahwa dari tahun 1980 hingga 2019, telah ada 1.203 penelitian tentang *mindfulness* yang diterbitkan. Dalam beberapa tahun terakhir, praktik *mindfulness* telah mengalami pertumbuhan yang signifikan, bukan hanya dalam konteks spiritualitas dan religius, tetapi juga dalam berbagai bidang ilmiah dan sosial.

Mengarahkan perhatian dengan sepenuh hati mungkin terlihat sebagai hal yang sederhana, tetapi sebenarnya tidaklah mudah. Menurut Hased & Chamber seperti yang dijelaskan dalam karya Wang & Liu, *mindfulness* tidak hanya sekadar meditasi, melainkan juga merupakan suatu gaya hidup yang dijalani dengan kesadaran. Ini adalah suatu proses yang berakar dalam diri kita sendiri, memerlukan dedikasi dan kedisiplinan. Dalam karyanya yang berjudul "*The Mindful Brain*," Siegel menyatakan bahwa *mindfulness* memberikan penerangan bagi kita untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam dan membimbing kita menuju cara hidup yang baru di dunia ini.²¹ *Mindfulness* memberikan nilai pada perasaan kita dan memberdayakan kita untuk mengeksplorasi potensi kreativitas dan kecerdasan yang kita miliki. Ia membimbing kita untuk merenungkan kehidupan kita sendiri dan mengambil pembelajaran darinya. Namun, perlu diingat bahwa *mindfulness* bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja; ia melibatkan suatu proses yang memerlukan upaya dan kerja keras.

John Kabat-Zinn adalah seorang profesor emeritus bidang kedokteran di *University of Massachusetts Medical School*, dan dikenal luas sebagai pelopor pengembangan dan penyebaran konsep *mindfulness* dalam pendekatan sekuler dan ilmiah. Ia memperoleh gelar Ph.D. dalam bidang biologi molekuler dari *Massachusetts Institute of Technology (MIT)*, di bawah bimbingan peraih Nobel, Salvador Luria.

Pada tahun 1979, Kabat-Zinn mendirikan *Stress Reduction Clinic* dan mengembangkan program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*—sebuah

²¹ Yang Wang & Chao Liu. Cultivate Mindfulness: A Case Study of Mindful Learning in an English as a Foreign Language Classroom. *The IAFOR Journal of Education*. Vol. 4, 2016, hlm. 143.

intervensi klinis berbasis latihan kesadaran yang digunakan untuk membantu individu menghadapi stres, nyeri kronis, dan penyakit. Program ini kemudian meluas penggunaannya ke berbagai bidang termasuk psikologi, kesehatan mental, dan pendidikan.

John Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai:

"Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally"
 (Memperhatikan dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi) (Kabat-Zinn, 1994, hlm. 4).

Mindfulness dalam pandangan Kabat-Zinn bukan hanya teknik meditasi, tetapi suatu cara berada dalam kehidupan, yaitu hadir sepenuhnya dalam pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan menerima. Dalam praktiknya, *mindfulness* melatih individu untuk menyadari apa yang sedang terjadi di dalam diri maupun lingkungan sekitar, tanpa langsung bereaksi atau menilai.

1.6.1.1 Lima Sikap Dasar dalam *Mindfulness*

Kabat-Zinn mengidentifikasi lima sikap dasar dalam praktik *mindfulness* yang berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosional dan karakter. Kelima sikap ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dan berkembang melalui latihan yang konsisten.²²

1) Tidak menghakimi (*Non judgement*)

Individu belajar mengamati pikiran dan perasaan tanpa memberi label seperti "buruk" atau "tidak seharusnya". Dalam konteks siswa SMA, sikap ini mendorong penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain.

²² John Kabat-Zinn. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Plaitkus Books, 2001, hlm. 60.

2) Sabar (*Patient*)

Kesabaran adalah kemampuan untuk menerima bahwa segala hal memiliki waktunya sendiri. Dalam belajar dan kehidupan sosial di SMA, kesabaran membantu siswa untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan atau menilai hasil.

3) Berpikir layaknya pemula (*Beginner minds*)

Merupakan kemampuan untuk melihat sesuatu seolah-olah untuk pertama kalinya, tanpa prasangka. Sikap ini mendorong rasa ingin tahu dan keterbukaan dalam belajar.

4) Kepercayaan (*Trust*)

Melibatkan kepercayaan pada diri sendiri, pengalaman langsung, dan proses yang sedang dijalani. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mandiri dan bertanggung jawab.

5) Tidak Memaksakan (*Non striving*)

Dalam *mindfulness*, individu diajak untuk tidak selalu berorientasi pada hasil. Sebaliknya, siswa diajak untuk menghargai proses belajar, tanpa tekanan untuk selalu mencapai kesempurnaan.

Kabat-Zinn (1990) juga menambahkan sikap-sikap lain seperti *acceptance* (penerimaan) dan *letting go* (melepaskan) sebagai bagian dari dasar praktik *mindfulness* yang lebih dalam.

- Penerimaan (*Acceptance*): Tujuan dari poin ini bukanlah untuk mendorong manusia agar puas dengan aspek-aspek negatif dalam hidupnya, sehingga mereka membiarkan diri terjebak dalam keadaan buruk tersebut. Konsep penerimaan mengandung arti belajar menerima kenyataan apa adanya. Manusia diharapkan untuk menjauhkan diri dari prasangka-prasangka yang dapat menghambat kemampuannya menerima sesuatu sebagaimana mestinya.

- Melepaskan (*Letting go*): Elemen terakhir dalam konsep *mindfulness* adalah melepaskan. Apa yang dilepaskan? Dilepaskanlah kegelisahan dan beban pikiran yang terakumulasi, terutama terkait perhatian terhadap masa depan. Hal ini dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, alih-alih terus menerus merasa cemas terhadap hal-hal tertentu, disarankan agar manusia fokus pada apa yang sedang dihadapinya secara langsung.

Melakukan praktik *mindfulness* dan meditasi di lingkungan pendidikan dapat meningkatkan perhatian dan apresiasi terhadap individu dan aspek-aspek yang penting. Menghadapi pikiran internal dan mengamati emosi tanpa penilaian membantu guru mengelola stres yang terkait dengan rutinitas mereka, yang pada akhirnya dapat membawa berbagai manfaat, termasuk mengurangi tingkat stres pada siswa. Bagi guru, praktik *mindfulness* mendukung niat yang disengaja, karena kehadiran dalam momen memungkinkan mereka untuk mengenali peluang pembelajaran yang berharga dan menerapkannya dalam meningkatkan proses pembelajaran serta memahami konteks yang lebih luas.²³

Pengimplementasian praktik kesadaran diri yang memperkuat pengendalian perhatian, emosi, motivasi, pemikiran sosial, dan perilaku, menjadi strategi yang berpotensi untuk mengurangi risiko yang dihadapi siswa serta meningkatkan pencapaian sosial dan akademik dalam sistem pendidikan saat ini. *Mindfulness* menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk mengajarkan guru dan siswa tentang kesadaran diri serta keterampilan pengaturan diri yang relevan dengan keberhasilan di lingkungan sekolah. Lebih lanjut, keterampilan *mindfulness* melengkapi pembelajaran sosial dan emosional, karena kesadaran diri dan pengaturan diri merupakan dua dari lima keterampilan inti sosial dan emosional yang diakui sebagai elemen integral dari pendidikan yang mencakup dimensi akademik, sosial, dan emosional.²⁴

²³ Buchanan, T. K. *Mindfulness and Meditation in Education. A Local Study*, *J. Natl. Assoc. Educ. Young Child*, Vol.1, 2017, hlm. 72.

²⁴ Browning, A., dan Romer, N. *Mindfulness-Based Practice for Schools*, California: WestEd, 2020, hlm. 65.

1.6.1.2 Kurikulum Berbasis *Mindfulness*

Mengintegrasikan latihan *mindfulness* secara konsisten ke dalam kurikulum pendidikan merupakan metode efektif untuk mendorong pengembangan aspek sosial dan emosional dalam konteks pengajaran dan pembelajaran modern, yang berkontribusi pada peningkatan dan pembentukan karakter individu. Ini membantu siswa untuk memperkuat rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari dan menciptakan lingkungan kelas yang kondusif untuk proses pembelajaran. Yang lebih penting, manfaat yang diperoleh siswa dari praktik *mindfulness* ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, baik di dalam maupun di luar ruang kelas. Pendidikan tidak hanya perlu fokus pada transfer pengetahuan yang teruji. Pendidikan juga harus bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang menyeluruh tentang kondisi manusia dan membangun keterampilan untuk memahami sumber dan karakteristik pengetahuan. Dengan kata lain, pendidikan bukan hanya tentang menguasai materi, tetapi juga tentang mendapatkan wawasan mengenai esensi pengetahuan dan pemahaman serta pengembangan kesadaran diri dan sosial.

Mengadopsi praktik meditasi menghasilkan tingkat kesadaran yang penuh dan penghargaan terhadap individu dan objek yang memiliki nilai signifikan. Mengatur pemikiran internal dan mengobservasi perasaan tanpa memberikan penilaian membantu pendidik untuk memulai kesadaran sebagai landasan dan prasyarat utama dalam dunia pendidikan. Siswa dan guru perlu mengembangkan keterampilan untuk mengendalikan pikiran yang mengembara, mengatur perhatian dan emosi, mengatasi rasa kecewa, dan menggerakkan motivasi dari dalam diri sendiri. Melalui praktik *mindfulness*, mutu dan tujuan pendidikan dapat ditingkatkan pada era ke-21.²⁵ Ciri-ciri ini tidak hanya mencakup kemampuan pengaturan diri yang penuh kesadaran dan emosional, tetapi juga aspek-aspek sosial

²⁵ Zenner, C., Hershleib-Kurz, S., & Walach, H. Mindfulness Based Interventions in Schools: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Front. Psychol.* Vol.5, 2014, hlm. 56.

seperti empati dan kepedulian terhadap orang lain, citra diri yang positif, kesadaran moral, kreativitas, dan keterampilan dalam mengatasi masalah.²⁶

Manfaat potensial dari penerapan *mindfulness* dalam pendidikan meliputi peningkatan perilaku yang tenang saat melakukan tugas dan mengurangi gangguan perilaku pada siswa.²⁷ Selain itu, praktik *mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir, yang merupakan faktor kunci dalam pencapaian hasil belajar. Hal ini dapat berhubungan dengan intervensi lain dan memberikan saran praktis serta metode terbaik untuk mengimplementasikan pelatihan *mindfulness* di lingkungan sekolah. Pemahaman ini menyoroti masa depan yang menjanjikan dari intervensi berbasis *mindfulness*, dengan menggunakan perangkat digital sebagai cara yang dapat diukur dan terjangkau untuk memperkenalkan kesadaran dalam konteks pendidikan.

Adapun manfaat *mindfulness* bagi peserta didik, antara lain:²⁸ (1) Kesejahteraan dan Kesehatan Mental. Selain membantu mereka mengidentifikasi kekhawatiran, mengatasi kesulitan, dan menghadapi ujian, pengembangan kesadaran yang lebih tinggi juga membantu anak-anak dan remaja untuk menghargai hal-hal yang berjalan baik dan mengalami pertumbuhan.; (2) Konsentrasi dan Kognisi. Latihan *mindfulness* membimbing kita untuk memahami dan mengalihkan perhatian dengan kesadaran dan keterampilan yang lebih besar. Ini dapat meningkatkan kemampuan anak-anak untuk fokus tanpa terlalu terpengaruh oleh gangguan, serta meningkatkan daya ingat kerja dan kemampuan mereka dalam merencanakan; (3) Pembelajaran Sosial dan Emosional. Pembelajaran *mindfulness* sering dilakukan dalam kerangka PSHE (*Personal, Social, and Health Education*). Ini membantu memperluas kesadaran tentang hubungan dan keterampilan mengelolanya, sambil memberikan pemahaman yang

²⁶ Kim, S., Crooks, C. V., Bax, K., & Shokoohi, M. Impact of Trauma-Informed Training And Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Teacher Attitudes and Burnout: Mixed-Methods Study, *School Mental Health*, Vol.13, 2021, hlm. 61.

²⁷ Davenport, C., dan Pagnini, F. Mindful Learning: A Case Study of Langerian Mindfulness in Schools, *Front. Psychol*, Vol.7, 2016, hlm. 3.

²⁸ MiSP. Mindfulness in Schools Project: Mindfulness in Education. *Mindfulnessinschools.org*. 2019. [Online]. <https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-education/why-do-it/>. Diakses pada 01 Juli 2023.

lebih mendalam tentang aspek-aspek seperti harga diri dan optimisme; (4) Perilaku. Praktik *mindfulness* dapat membantu generasi muda dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur diri dengan lebih efektif, mengurangi kecenderungan untuk bersikap impulsif, dan mengurangi konflik serta perilaku yang menentang. Penting untuk dicatat bahwa penggunaan *mindfulness* sebaiknya tidak dijadikan sebagai alat disiplin.

Tidak hanya berpengaruh pada kinerja akademis di sekolah dan pendidikan tinggi, praktik *mindfulness* juga memberikan dampak signifikan pada manajemen lembaga pendidikan, terutama dalam konteks kepemimpinan. *Mindfulness* memengaruhi pengembangan keterampilan kepemimpinan dalam pengelolaan lembaga pendidikan modern di era saat ini melalui tiga aspek pokok dalam kepemimpinan pendidikan, yaitu kemampuan mengembangkan perhatian, kejelasan, dan konsentrasi, serta kreativitas pemimpin; keterampilan dalam membangun hubungan dengan pihak lain dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan; dan kemampuan untuk memperluas sikap empati dan menghindari sikap yang menghakimi.²⁹ Konsep *mindfulness* dalam kepemimpinan, dikenal sebagai *mindful leadership*, merupakan praktik dasar dalam kepemimpinan yang mengembangkan energi sadar dan kewaspadaan untuk membawa nilai-nilai kepemimpinan yang berperan sebagai solusi bagi organisasi dalam menciptakan kualitas mendasar dalam pengelolaan fungsi manajemen dan lingkungan sosial organisasi.³⁰

1.6.1.3 Macam-Macam Praktik *Mindfulness*

Adapun macam-macam praktik *mindfulness* yang dapat diterapkan untuk siswa sekolah menengah di antaranya sebagai berikut:

²⁹ Davenport, C., dan Pagnini, F. *Mindful Learning: A Case Study of Langerian Mindfulness in Schools*, *Op. Cit.* hlm. 5.

³⁰ Kim, S., Crooks, C. V., Bax, K., & Shokoohi, M. Impact of Trauma-Informed Training And Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Teacher Attitudes and Burnout: Mixed-Methods Study, *School Mental Health*, Vol.13, 2021, hlm. 57.

1) Meditasi

Meditasi merupakan salah satu bentuk utama dalam praktik *mindfulness* yang bertujuan untuk melatih pikiran agar tetap hadir pada momen saat ini. Dalam konteks *mindfulness*, meditasi tidak hanya sebatas praktik duduk diam, tetapi juga merupakan proses aktif menyadari apa yang terjadi dalam diri dan sekitar dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. John Kabat-Zinn, pelopor program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), menjelaskan bahwa "*Mindfulness meditation is the intentional cultivation of moment-to-moment awareness*"—yaitu kesadaran terhadap setiap momen yang dilatih secara sengaja melalui praktik meditasi.³¹ Meditasi *mindfulness* melibatkan perhatian penuh terhadap objek tertentu, seperti napas, sensasi tubuh, suara, atau pikiran yang muncul, sambil mempertahankan sikap menerima dan tidak bereaksi berlebihan. Tujuannya bukan untuk mengosongkan pikiran, melainkan untuk menyadari isi pikiran dan membiarkannya datang dan pergi tanpa terjebak di dalamnya.

Meditasi berfungsi sebagai alat utama untuk membentuk pola pikir *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan meditasi, seseorang belajar untuk mengembangkan kemampuan *self-awareness* (kesadaran diri), *emotional regulation* (regulasi emosi), dan *attention control* (kontrol perhatian). Dengan kata lain, meditasi *mindfulness* bukan hanya melatih keheningan, tetapi juga menumbuhkan karakter seperti kesabaran, kepedulian, dan pengendalian diri.

A. Kesadaran Bergerak (*Mindful Movement*)

Kesadaran bergerak adalah latihan yang menggabungkan kesadaran akan tubuh, pernapasan, dan gerakan fisik dengan tujuan untuk mengembangkan koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar.³² Dengan menyadari

³¹ John Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994, hlm. 4.

³² Daniel Rechtschaffen, *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. London: W.W. Norton & Company, 2014, hlm. 169.

setiap sensasi dan perubahan dalam tubuh saat bergerak, kita dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana tubuh bereaksi terhadap gerakan, memperbaiki postur, dan mengurangi ketegangan fisik dan mental.

Setelah kesadaran akan sensasi tubuh tercapai, eksplorasi sensasi saat bergerak menjadi mungkin. Dimulai dengan gerakan sederhana, seperti gerakan sehari-hari yang umum dilakukan. Mengajak siswa untuk melakukan gerakan perlahan, seperti mengangkat tangan, mengikat sepatu, atau menggaruk gatal, yang merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebiasaan otomatis. Dari gerakan sederhana tersebut, kesadaran terhadap gerakan tubuh yang lebih kompleks dapat dikembangkan.

Tergantung pada ruang dan karakteristik siswa, evaluasi terhadap gerakan yang dapat dilakukan menjadi penting. Dalam konteks mana pun, kegiatan sederhana seperti mengikat sepatu dalam gerakan perlahan dapat diterapkan pada siswa. Untuk memulai dan menjalankan latihan berjalan secara sadar, kelas perlu memperoleh stabilitas yang cukup agar menghindari potensi kecelakaan atau tabrakan antar siswa. Penting untuk menyesuaikan kecepatan atau ritme latihan dengan dinamika kelas. Kegiatan berjalan secara sadar di alam bisa menjadi pengalaman yang indah apabila siswa telah siap secara mental dan fisik.

B. Kesadaran Berjalan (*Mindful Walking*)

Meditasi tidak selalu harus dilakukan dalam keheningan. Berjalan dengan penuh perhatian memberikan manfaat baik secara fisik maupun secara penuh terhadap kesadaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Penting bagi siswa untuk menyadari bahwa *mindfulness* memiliki manfaat yang signifikan, tetapi praktik ini juga akan membimbing mereka untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas *mindfulness* yang dapat diterapkan di luar konteks kelas.

Bukan dengan berlari-lari dari satu tempat ke tempat lain, tetapi dengan berjalan secara sadar, siswa dapat mengidentifikasi sensasi tubuh mereka dan menggunakan pengalaman tersebut untuk mengobservasi dan menghargai

lingkungan sekitar. Menyelipkan latihan berjalan secara sadar ke dalam rutinitas siswa dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi tingkat stres, mengatasi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan fokus dan perhatian, sambil juga mendukung kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh.³³

Skema 1.2 *Mindful Walking*



(Sumber: Changetochill.org, 2015)

Praktik *mindfulness* saat berjalan menyediakan pengalaman menyeluruh yang melibatkan kesadaran terhadap pernapasan, gerakan tubuh, dan lingkungan sekitar. Seperti sebuah orkestra yang memainkan melodi dengan penuh perhatian, setiap langkah dan aspek dari diri kita terlibat dengan harmoni. Dengan mengaktifkan indra-indra, kita dapat merasakan keberadaan alam dan keindahan di sekitar, membimbing perhatian kembali jika terganggu. Pengalaman menjalankan tugas-tugas sehari-hari mengundang kita untuk menemukan keindahan yang tersembunyi di dalamnya. Dengan pandangan yang segar seperti saat kita mengalami sesuatu untuk pertama kali, kita dapat menikmati setiap detail dengan imajinasi dan rasa ingin tahu yang tumbuh. Saat menyudahi perjalanan, kita

³³ Stephanie Franks, Activity 6.1. Mindful Walking, *apa.org*. 2023. [Online]. <https://www.apa.org/ed/precollege/lopps/lessons/activities/activity-mindful-walking.pdf>. 03 Agustus 2023, pukul 15.23 WIB.

merefleksikan sensasi dan emosi yang muncul, menghargai momen-momen sederhana yang membangkitkan rasa syukur. Praktik ini, dengan pernapasan dalam dan fokus pada keindahan sekitar, memungkinkan kita untuk menyadari keajaiban dalam momen-momen yang tampak biasa di sekitar kita.

C. Kesadaran Membaca (*Mindful Reading*)

Jika kita pernah mendengar istilah "*mindful*," mungkin kita terhubung dengan konteks yang berbeda, seperti meditasi, yoga, atau Buddhisme. Dalam konteks ini, "*mindful*" mengacu pada kesadaran saat ini, di mana seseorang tidak teralihkan atau terfokus pada hal lain. Menjadi *mindful* bisa menjadi tantangan yang besar, terutama ketika banyak hal bersaing untuk mendapatkan perhatian kita. Namun, latihan membaca dengan penuh perhatian dengan memusatkan perhatian pada proses membaca bisa membantu siswa berkembang sebagai pembaca dan, secara lebih luas, sebagai penulis. Inilah yang dimaksud dengan "*mindful reading*." Membaca secara penuh perhatian tidak hanya berarti memahami isi teks, tetapi juga memperhatikan proses membaca itu sendiri dan menghubungkannya dengan tujuan karya yang sedang dibaca.³⁴

Mindful reading berfungsi sebagai kerangka kerja yang mengingatkan siswa akan pentingnya menjadi pembaca aktif yang membuat keputusan dengan hati-hati dan berpengetahuan tentang strategi membaca. Saat siswa membaca dengan penuh perhatian, mereka mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keterampilan membaca dan tentang diri mereka sendiri sebagai pembaca. Pengalaman ini dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan membaca mereka, tidak hanya dalam situasi tertentu, tetapi juga secara keseluruhan.

1.6.2 *Mindfulness* sebagai Program Kurikulum Sekolah

Sebagai program kurikulum sekolah, *mindfulness* diposisikan sebagai pendekatan pedagogis yang menjiwai tujuan, proses, dan praktik pembelajaran. Kurikulum dalam pengertian ini tidak terbatas pada struktur mata pelajaran, tetapi

³⁴ Ellen C. Carrillo, *A Writer's Guide to Mindful Reading*. Fort Collins, Colorado: The WAC Clearinghouse, 2017, hlm. 6.

mencakup nilai, pengalaman belajar, serta interaksi sosial yang dialami siswa di sekolah. Integrasi *mindfulness* ke dalam kurikulum bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara pengembangan kemampuan kognitif dan pembentukan aspek afektif serta sosial siswa. Dengan demikian, *mindfulness* berfungsi sebagai kerangka yang menghubungkan proses pembelajaran dengan pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan tanggung jawab sosial.³⁵

Secara konseptual, *mindfulness* sebagai program kurikulum sekolah berangkat dari pandangan pendidikan holistik yang menempatkan peserta didik sebagai individu utuh. Pendidikan tidak hanya diarahkan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam kerangka ini, praktik *mindfulness* mendukung terciptanya iklim belajar yang kondusif, di mana siswa dilatih untuk hadir secara penuh dalam proses belajar, mengenali pengalaman internalnya, serta merespons situasi secara lebih sadar dan reflektif. Lebih lanjut, *mindfulness* dalam kurikulum sekolah juga memiliki keterkaitan erat dengan pendidikan karakter. Praktik kesadaran diri yang dilakukan secara berkelanjutan dapat membantu siswa mengembangkan nilai-nilai seperti empati, disiplin diri, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap orang lain. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan karakter yang menekankan pembentukan pribadi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan strategis dalam kurikulum yang berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik.³⁶

1.6.3 Program Kurikulum *Mindfulness* dalam Perspektif Struktural Fungsionalisme

Perspektif struktural fungsionalisme memandang masyarakat sebagai suatu sistem sosial yang tersusun atas struktur-struktur yang saling bergantung dan

³⁵ Ralph W. Tyler, *Basic Principles of Curriculum and Instruction* (Chicago: University of Chicago Press, 2013).

³⁶ Thomas Lickona, *Mendidik untuk Membentuk Karakter*, terj. Juna Abdu Warsungo (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

menjalankan fungsi tertentu demi menjaga keteraturan dan keseimbangan sosial. Pendidikan, sebagai salah satu institusi sosial utama, memiliki peran strategis dalam mentransmisikan nilai, norma, serta pola perilaku yang diperlukan bagi keberlangsungan sistem sosial. Sekolah dalam kerangka ini dipahami tidak hanya sebagai ruang pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai agen sosialisasi yang membentuk individu agar mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial yang berlaku.³⁷

Program kurikulum *mindfulness* dapat dianalisis sebagai bagian dari struktur sistem pendidikan yang menjalankan fungsi-fungsi sosial tertentu. *Mindfulness* tidak berdiri sebagai praktik individual semata, melainkan terintegrasi dalam mekanisme institusional sekolah untuk membentuk keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Dalam konteks struktural fungsionalisme, keberadaan *mindfulness* mencerminkan upaya sekolah dalam merespons kebutuhan sistem terhadap stabilitas psikososial warga sekolah di tengah meningkatnya tekanan akademik dan kompleksitas relasi sosial.³⁸

Analisis lebih lanjut terhadap program kurikulum *mindfulness* dapat dilakukan melalui konsep AGIL yang dikemukakan oleh Talcott Parsons. AGIL merupakan empat prasyarat fungsional yang harus dipenuhi oleh setiap sistem sosial agar dapat bertahan, yaitu *Adaptation (A)*, *Goal Attainment (G)*, *Integration (I)*, dan *Latency/Pattern Maintenance (L)*.³⁹

Fungsi *Adaptation (A)* tercermin dalam kemampuan program *mindfulness* membantu sekolah menyesuaikan diri dengan tantangan eksternal dan internal, seperti meningkatnya stres akademik, tuntutan prestasi, serta dinamika psikologis peserta didik. Melalui praktik *mindfulness*, peserta didik dan pendidik dibekali keterampilan regulasi emosi dan kesadaran diri yang memungkinkan mereka beradaptasi secara lebih sehat terhadap lingkungan belajar yang kompetitif dan

³⁷ Émile Durkheim, *Education and Sociology*, terj. Sherwood D. Fox (New York: Free Press, 1956), hlm. 71–73.

³⁸ Robert K. Merton, *Social Theory and Social Structure* (New York: Free Press, 1968), hlm. 105–110.

³⁹ Talcott Parsons, *The Social System* (New York: Routledge, 1991), hlm. 26–29.

dinamis. Dalam hal ini, *mindfulness* berfungsi sebagai instrumen adaptif bagi sistem pendidikan.

Fungsi *Goal Attainment (G)* terlihat pada kontribusi *mindfulness* dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tidak hanya terbatas pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan peserta didik. Program kurikulum *mindfulness* membantu mengarahkan perilaku dan sikap peserta didik agar selaras dengan tujuan institusional sekolah, seperti peningkatan fokus belajar, penguatan tanggung jawab, serta pengembangan kesadaran etis dan sosial. Dengan demikian, *mindfulness* berperan dalam mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan secara holistik.⁴⁰

Fungsi *Integration (I)* tercermin dalam peran *mindfulness* sebagai mekanisme yang memperkuat kohesi sosial di lingkungan sekolah. Praktik *mindfulness* mendorong sikap empati, toleransi, dan pengelolaan konflik secara reflektif, sehingga membantu menjaga harmoni hubungan antarwarga sekolah, baik antara peserta didik, pendidik, maupun tenaga kependidikan. Dalam kerangka ini, *mindfulness* berkontribusi dalam mengintegrasikan berbagai elemen dalam sistem sekolah agar tetap berjalan selaras dan minim konflik.

Sementara itu, fungsi *Latency* atau *Pattern Maintenance (L)* berkaitan dengan pemeliharaan dan internalisasi nilai-nilai dasar yang menopang keberlangsungan sistem sosial. Program kurikulum *mindfulness* berperan dalam menanamkan nilai kesadaran diri, disiplin internal, keseimbangan emosi, dan reflektivitas yang berkelanjutan. Nilai-nilai tersebut dipelihara dan direproduksi melalui praktik rutin dalam kurikulum, sehingga membentuk pola perilaku yang relatif stabil dan berkesinambungan pada peserta didik.

Dengan demikian, dalam perspektif struktural fungsionalisme dan konsep AGIL, program kurikulum *mindfulness* dapat dipahami sebagai bagian integral dari sistem pendidikan yang menjalankan fungsi adaptasi, pencapaian tujuan, integrasi sosial, serta pemeliharaan pola nilai. Keberadaan program ini tidak hanya

⁴⁰ Talcott Parsons, *Essays in Sociological Theory* (New York: Free Press, 1954), hlm. 67-69.

memenuhi kebutuhan individu peserta didik, tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas, keteraturan, dan keberlangsungan sistem sosial sekolah secara keseluruhan.

1.6.4 Pendidikan Karakter dalam Tinjauan Thomas Lickona

Diawali dengan pemahaman konseptual mengenai makna karakter dan unsur-unsur yang membentuknya. Thomas Lickona memandang karakter bukan sekadar perilaku moral yang tampak di permukaan, melainkan sebagai kualitas internal individu yang terbangun melalui integrasi nilai, sikap, dan kebiasaan yang konsisten. Oleh karena itu, pembahasan mengenai pengertian karakter menjadi penting sebagai landasan teoritis untuk memahami bagaimana karakter dimaknai dalam konteks pendidikan. Selain itu, Lickona menekankan bahwa karakter tersusun atas beberapa komponen utama yang saling berkaitan, yaitu pengetahuan moral, perasaan moral, dan tindakan moral. Ketiga komponen ini membentuk satu kesatuan utuh yang menjelaskan proses internalisasi nilai hingga terwujud dalam perilaku nyata peserta didik. Dengan demikian, subbab ini berfungsi sebagai kerangka konseptual untuk menelaah pendidikan karakter secara sistematis sesuai dengan perspektif Thomas Lickona, sebelum dikaitkan dengan praktik pendidikan dan pembentukan karakter di lingkungan sekolah.

1.6.4.1 Pengertian Karakter

Secara harfiah dalam beberapa bahasa, karakter memiliki banyak arti yang berbeda seperti *character* (Latin) yang berarti instrumen penandaan dan watak (Bahasa Indonesia) mengacu pada sifat bawaan yang mempengaruhi perilaku, karakter, sifat, dan temperamen. Pengertian karakter menurut Pusat Bahasa Depdiknas adalah “bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, perangai, watak”. Adapun berkarakter adalah berkepribadian, berperilaku, bersifat, dan berwatak.

Sementara Sigmund Freud mengartikan karakter sebagai kumpulan tata nilai yang terkandung dalam suatu sistem daya juang, yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku. Karakter menurut Soemarno Soedarsono merupakan nilai-nilai

moral yang telah mendarah daging dalam diri kita melalui proses didikan, pengalaman, kesulitan, pengorbanan dan pengaruh lingkungan, menjadi nilai-nilai intrinsik yang mewujud menjadi gambaran motivasi/sistem persaingan, yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku kita. Karakter merupakan keseluruhan disposisi kodrati dan disposisi yang telah dikuasai secara stabil yang mendefinisikan seorang individu dalam keseluruhan tata perilaku psikisnya yang menjadikannya tipikal dalam cara berpikir dan bertindak.⁴¹

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakter mengacu pada seperangkat sifat kepribadian, etika, moral, dan nilai-nilai seseorang. Kepribadian seseorang mencakup bagaimana mereka berperilaku, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Integritas kepribadian mengacu pada konsistensi dan kejujuran dalam tindakan dan nilai-nilai pribadi.

1.6.4.2 Komponen Karakter

Karakter tersusun dari tiga bagian yang saling terkait yakni *moral knowing* (pengetahuan moral), *moral feeling* (perasaan moral), dan *moral behaviour* (perilaku moral). Ketiga komponen karakter yang baik tersebut dikemukakan oleh Lickona, sebagai berikut:⁴²

Tabel 1.1 Tiga Komponen Karakter menurut Thomas Lickona

Dimensi Karakter: Pengetahuan Moral	Dimensi Karakter: Perasaan Moral	Dimensi Karakter: Perilaku Moral
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesadaran Moral 2. Pengetahuan Nilai Moral 3. Penentuan Perspektif 4. Pemikiran Moral 5. Pengambilan Keputusan 6. Pengetahuan Pribadi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hati Nurani 2. Harga Diri 3. Empati 4. Mencintai Hal Baik 5. Kendali Diri 6. Kerepdahan Hati 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompetensi 2. Keinginan 3. Kebiasaan

⁴¹ Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2011, hlm. 10.

⁴² Thomas Lickona, *Mendidik untuk Membentuk Karakter*. Penerjemah Juma Abdu Wanaungo Jakarta: Bumi Aksara, 2012, hlm. 85-100.

(Sumber: Hasil Analisis Konsep Pendidikan Karakter Menurut Lickona, 2012)

a. *Moral Knowing* (Pengetahuan Moral)

Pengetahuan moral merupakan hal yang esensial untuk diajarkan. Keenam aspek di bawah ini adalah aspek yang menonjol sebagai tujuan pendidikan karakter yang diharapkan.

1) Kesadaran Moral

Aspek pertama dari kesadaran moral melibatkan penggunaan pikiran untuk mengamati situasi yang memerlukan penilaian moral, dan kemudian secara hati-hati mempertimbangkan arah tindakan yang tepat. Selanjutnya, aspek kedua dari kesadaran moral adalah memahami informasi yang terkait dengan masalah tersebut.

2) Pengetahuan Nilai Moral

Nilai-nilai moral seperti menghormati kehidupan dan kebebasan, tanggung jawab kepada orang lain, kejujuran, keadilan, toleransi, rasa hormat, disiplin diri, integritas, kebaikan, kasih sayang dan dorongan atau membantu mengidentifikasi semua cara untuk menjadi orang baik. Secara keseluruhan, semua nilai tersebut menjadi warisan moral yang diturunkan dari generasi ke generasi. Mengetahui suatu nilai juga memahami bagaimana menerapkan nilai tersebut dalam situasi yang berbeda.

3) Penentuan Perspektif

Kemampuan untuk mengambil sudut pandang melibatkan kemampuan untuk melihat dunia dari perspektif orang lain, mengamati situasi dengan objektif, dan membayangkan bagaimana mereka mungkin berpikir, bertindak, dan merasakan dalam konteks masalah yang dihadapi. Hal ini menjadi aspek kritis dalam melakukan penilaian moral.

4) Pemikiran Moral

Pemikiran moral melibatkan pemahaman tentang makna moral dan alasan di balik norma moral tertentu. Proses perkembangan pemikiran moral pada anak-anak terjadi secara bertahap, di mana mereka belajar mengenai perbedaan antara pemikiran moral yang dianggap baik dan yang dianggap tidak baik saat mereka terlibat dalam berbagai tindakan.

5) Pengambilan Keputusan

Kemampuan mempertimbangkan cara seseorang akan bertindak dalam situasi etis merupakan keterampilan pengambilan keputusan yang bijaksana. Pengajaran mengenai konsekuensi membuat keputusan etis dimulai sejak usia prasekolah untuk membentuk pemahaman moral anak-anak.

6) Pengetahuan Pribadi

Pengetahuan diri adalah bentuk pemahaman moral yang paling menantang namun penting dalam proses pembentukan kepribadian. Mengembangkan pemahaman etika terhadap kepribadian melibatkan kesadaran akan kekuatan dan kelemahan unik dalam diri kita, serta kemampuan untuk mengatasi kelemahan tersebut di antara berbagai karakteristik.

b. *Moral Feeling* (Perasaan Moral)

Aspek-aspek emosional karakter sering diabaikan dalam pembicaraan tentang pendidikan moral, meskipun sebenarnya hal ini sangat signifikan. Hanya memiliki pengetahuan tentang apa yang benar tidak menjamin seseorang akan melakukan perbuatan baik. Terdapat enam aspek emosional yang harus diperhatikan untuk membentuk kepribadian yang berintegritas.

1) Hati Nurani

Hati nurani memiliki empat dimensi, yaitu dimensi kognitif untuk mengenali apa yang benar dan dimensi emosional untuk merasa dorongan untuk bertindak sesuai dengan kebenaran. Hati nurani yang matang melibatkan tidak hanya pemahaman terhadap kewajiban moral,

tetapi juga pemahaman terhadap potensi kejahatan yang disengaja. Bagi individu yang memiliki hati nurani, nilai moral memegang peran penting.

2) Harga Diri

Mempertahankan harga diri yang tinggi tidak secara otomatis menjamin karakter yang positif. Sebagai pendidik, tantangannya adalah membimbing generasi muda agar mengembangkan harga diri yang berakar pada nilai-nilai seperti tanggung jawab, kejujuran, kebaikan, dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk berbuat baik.

3) Empati

Empati, sebagai kemampuan untuk merasakan dan memahami situasi orang lain, memungkinkan seseorang untuk melampaui batas diri mereka sendiri dan meresapi pengalaman orang lain. Ini adalah aspek emosional yang krusial dalam membentuk sudut pandang.

4) Mencintai Hal yang Baik

Cinta terhadap kebaikan merupakan puncak dari pembentukan karakter, di mana individu memiliki minat tulus terhadap yang baik. Ketika seseorang mencintai kebaikan, mereka dengan senang hati melakukan perbuatan baik, mengikuti etika keinginan, bukan hanya kewajiban.

5) Kendali Diri

Emosi yang tidak terkendali dapat menjadi pemicu perilaku yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi adalah kebajikan moral yang esensial. Pengendalian diri diperlukan untuk menjaga diri dari tindakan impulsif.

6) Kerendahan Hati

Meskipun sering diabaikan, kerendahan hati adalah unsur kunci dalam membentuk karakter yang baik. Ini adalah aspek emosional dalam pemahaman diri. Sikap rendah hati juga berperan dalam mengatasi kesombongan dan menjadi perisai yang efektif melawan perilaku negatif.

c. *Moral Action* (Perilaku Moral)

Perbuatan moral merupakan hasil atau *outcome* dari dua bagian lain dari karakter sebelumnya. Jika orang memiliki kualitas moral pikiran dan emosi, mereka dapat melakukan apa yang mereka ketahui dan anggap benar. Tindakan moral meliputi beberapa aspek sebagai berikut.

1) Kompetensi

Ketrampilan moral mencakup kemampuan mengubah penilaian dan perasaan moral menjadi tindakan yang efektif. Ketrampilan ini juga berperan penting dalam menghadapi situasi moral yang kompleks. Untuk membantu mereka yang membutuhkan, seseorang perlu mampu merancang dan melaksanakan rencana tindakan.

2) Keinginan

Keputusan yang benar dalam situasi moral sering kali merupakan keputusan yang sulit. Menjadi individu yang baik sering kali memerlukan dorongan motivasi moral untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Motivasi adalah inti dari keinginan untuk berbuat baik.

3) Kebiasaan

Dalam situasi yang menuntut, memiliki kebiasaan baik sangat membantu. Tindakan moral yang dilakukan sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan. Oleh karena itu, bagian penting dari pendidikan moral adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan baik melalui latihan berulang dalam melakukan tindakan yang bermanfaat, baik, dan benar.

Karakter yang baik terdiri dari pengetahuan tentang kebaikan (*knowing the good*), keinginan terhadap kebaikan (*desiring the good*), dan berbuat kebaikan (*doing the good*). Dalam hal ini, harus ada kebiasaan berpikir (*habits of the mind*),

kebiasaan dalam hati (*habits of the heart*) dan kebiasaan bertindak (*habits of the action*).⁴³

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori pendidikan karakter menurut Thomas Lickona sebagai pisau analisis dalam mengkaji dan mendeskripsikan hasil temuan di lapangan dengan penerapan pendidikan berbasis *mindfulness* dalam membentuk karakter siswa di SMA Global Sevilla Puri Indah.

1.7 Hubungan Antar Konsep

Pendidikan berbasis *mindfulness* melibatkan penggunaan latihan dan praktik *mindfulness* dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini mengajarkan siswa keterampilan kesadaran diri, pengaturan emosi, dan fokus, yang dapat membantu mereka dalam pembelajaran akademis dan perkembangan pribadi. Selain itu, juga dapat membantu siswa dalam mengatasi tekanan ujian, meningkatkan hubungan sosial, dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis.

Karakter, di sisi lain, merujuk pada kumpulan nilai-nilai, sikap, dan perilaku seseorang yang membentuk identitas moral dan etika mereka. Ini mencakup aspek-aspek seperti integritas, tanggung jawab, empati, keberanian, dan kerja keras. Pembentukan karakter siswa melibatkan upaya untuk mengajarkan dan menanamkan nilai-nilai positif dan perilaku baik. Proses ini dapat dilakukan melalui pendidikan formal di sekolah, interaksi sosial, dan pengalaman hidup. Tujuannya adalah mengembangkan individu yang berkontribusi positif terhadap masyarakat dan memiliki dasar etika yang kuat. Dengan demikian, pendidikan berbasis *mindfulness* dapat digunakan sebagai alat untuk mendukung pembentukan karakter siswa. Praktik *mindfulness* juga dapat membantu siswa menjadi lebih reflektif tentang perilaku mereka dan bagaimana itu memengaruhi pembentukan karakter mereka.

⁴³ Zubaedi, Op. Cit. hlm. 15.

Thomas Lickona, seorang tokoh terkemuka di bidang pendidikan karakter, menekankan pentingnya mengembangkan kebajikan moral pada siswa. Teorinya didasarkan pada tiga komponen utama: pengetahuan moral (*moral knowing*), perasaan moral (*moral feeling*), dan perilaku moral (*moral behavior*). Lickona berpendapat bahwa pendidikan karakter yang efektif melibatkan pengajaran kepada siswa untuk mengetahui yang baik (pengetahuan moral), menginginkan yang baik (perasaan moral), dan melakukan yang baik (perilaku moral).⁴⁴

1. **Pengetahuan Moral:** Pendidikan berbasis *mindfulness* sejalan dengan komponen ini dengan mendorong kesadaran diri dan keterampilan berpikir kritis pada siswa. Ketika siswa berlatih *mindfulness*, mereka menjadi lebih sadar akan pikiran dan tindakan mereka, memungkinkan mereka untuk memahami pentingnya nilai-nilai moral dan perilaku etis.
2. **Perasaan Moral:** *Mindfulness* membantu siswa mengembangkan pengaturan emosi dan empati, yang merupakan aspek kunci dari perasaan moral. Dengan menjadi *mindful*, siswa dapat lebih memahami emosi mereka sendiri dan emosi orang lain, yang mengarah pada rasa empati dan kasih sayang yang lebih besar.
3. **Perilaku Moral:** Praktik *mindfulness* mendorong siswa untuk merefleksikan perilaku mereka dan membuat pilihan yang sadar. Refleksi diri ini membantu mereka menyelaraskan tindakan mereka dengan nilai-nilai moral mereka, sehingga mendorong perilaku yang bertanggung jawab dan etis.

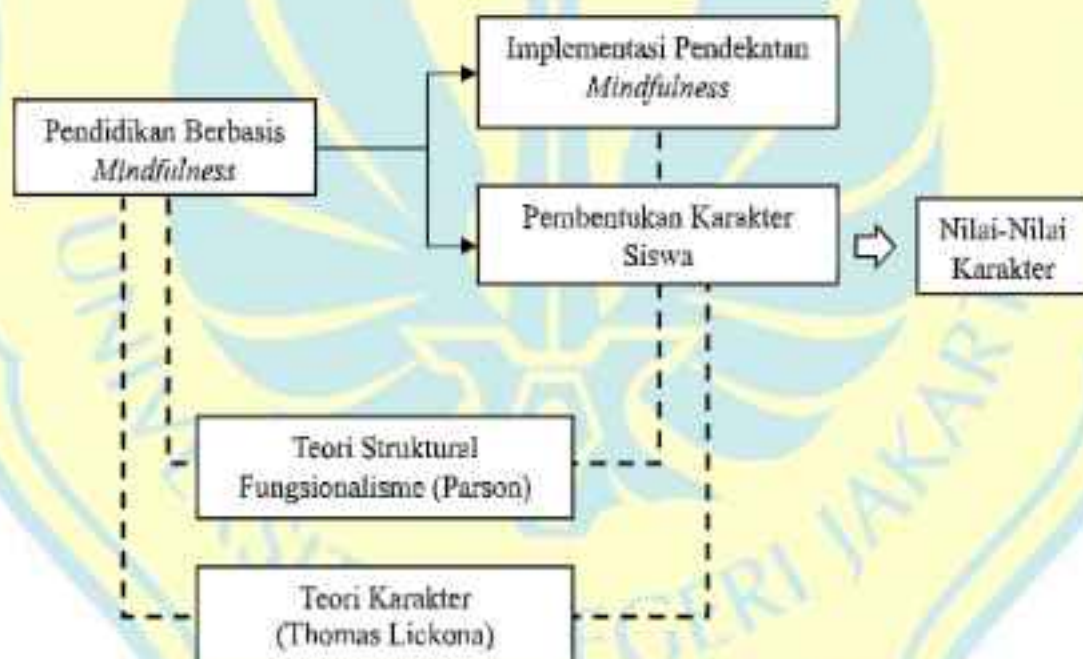
Dengan mengintegrasikan pendidikan berbasis *mindfulness* dengan kerangka kerja Lickona, sekolah dapat menyediakan pendekatan komprehensif terhadap pengembangan karakter. Praktik *mindfulness* mendukung pengembangan kesadaran diri, empati, dan perilaku reflektif, yang sangat penting untuk membina individu yang seimbang dengan dasar moral dan etika yang kuat. Pendekatan holistik ini tidak hanya meningkatkan kinerja akademis siswa tetapi juga

⁴⁴ Thomas Lickona, Op. Cit, hlm. 85-100.

berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan kontribusi mereka terhadap masyarakat secara keseluruhan.

Dalam skema hubungan antar konsep, teori struktural fungsionalisme digunakan sebagai kerangka teoritik untuk memahami pendidikan berbasis *mindfulness* sebagai bagian dari sistem sosial sekolah. Teori ini menjelaskan bahwa implementasi pendekatan *mindfulness* dan proses pembentukan karakter siswa memiliki fungsi sosial dalam menjaga stabilitas, integrasi, serta keseimbangan sistem pendidikan. Sementara itu, teori pendidikan karakter Thomas Lickona digunakan untuk menjelaskan dimensi substantif nilai-nilai karakter yang dikembangkan melalui proses tersebut.

Skema 1.3 Hubungan Antar Konsep



(Sumber: Analisis Peneliti, 2023)

1.8 Metodologi Penelitian

Sub bab ini disusun untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kerangka kerja ilmiah yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga proses penelitian dapat dipahami secara sistematis, terarah, dan dapat

dipertanggungjawabkan secara akademik. Pada bagian ini diuraikan secara rinci metode dan pendekatan penelitian yang menjadi landasan dalam mengkaji permasalahan penelitian, penentuan subjek penelitian, serta lokasi dan waktu penelitian sebagai konteks berlangsungnya proses pengumpulan data. Selain itu, dijelaskan pula peran peneliti dalam penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan, serta upaya menjaga keabsahan data melalui triangulasi. Sub bab ini juga memuat keterbatasan penelitian sebagai bentuk refleksi kritis terhadap ruang lingkup dan kondisi penelitian, serta sistematika penelitian yang menjelaskan alur dan struktur penyajian hasil penelitian secara keseluruhan. Dengan demikian, metodologi penelitian ini diharapkan mampu memberikan kejelasan mengenai proses penelitian yang ditempuh serta mendukung validitas dan kredibilitas temuan penelitian.

1.8.1 Metode dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁴⁵

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Kasus yang diangkat yaitu mengenai pembentukan karakter melalui penerapan pendidikan berbasis *mindfulness*. Metode penelitian studi kasus ini, menelaah sebuah "kasus" sesuai dengan kehidupan nyata yang berfokus pada suatu isu atau persoalan yang dilanjutkan dengan bentuk-bentuk analisis sosiologis melalui deskripsi yang detail.

1.8.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih atas dasar pertimbangan sesuai dengan data yang akan diperlukan dalam penelitian. Oleh karena itu, informan utama dalam

⁴⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010, hlm 6.

penelitian ini adalah individu siswa. Siswa dipilih sebagai unit analisis karena mereka merupakan subjek yang mengalami secara langsung dampak dari praktik *mindfulness* terhadap pembentukan karakter. Penelitian ini terdiri dari 7 informan yaitu: perwakilan siswa kelas X, kelas XI, dan kelas XII, kepala SMA Global Sevilla Puri Indah, koordinator *mindfulness* SMA Global Sevilla Puri Indah, salah satu guru wali kelas di SMA Global Sevilla Puri Indah, dan guru *Character Building Mindfulness* (CBM).

Pemilihan karakteristik informan diperhatikan guna ketetapan data yang diperoleh. Informan kunci sebagai sumber data primer dipilih karakteristik informan para *stakeholder* sekolah, berfokus pada subjek yang secara langsung menginternalisasikan nilai-nilai karakter melalui praktik *mindfulness* dalam lingkup sekolah. Pemilihan karakteristik informan pendukung sebagai sumber data sekunder dipilih karakteristik informan 3 orang siswa dari masing-masing tingkatan kelas. Hal ini bertujuan untuk melihat implikasi dari nilai-nilai karakter yang diterapkan sekolah. Penjabaran terkait informan tersebut dapat dilihat pada tabel 1.2 sebagai berikut:

Tabel 1.2 Karakteristik Informan

No.	Nama	Posisi	Peranan dalam Penelitian
1.	Stanislaus Ola	Kepala SMA Global Sevilla Puri Indah	Memberikan informasi latar belakang dan profil sekolah
2.	Christoper Amargo	Koordinator <i>Mindfulness</i> SMA Global Sevilla Puri Indah	Memberikan informasi terkait proses penerapan pendidikan berbasis <i>mindfulness</i>
3.	Ifran	Guru Wali Kelas	Memberikan informasi terkait penanaman nilai-nilai karakter kepada siswa, meliputi proses dan hasil
4.	Irma	Guru <i>Character Building Mindfulness</i>	Memberikan informasi terkait proses penerapan <i>mindfulness</i> dan penanaman nilai-nilai karakter di kelas
5.	Arthur	Siswa Kelas X	Memberikan informasi terkait nilai-nilai karakter yang ditanamkan

No.	Nama	Posisi	Peranan dalam Penelitian
6.	Dulce	Siswi Kelas XI	Memberikan informasi terkait nilai-nilai karakter yang ditanamkan
7.	Valieza	Siswi Kelas XII	Memberikan informasi terkait nilai-nilai karakter yang ditanamkan

(Sumber: Diolah dari hasil observasi peneliti, 2023)

1.8.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun pemilihan lokasi penelitian ini ditetapkan di SMA Global Sevilla Puri Indah karena lokasi ini merupakan salah satu institusi pendidikan yang telah dikondisikan sedemikian rupa dan terletak di wilayah yang nyaman sebagai tempat belajar, serta telah menerapkan praktik *mindfulness* sebagai basis pendidikan sehingga memungkinkan siswa untuk tumbuh dengan optimal baik secara fisik, mental maupun pikiran. SMA Global Sevilla Puri Indah terletak di daerah Kembangan, Jakarta Barat. Tepatnya beralamat di Jl. Kembangan Raya Blok JJ No.1 RT.2/RW.3, Kembangan Selatan, Kembangan, Jakarta Barat 11610. Adapun penentuan waktu pelaksanaan diputuskan untuk memulai penelitian pada bulan April 2023 sampai Agustus 2024.

1.8.4 Peran Peneliti

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen utama yang melakukan pengamatan dan penelusuran secara langsung terhadap realitas sosial yang berlangsung di lapangan. Peneliti berupaya memperoleh informasi yang mendalam mengenai implementasi praktik *mindfulness* di SMA Global Sevilla Puri Indah melalui keterlibatan langsung dalam proses penelitian. Keterlibatan tersebut meliputi kegiatan perencanaan penelitian, pengumpulan data, analisis data, penafsiran temuan, hingga penyusunan narasi hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari para informan, yaitu pengurus SMA Global Sevilla Puri Indah.

Peneliti memiliki latar belakang sebagai alumni SMA Global Sevilla Puri Indah, namun dalam penelitian ini peneliti secara tegas memosisikan diri sebagai peneliti yang mengkaji program dan kondisi sekolah sebagaimana yang

berlangsung pada masa penelitian, bukan pada periode ketika peneliti menempuh pendidikan di sekolah tersebut. Dengan demikian, latar belakang tersebut dimanfaatkan sebagai modal pemahaman konteks, tanpa mengurangi prinsip objektivitas dan keilmiahannya dalam proses penelitian. Peran peneliti dalam penelitian ini tidak hanya terbatas pada penyusunan instrumen, tetapi juga mencakup fungsi sebagai perencana, pengumpul data, analis, penafsir data, serta penyaji hasil penelitian secara sistematis dan ilmiah.

1.8.5 Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan teknik pengumpulan data dalam studi penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara observasi atau pengamatan, wawancara, kuesioner dan studi dokumentasi mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Tahap-tahap tersebut bertujuan guna memperoleh data yang lebih deskriptif dan akurat. Sebelum melakukan teknik-teknik tersebut, peneliti terlebih dahulu melakukan pendekatan dengan pihak sekolah dengan cara bertemu langsung. Artinya, peneliti mengutarakan maksud dan tujuan kedatangan peneliti di SMA Global Sevilla serta menjelaskan waktu studi penelitian ini. Hal tersebut dimaksud untuk kemudahan penelitian dalam memperoleh data dan kesiapan pihak sekolah dalam menyiapkan data-data yang dibutuhkan peneliti.

1.8.5.1 Observasi

Penelitian ini dilakukan dengan pengamatan atau observasi secara langsung di lokasi penelitian melalui kegiatan-kegiatan *mindfulness* yang diterapkan dalam pendidikan berbasis *mindfulness* di SMA Global Sevilla Puri Indah. Observasi atau pengamatan mengenai kegiatan-kegiatan *mindfulness* ini dilakukan untuk melihat bagaimana proses penanaman nilai-nilai karakter dalam membentuk karakter siswa di tengah kehidupan yang berdampingan dengan teknologi digital yang semakin pesat.

1.8.5.2 Wawancara

Dalam penelitian ini, penulis melakukan wawancara secara terstruktur maupun secara semi terstruktur. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung di lokasi penelitian yaitu SMA Global Sevilla Puri Indah. Dalam proses wawancara tersebut berlangsung sesi tanya jawab dan diskusi antara penulis dengan informan guna mendapatkan data-data atau informasi valid secara mendalam.

Penulis melakukan wawancara mendalam bersama *stakeholder* SMA Global Sevilla Puri Indah guna mendapatkan informasi mengenai latar belakang berdirinya SMA Global Sevilla Puri Indah, program-program pendidikan berbasis *mindfulness* yang ada dalam SMA Global Sevilla Puri Indah, serta pandangan SMA Global Sevilla Puri Indah terhadap pentingnya pembentukan karakter siswa.

1.8.5.3 Dokumentasi dan Studi Kepustakaan

Data sekunder yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu melalui dokumentasi dan studi kepustakaan. Dalam dokumentasi terdapat sejumlah fakta maupun data arsip yang tersimpan sehingga peneliti dapat dengan mudah mengetahui kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh SMA Global Sevilla Puri Indah. Biasanya dokumentasi berbentuk video, foto, maupun catatan lainnya yang tersimpan di arsip. Dokumentasi yang dilakukan penulis adalah dengan melakukan dokumentasi foto. Peneliti juga melakukan penelitian kepustakaan melalui buku-buku, jurnal ilmiah internasional maupun nasional, disertasi, tesis, dan *handbook* yang mendukung penelitian. Dengan studi kepustakaan memudahkan peneliti untuk menentukan definisi secara jelas terkait masalah yang akan diteliti dan memudahkan peneliti dalam penyusunan pertanyaan wawancara yang akan diajukan kepada informan.

Ketika peneliti telah mendapatkan data-data yang diperoleh dari berbagai teknik yang digunakan, selanjutnya peneliti melakukan analisis terhadap data yang telah diperoleh. Kegiatan analisis data dalam suatu proses penelitian adalah mendeskripsikan data. Dalam kegiatan analisis data kualitatif terdapat dua cara, yakni menyusun dan mengelompokkan data sehingga dapat memberikan gambaran

yang nyata terhadap informan. Disisi lain kegiatan analisis data dapat melihat hubungan antara data yang diperoleh dengan fokus studi yang tengah dikaji serta melihat hubungan ketertarikan data lapangan dengan kerangka konseptual yang telah dideskripsikan sebelumnya. Proses memilah dan memilih dilakukan guna memperoleh data yang benar-benar dibutuhkan dan relevan sehingga pada saat penelitian laporan dapat terlihat penelitian ini terkonsep dengan jelas dan matang.

1.8.6 Triangulasi Data

Triangulasi data adalah suatu teknik atau metode untuk menguji keabsahan suatu data dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa sumber atau metode pengumpulan data yang berbeda. Ide dasarnya adalah bahwa fenomena yang sedang diteliti dapat dipahami secara menyeluruh melalui pengamatan dari berbagai sudut pandang. Oleh karena itu, dengan menggunakan teknik triangulasi, data yang diperoleh diharapkan menjadi lebih konsisten, lengkap, dan dapat dipercaya.

Tujuan triangulasi data adalah untuk memperkuat validitas data dengan mengurangi kemungkinan kesalahan atau bias yang mungkin terjadi pada satu metode atau sumber data tertentu. Triangulasi data perlu dilakukan sebagai dasar atas penarikan kesimpulan dari data yang valid. Triangulasi data juga bertujuan untuk menyempurnakan hasil penelitian melalui data yang beragam. Dalam penelitian ini, proses triangulasi data dilakukan dengan metode wawancara mendalam bersama wali murid dan alumni yang terlibat dalam kegiatan SMA Global Sevilla Puri Indah, serta pegiat *mindfulness in education* sebagai pakar *mindfulness*. Triangulasi data ini sangat penting sebagai bentuk penguatan data antar informan, dalam hal ini pengurus SMA Global Sevilla Puri Indah.

Tabel 1.3 Informan Triangulasi

No.	Nama	Posisi	Peranan dalam Penelitian
1.	Sylvia	Wali Murid dari Siswa A	Memberikan informasi terkait penerapan nilai-nilai karakter siswa di kehidupan sehari-hari
2.	Amel	Wali Murid dari Siswa B	Memberikan informasi terkait penerapan nilai-nilai karakter siswa di kehidupan sehari-hari
3.	Nella	Wali Murid dari Siswa C	Memberikan informasi terkait penerapan nilai-nilai karakter siswa di kehidupan sehari-hari
4.	Owen	Alumni	Memberikan informasi terkait penerapan nilai-nilai karakter siswa di kehidupan sehari-hari
5.	Venda	Alumni	Memberikan informasi terkait penerapan nilai-nilai karakter siswa di kehidupan sehari-hari
6.	Bhante	Penggiat <i>Mindfulness of Education</i>	Memberikan pandangan mengenai praktik <i>mindfulness</i> di lingkungan sekolah

(Sumber: Diolah dari hasil observasi peneliti, 2023)

1.9 Keterbatasan Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu *pertama*, pada lokasi penelitian yakni Global Sevilla Puri Indah *Campus* terdapat berbagai jenjang pendidikan dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya mengkaji jenjang SMA sebagai fokus penelitian. *Kedua*, penelitian ini hanya mengkaji nilai-nilai karakter yang telah sekolah tanamkan terhadap siswa dengan pendidikan berbasis *mindfulness*, sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti nilai-nilai karakter lain yang belum dikaji khususnya pembentukan karakter dengan basis *mindfulness*.

1.10 Sistematika Penelitian

Secara garis besar, penelitian ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu pendahuluan, isi dan penutup. Ketiga bagian tersebut akan diuraikan dan

dikelompokkan ke dalam lima bab pembahasan yaitu BAB I Pendahuluan, BAB II dan BAB III berisi Isi dan hasil temuan penelitian, BAB IV Analisa, dan BAB V Penutup yang akan disusun secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan data hasil temuan di lapangan.

BAB I, penelitian ini dimulai dengan membahas latar belakang masalah sebagai penentu permasalahan yang muncul dalam penelitian yang kemudian menjadi fokus utama. Dalam latar belakang penelitian ini, terurai bagaimana pendidikan dengan basis *mindfulness* dapat membentuk karakter siswa, kemudian hadirnya *Global Sevilla School* sebagai pelopor pendidikan dengan basis *mindfulness* pertama di Indonesia yang dapat membantu pembentukan karakter kepada peserta didik. Pada BAB I juga peneliti memaparkan permasalahan penelitian yang fokus kepada fenomena yang akan dikaji dan didukung dengan tujuan penelitian. Selain itu, pada BAB I juga terdapat penelitian sejenis dari berbagai literatur pendukung dan dilengkapi dengan kerangka konseptual sebagai akar analisis dari hasil temuan yang direfleksikan secara sosiologi. Terakhir, untuk melengkapi BAB I peneliti memaparkan metodologi penelitian, keterbatasan penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II, akan diuraikan mengenai konteks sosial berdirinya SMA Global Sevilla Puri Indah. Pada BAB II dilengkapi juga dengan informasi mengenai deskripsi lokasi, profil sekolah, dan karakteristik peserta didik di SMA Global Sevilla Puri Indah, serta profil SMA Global Sevilla Puri Indah.

BAB III, peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian lapangan mengenai implementasi pembentukan karakter melalui pendidikan berbasis *mindfulness* kepada siswa di SMA Global Sevilla Puri Indah. Pembahasan pada bab ini terbagi ke dalam tujuh sub bab, yaitu pembahasan mengenai pandangan stakeholder SMA Global Sevilla terhadap *mindfulness* dan pentingnya pembentukan karakter bagi peserta didik. Terdapat pula pembahasan mengenai proses penerapan dan hasil pembentukan karakter pada siswa melalui praktik *mindfulness*. Kemudian terdapat jenis-jenis praktik *mindfulness* yang diterapkan oleh SMA Global Sevilla Puri Indah, nilai-nilai karakter yang ditanamkan oleh SMA Global Sevilla Puri Indah

dalam pembentukan karakter pada siswa, serta dampak pendidikan berbasis *mindfulness*.

BAB IV, dalam bab ini penulis akan memaparkan hasil analisis data yang diperoleh mengenai pembentukan karakter siswa melalui pendidikan berbasis *mindfulness* di SMA Global Sevilla. Pada bab ini juga akan menjelaskan transformasi karakter dalam bingkai teori karakter oleh Thomas Lickona dan refleksi sosiologis.

BAB V, pada bab ini penulis akan memaparkan hasil kesimpulan dari keseluruhan penelitian yang dilengkapi dengan kritik dan saran.

