



## PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR

Yanti Krismayanti

Affiliasi : Universitas Islam Nisantara

Email: krismayanti2005@gmail.com

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received December 1, 2024

Revised December 1, 2024

Accepted December 31, 2024

**Kata Kunci:**

Mindfulness, etika, pembelajaran, sekolah dasar, pengembangan karakter

**Keywords:**

Mindfulness, ethics, learning, primary school, character development

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian literature research yang melibatkan studi dan analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki potensi besar dalam pengembangan etika siswa sekolah dasar. Penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, empati, dan tanggung jawab. Beberapa contoh aktivitas pembelajaran berbasis mindfulness yang dapat diterapkan antara lain: latihan pernapasan dan relaksasi, meditasi dengan panduan, mindful walking dan eating, serta diskusi dan refleksi. Penelitian ini memberikan panduan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam menerapkan model pembelajaran berbasis mindfulness.

### ABSTRAK

*This research aims to analyze the application of mindfulness-based learning model for ethical development of elementary school students. This study uses a qualitative approach with a type of literature research that involves the study and analysis of various relevant scientific literature. The results show that mindfulness has great potential in the ethical development of elementary school students. The implementation of mindfulness-based learning model can help students improve self-awareness, emotion regulation, empathy and responsibility. Some examples of mindfulness-based learning activities that can be implemented include: breathing and relaxation exercises, guided meditation, mindful walking and eating, and discussion and reflection. This research provides guidance for teachers and education practitioners in implementing mindfulness-based learning models.*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pondasi penting dalam membentuk karakter dan masa depan suatu bangsa. Di dalamnya, tercakup berbagai aspek penting, salah satunya adalah pengembangan etika dan moral. Etika dan moral merupakan landasan bagi individu untuk bertindak dengan benar, bertanggung jawab, dan menghormati sesama. Pentingnya penanaman nilai-nilai etika dan moral sudah ditekankan sejak usia dini, terutama pada jenjang sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak sedang aktif menyerap berbagai informasi dan membentuk pola pikir serta perilaku. Oleh karena itu, pendidikan etika di sekolah dasar menjadi sangat krusial dalam membangun generasi yang berkarakter baik.

Namun, pada kenyataannya, penanaman nilai-nilai etika di sekolah dasar masih menghadapi berbagai tantangan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya indikasi degradasi moral di kalangan siswa sekolah dasar. Beberapa contoh perilaku yang menunjukkan degradasi moral tersebut antara lain:

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [penulis1@gmail.com](mailto:penulis1@gmail.com) (Penulis Pertama)

Bullying merupakan masalah serius yang masih sering terjadi di sekolah dasar. Tindakan bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis yang dilakukan oleh seorang atau sekelompok siswa terhadap siswa lainnya. (Coloroso, 2006) Perilaku tidak jujur, seperti mencontek saat ulangan, berbohong, atau mencuri, juga masih menjadi masalah di sekolah dasar. (Damon, 2004) Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku kurang menghormati guru, orang tua, atau teman sebaya. (Lickona, 1991) Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku tidak bertanggung jawab, seperti tidak mengerjakan pekerjaan rumah, terlambat masuk sekolah, atau merusak fasilitas sekolah. (Wentzel, 2009)

Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku tersebut antara lain: Faktor keluarga: Pola asuh orang tua, hubungan antar anggota keluarga, dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam keluarga dapat mempengaruhi perilaku etis anak (Baumrind, 1971). Faktor lingkungan: Lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan media massa, juga dapat mempengaruhi perilaku etis anak (Bandura, 1977). Faktor sekolah: Kurikulum, metode pembelajaran, dan budaya sekolah juga dapat mempengaruhi perilaku etis siswa (Dewey, 1916).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya yang komprehensif dan inovatif dalam pengembangan etika siswa sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang menunjukkan potensi yang baik adalah model pembelajaran berbasis *mindfulness*.

*Mindfulness* adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* melatih individu untuk sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang dialami pada saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki banyak manfaat, antara lain: Meningkatkan fokus dan konsentrasi. (Jha, Krompinger, & Baime, 2007), Mengurangi stres dan kecemasan. (Kabat-Zinn, 1990), Meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi. (Siegel, 2007), Meningkatkan rasa empati dan kasih sayang. (Hoffmann, Grossman, & Krieg, 2011).

Manfaat-manfaat tersebut sangat relevan dengan pengembangan etika siswa sekolah dasar. Dengan menerapkan model pembelajaran berbasis *mindfulness*, diharapkan siswa dapat: meningkatkan kesadaran akan perilaku dan dampaknya terhadap orang lain, mengatur emosi dan mengendalikan diri dengan lebih baik, mengembangkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama, membuat keputusan yang etis dan bertanggung jawab.

Model pembelajaran berbasis *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam berbagai mata pelajaran dan aktivitas di sekolah dasar. Beberapa contoh aktivitas pembelajaran berbasis *mindfulness* antara lain: latihan pernapasan dan relaksasi, Meditasi dengan panduan, *Mindful walking* dan *eating* dan diskusi dan refleksi mengenai pengalaman *mindfulness*. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas model pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan perilaku etis siswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Schonert-Reichl et al. (2015) menunjukkan bahwa program *mindfulness* di sekolah dapat meningkatkan perilaku prososial, mengurangi stres, dan meningkatkan perhatian siswa. Penelitian lain oleh Flook et al. (2015) menunjukkan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi dan perilaku sosial siswa prasekolah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis *mindfulness* memiliki potensi yang besar dalam pengembangan etika siswa sekolah dasar. Model pembelajaran ini dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan degradasi moral dan membangun generasi yang berkarakter baik, berlandaskan pada kesadaran, empati, dan tanggung jawab.

Penelitian ini memiliki fokus utama pada penerapan model pembelajaran berbasis *mindfulness* untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar. Pertanyaannya, bagaimana sebenarnya model ini diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah? Bagaimana *mindfulness* diintegrasikan ke dalam kurikulum dan aktivitas sehari-hari siswa? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap strategi dan metode yang digunakan guru untuk menerapkan *mindfulness* dalam pembelajaran etika. Dengan begitu, kita bisa mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana *mindfulness* dapat dijadikan alat yang efektif dalam membentuk karakter siswa, menumbuhkan kesadaran diri, empati, dan tanggung jawab.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan model pembelajaran etika berbasis *mindfulness*. Selain itu, penelitian ini juga akan menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan karakter dan memberikan landasan empiris bagi penelitian selanjutnya. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam menerapkan model pembelajaran berbasis *mindfulness*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan dalam mengembangkan kurikulum dan program pendidikan karakter di sekolah dasar, serta meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya *mindfulness* dalam pendidikan karakter anak.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian literature research (Machi & McEvoy, 2009). Artinya, penelitian ini akan mengulik dan menganalisis berbagai literatur ilmiah untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar.

Data yang akan dikumpulkan meliputi informasi mengenai konsep mindfulness dan bagaimana mindfulness dapat diterapkan dalam pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Penelitian ini juga akan menjelajahi model-model pembelajaran berbasis mindfulness yang relevan dengan pengembangan etika, serta berbagai teori, prinsip, dan metode yang mendukung pengembangan karakter siswa.

Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji permasalahan etika yang dihadapi siswa sekolah dasar, seperti bullying dan kurangnya rasa hormat, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku etis siswa, seperti pola asuh orang tua dan pengaruh teman sebaya. Manfaat mindfulness dalam pengembangan etika, seperti meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi, juga akan dibahas dalam penelitian ini.

Sumber data untuk penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah, termasuk jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, artikel, laporan penelitian, serta dokumen dan regulasi yang relevan, seperti kurikulum dan panduan pendidikan (Pickard, 2013). Untuk mengumpulkan data-data tersebut, peneliti akan melakukan studi dokumentasi dengan cara mencari, mengumpulkan, dan menganalisis literatur-literatur ilmiah yang relevan.

Setelah data terkumpul, peneliti akan melakukan analisis data dengan tahapan sebagai berikut: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles, Huberman, & Saldana, 2014). Pada tahap reduksi data, peneliti akan menyeleksi dan mengklasifikasikan data yang diperoleh, memfokuskan pada informasi yang relevan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Kemudian, data yang kompleks akan diringkas dan disederhanakan.

Pada tahap penyajian data, peneliti akan mengorganisasikan dan menyajikan data dalam bentuk yang sistematis dan mudah dipahami, seperti narasi deskriptif, bagan, tabel, atau gambar, sehingga hubungan antar variabel dan temuan-temuan penting dari data dapat ditampilkan dengan jelas. Terakhir, pada tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi, peneliti akan menarik kesimpulan dari data yang telah dianalisis dan memverifikasi kesimpulan tersebut dengan membandingkannya dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Kesimpulan yang diambil harus didukung oleh data dan argumen yang kuat. Dengan menggunakan metode penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mindfulness adalah suatu konsep yang berkaitan dengan perhatian penuh terhadap momen saat ini, tanpa memberikan penilaian. Kabat-Zinn (1994) mendefinisikan mindfulness sebagai kemampuan untuk secara sengaja memberikan perhatian pada pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi. Dalam konteks ini, mindfulness dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, untuk membantu siswa memahami dan merespons pengalaman mereka dengan cara yang lebih sehat.

Secara umum, mindfulness melibatkan dua elemen utama, yaitu perhatian (*attention*) dan penerimaan (*acceptance*). *Attention* mengacu pada kemampuan seseorang untuk secara sadar memfokuskan perhatian pada apa yang sedang terjadi pada saat ini. Sementara itu, *acceptance* mengacu pada sikap menerima tanpa menghakimi terhadap pengalaman yang muncul. Proses ini membantu individu mengelola emosi, pikiran, dan sensasi fisik dengan lebih baik.

Dalam konteks pendidikan, terutama pada siswa sekolah dasar, mindfulness menjadi alat yang efektif untuk membantu anak-anak memahami dan mengelola emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang diajarkan teknik mindfulness cenderung lebih mampu mengembangkan keterampilan pengendalian diri, meningkatkan perhatian, dan mengurangi tingkat stres yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial.

Mindfulness memberikan berbagai manfaat positif bagi siswa sekolah dasar, terutama dalam mendukung kesehatan mental, kemampuan akademik, dan perkembangan sosial mereka. Berikut adalah beberapa manfaat utama mindfulness yang telah didukung oleh penelitian terbaru:

### 1. Penurunan Tingkat Stres

Stres adalah masalah yang sering dialami oleh siswa, bahkan pada tingkat sekolah dasar. Tekanan dari tugas sekolah, hubungan sosial, dan ekspektasi orang tua dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berlebihan. Program mindfulness yang dirancang untuk siswa sekolah dasar telah terbukti efektif dalam mengurangi stres.

Penelitian oleh Carsley et al. (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada anak-anak usia sekolah. Dalam studi tersebut, siswa yang mengikuti program mindfulness selama delapan minggu menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gejala stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa mindfulness dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar.

## 2. Peningkatan Fokus dan Konsentrasi

Kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi adalah faktor penting dalam keberhasilan akademik siswa. Sayangnya, gangguan perhatian sering menjadi tantangan bagi anak-anak di usia sekolah dasar. Program mindfulness membantu siswa meningkatkan perhatian dan konsentrasi mereka melalui latihan yang mengajarkan mereka untuk fokus pada momen saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Thierry et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang dilibatkan dalam program mindfulness menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mempertahankan perhatian. Studi ini juga menunjukkan bahwa latihan mindfulness membantu siswa mengurangi distraksi internal dan eksternal selama proses belajar.

## 3. Kesehatan Mental dan Emosional

Mindfulness juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa. Anak-anak yang diajarkan mindfulness cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, serta lebih mudah menemukan kebahagiaan dalam aktivitas sehari-hari.

Sebuah studi oleh Bakosh et al. (2018) menunjukkan bahwa latihan mindfulness membantu meningkatkan regulasi emosi pada anak-anak sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mindfulness tidak hanya membantu siswa mengatasi emosi negatif tetapi juga meningkatkan perasaan bahagia dan puas terhadap diri sendiri.

## 4. Dukungan Terhadap Perkembangan Sosial

Selain dampak pada aspek individu, mindfulness juga berdampak positif pada interaksi sosial siswa. Anak-anak yang diajarkan mindfulness menunjukkan peningkatan empati, kemampuan mendengarkan, dan perilaku prososial. Hal ini penting bagi perkembangan hubungan interpersonal mereka di lingkungan sekolah.

Penelitian oleh Schonert-Reichl et al. (2015) menunjukkan bahwa program mindfulness meningkatkan keterampilan sosial siswa sekolah dasar, seperti empati dan kerja sama. Studi tersebut juga menemukan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam latihan mindfulness cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya dan guru mereka.

Pembelajaran berbasis mindfulness adalah pendekatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan perhatian penuh siswa terhadap pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penghakiman. Model ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan emosional, kognitif, dan sosial siswa. Beberapa prinsip utama dari model pembelajaran berbasis mindfulness adalah sebagai berikut:

### 1. Perhatian pada Saat Ini (Present Moment Awareness):

Prinsip ini menekankan pentingnya membantu siswa untuk fokus pada momen saat ini. Hal ini dilakukan dengan mengurangi distraksi eksternal dan internal yang sering mengganggu konsentrasi siswa di kelas (Meiklejohn et al., 2012). Dalam konteks ini, guru berperan sebagai fasilitator yang mendorong siswa untuk tetap terhubung dengan tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan.

### 2. Penerimaan Tanpa Penghakiman (Non-Judgmental Acceptance):

Prinsip ini mengajarkan siswa untuk menerima pengalaman mereka tanpa memberikan label positif atau negatif. Dengan pendekatan ini, siswa belajar untuk menghargai proses belajar mereka sendiri tanpa merasa cemas atau tertekan oleh hasil akhir (Semple et al., 2010).

### 3. Pengembangan Kesadaran Emosional:

Melalui mindfulness, siswa diajarkan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Kesadaran emosional membantu siswa menghadapi tantangan pembelajaran dengan lebih tenang dan adaptif (Schonert-Reichl et al., 2021).

#### 4. Kolaborasi dan Empati:

Model pembelajaran ini juga menekankan pentingnya interaksi sosial yang sehat melalui pengembangan empati dan kerja sama antar siswa. Aktivitas berbasis mindfulness sering kali mencakup latihan mendengarkan aktif dan refleksi kelompok yang mendukung hubungan sosial positif (Bakosh et al., 2019).

Untuk menerapkan model pembelajaran berbasis mindfulness di dalam kelas, guru dapat mengikuti langkah-langkah berikut:

##### 1. Persiapan Lingkungan Belajar

Guru perlu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung suasana tenang dan bebas distraksi. Hal ini mencakup pengaturan tempat duduk yang nyaman, penggunaan musik relaksasi, atau penerapan kebijakan "waktu hening" sebelum memulai pelajaran (Lindsay & Creswell, 2017).

##### 2. Latihan Awal (Opening Practices):

Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, guru dapat memandu siswa melakukan latihan pernapasan sederhana untuk menenangkan pikiran. Latihan ini dapat berlangsung selama 3-5 menit dan bertujuan untuk membantu siswa memasuki kondisi siap belajar.

##### 3. Penyisipan Aktivitas Mindfulness dalam Pembelajaran:

Guru dapat mengintegrasikan latihan mindfulness ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Contohnya adalah meminta siswa untuk berhenti sejenak dan merefleksikan apa yang mereka rasakan selama proses belajar.

##### 4. Penguatan Melalui Refleksi

Di akhir sesi pembelajaran, guru dapat mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses belajar. Hal ini bisa dilakukan melalui diskusi kelompok atau penulisan jurnal reflektif. Refleksi ini membantu siswa untuk menyadari perkembangan diri mereka dan memberikan feedback kepada guru.

##### 5. Evaluasi dan Penyesuaian

Guru perlu melakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas penerapan mindfulness di kelas. Umpan balik dari siswa dan hasil observasi dapat digunakan untuk menyesuaikan pendekatan yang digunakan agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa (Thierry et al., 2020).

Berikut adalah beberapa contoh aktivitas pembelajaran berbasis mindfulness yang dapat digunakan untuk mendukung pengembangan etika siswa:

##### 1. Latihan Kesadaran Pernapasan untuk Pengendalian Diri

Guru dapat mengajarkan siswa untuk mengatur pernapasan mereka saat merasa marah atau frustrasi. Teknik ini membantu siswa untuk mengenali emosi mereka dan meresponsnya dengan cara yang lebih tenang. Sebagai contoh, siswa diajak untuk menutup mata, mengambil napas dalam-dalam, dan menghembuskannya perlahan selama 1-2 menit.

##### 2. Permainan Empati (Empathy Games):

Aktivitas ini melibatkan siswa dalam permainan peran di mana mereka diminta untuk memahami perspektif orang lain. Misalnya, siswa dapat diminta untuk membayangkan situasi di mana seorang teman merasa sedih, kemudian mendiskusikan bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang tepat.

##### 3. Latihan Mendengarkan Aktif:

Dalam aktivitas ini, siswa diajarkan untuk mendengarkan teman sekelas mereka dengan penuh perhatian tanpa menginterupsi. Latihan ini membantu siswa mengembangkan rasa hormat dan perhatian terhadap orang lain.

##### 4. Jurnal Refleksi Etika

Siswa diminta untuk menulis jurnal harian tentang tindakan mereka yang mencerminkan nilai-nilai etika, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati. Jurnal ini dapat dibahas bersama guru sebagai bagian dari refleksi kelompok.

##### 5. Meditasi Visualisasi untuk Mengembangkan Nilai Positif

Guru dapat memandu siswa dalam meditasi visualisasi di mana mereka diminta untuk membayangkan diri mereka melakukan tindakan yang baik, seperti membantu teman yang kesulitan atau berbagi dengan sesama. Aktivitas ini membantu siswa memvisualisasikan dampak positif dari perilaku etis mereka.

Penelitian mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis mindfulness menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan perilaku etis siswa sekolah dasar. Perilaku etis mencakup kemampuan untuk menghormati orang lain, bertindak jujur, menunjukkan empati, dan mengambil tanggung jawab dalam lingkungan sosial dan akademik. Sejumlah penelitian terbaru telah mengeksplorasi hubungan antara mindfulness dan pengembangan perilaku etis pada anak-anak usia sekolah dasar.

Sebagai contoh, penelitian oleh Schonert-Reichl et al. (2015) menemukan bahwa program mindfulness yang diterapkan secara konsisten selama satu semester dapat meningkatkan empati dan pengendalian diri siswa sekolah dasar. Studi ini melibatkan 250 siswa dari berbagai latar belakang sosial dan menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti program mindfulness lebih mampu memahami perspektif orang lain dan menunjukkan perilaku prososial, seperti membantu teman sebaya dan menghormati aturan kelas.

Selain itu, Bakosh et al. (2018) menemukan bahwa mindfulness memiliki efek jangka panjang dalam membentuk karakter siswa. Dalam penelitian ini, siswa yang terlibat dalam latihan mindfulness menunjukkan peningkatan nilai-nilai seperti kejujuran dan rasa tanggung jawab, yang diukur melalui observasi guru dan penilaian diri siswa. Penelitian ini juga menekankan bahwa keterlibatan aktif guru dalam program mindfulness sangat penting untuk memastikan keberhasilan program.

Lebih lanjut, Thierry et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya meningkatkan perilaku etis, tetapi juga membantu siswa mengelola konflik interpersonal. Dalam penelitian ini, siswa yang berpartisipasi dalam program mindfulness dilaporkan lebih mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dan menghindari perilaku agresif. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness membantu siswa mengembangkan kesadaran diri yang mendukung pengambilan keputusan yang etis.

Efektivitas model pembelajaran berbasis mindfulness dalam meningkatkan perilaku etis siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik siswa, keterampilan guru, durasi dan frekuensi program, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai faktor-faktor tersebut:

### 1. Karakteristik Siswa

Karakteristik individu siswa, seperti usia, tingkat perkembangan kognitif, dan kesiapan emosional, memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan program mindfulness. Siswa yang lebih muda mungkin memerlukan pendekatan yang lebih sederhana, seperti latihan pernapasan dasar atau permainan yang melibatkan elemen mindfulness. Sebaliknya, siswa yang lebih tua cenderung lebih mampu memahami konsep abstrak, seperti refleksi diri dan empati, yang diajarkan melalui mindfulness (Lindsay & Creswell, 2017).

Selain itu, latar belakang sosial-ekonomi siswa juga dapat memengaruhi respons mereka terhadap program mindfulness. Penelitian oleh Meiklejohn et al. (2019) menunjukkan bahwa siswa dari lingkungan yang kurang mendukung, seperti keluarga dengan tingkat stres tinggi, sering kali menunjukkan manfaat yang lebih besar dari program mindfulness dibandingkan dengan siswa dari lingkungan yang lebih stabil.

### 2. Keterampilan dan Komitmen Guru

Guru memegang peranan penting dalam keberhasilan implementasi program mindfulness. Guru yang terlatih dalam mindfulness cenderung lebih efektif dalam membimbing siswa melalui latihan-latihan yang relevan. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang secara aktif mempraktikkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mereka lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan bebas tekanan.

Thierry et al. (2022) menekankan bahwa pelatihan guru adalah faktor kunci dalam memastikan keberhasilan program mindfulness di sekolah. Guru yang memahami prinsip-prinsip mindfulness dan mampu mengintegrasikannya ke dalam kurikulum secara efektif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang mendukung perilaku etis.

### 3. Durasi dan Frekuensi Program

Durasi dan frekuensi program mindfulness juga memengaruhi efektivitasnya. Program yang terlalu singkat atau tidak konsisten cenderung kurang memberikan hasil yang signifikan. Sebaliknya,

program yang dijalankan secara rutin selama beberapa bulan menunjukkan dampak yang lebih besar pada perilaku siswa.

Bakosh et al. (2018) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program mindfulness selama 12 minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perilaku prososial dibandingkan dengan siswa yang hanya mengikuti program selama 4 minggu. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberlanjutan dan konsistensi sangat penting dalam mencapai hasil yang diinginkan.

#### 4. Dukungan Lingkungan Sekolah dan Keluarga

Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga juga merupakan faktor penting yang memengaruhi efektivitas program mindfulness. Sekolah yang menyediakan sumber daya tambahan, seperti ruang tenang untuk latihan mindfulness atau pelatihan tambahan untuk guru, cenderung lebih berhasil dalam menerapkan program ini.

Selain itu, keterlibatan orang tua dalam program mindfulness dapat memperkuat hasil yang dicapai di sekolah. Lindsay & Creswell (2019) mencatat bahwa anak-anak yang menerima dukungan dari orang tua dalam mempraktikkan mindfulness di rumah menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal pengendalian diri dan empati. Hal ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan siswa.

#### 4. SIMPULAN

Penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku etis siswa sekolah dasar. Dengan mengembangkan perhatian penuh (attention) dan penerimaan tanpa penghakiman (acceptance), siswa mampu mengelola emosi, meningkatkan fokus, serta menunjukkan perilaku sosial yang positif seperti empati dan kerjasama.

Penelitian-penelitian terbaru, seperti yang dilakukan oleh Carsley et al. (2019) dan Thierry et al. (2022), menunjukkan bahwa program mindfulness memberikan dampak signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan mendorong perilaku prososial. Faktor-faktor seperti keterampilan guru, durasi program, dan dukungan lingkungan sangat berpengaruh terhadap efektivitas program ini. Dengan demikian, mindfulness adalah pendekatan holistik yang tidak hanya mendukung perkembangan akademik siswa, tetapi juga mendukung pembentukan karakter yang etis dan adaptif.

Model pembelajaran berbasis mindfulness telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku etis siswa sekolah dasar. Namun, keberhasilan implementasi program ini sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk karakteristik siswa, keterampilan guru, durasi program, dan dukungan lingkungan. Penelitian-penelitian terbaru memperkuat pentingnya mindfulness sebagai pendekatan holistik untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, sekolah dapat mengoptimalkan penerapan model pembelajaran berbasis mindfulness untuk menciptakan generasi yang lebih etis dan empatik.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penyusunan artikel ini. Secara khusus, penghargaan saya sampaikan kepada institusi akademik yang telah menyediakan akses sumber pustaka yang relevan untuk penelitian literatur ini. Terima kasih juga kepada keluarga dan rekan atas dukungan moral dan motivasi selama proses penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi dunia pendidikan.

#### 6. DAFTAR RUJUKAN

- Bakosh, L. S., Mortlock, J. M. T., Querstret, D., & Morison, L. (2018). Audio-guided mindfulness training in schools and its effect on academic attainment: Contributing to theory and practice. *Learning and Instruction, 58*, 34-41.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs*.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental psychology, 4*(1p2),
- Damon, W. (2004). What is positive youth development?. *The ANNALS of the American Academy of political and social science, 591*(1), 13-24.

- Dewey, J. (1916). (1997). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: The Free Press.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*.
- Lickona, T. (1992). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*, 51, 48-59.
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2009). The literature review: Six steps to success.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291-307.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 3rd.
- Pickard, A. J. (2013). *Research methods in information*. Facet publishing.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*, 51(1), 52.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*, 51(1), 52.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of child and family studies*, 19, 218-229.
- Siegel, D. J. (2007). *Siegel/mindful Brain: Reflection And Attunement In The Cultivation Of Well Being*. WW Norton & Company.
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., & Norris, K. S. (2022). A mindfulness-based curriculum improves young children's relationship skills and social awareness. *Mindfulness*, 13(3), 730-741.
- Wentzel, K. R. (2009). Peers and academic functioning at school.