

## PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DI SD DANA PUNIA SINGARAJA MELALUI PENERAPAN *MINDFULNESS* BERBASIS FILOSOFI *NGAYAH*

I Gusti Ngurah Agung Suryaputra<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Yuningrat<sup>1</sup>, I Wayan Mudianta<sup>1</sup>,  
Retno Indriaswuri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kimia Terapan, Jurusan Kimia, Universitas Pendidikan Ganesha

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Pendidikan, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Email: [surya@fulbrightmail.org](mailto:surya@fulbrightmail.org)

### ABSTRACT

*Character education in Indonesia is still experiencing problems, one of which is the lack of practice in learning. This also happens at SD Dana Punia Singaraja which is closely related to character education. Therefore, SD Dana Punia Singaraja needs real learning method to strengthen student character, especially to increase student focus in class. Method that can be applied is mindfulness, which is strengthened by sincerity in the *ngayah* philosophy. This community service activity is carried out through training and mentoring with stages of preparation, training, implementation and mentoring, and evaluation activities. From the results of the evaluation during training as well as implementation and mentoring, it can be concluded that this community service activity has been carried out well and is able to increase student focus in learning activities in class.*

**Keywords:** *character education, mindfulness, ngayah.*

### ABSTRAK

Pendidikan karakter di Indonesia masih mengalami permasalahan, salah satunya adalah kurangnya praktek dalam pembelajarannya. Hal ini juga terjadi di SD Dana Punia Singaraja yang lekat dengan pendidikan karakternya. Oleh karena itu, SD Dana Punia memerlukan sebuah pembelajaran nyata untuk memperkuat karakter siswa, terutama yang berkaitan dengan peningkatan fokus siswa di kelas. Salah satu pembelajaran yang bisa diterapkan adalah *mindfulness*, yang diperkuat dengan keiklasan dalam filosofi *ngayah*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan dengan tahapan kegiatan persiapan, pelatihan, penerapan dan pendampingan, dan evaluasi. Dari hasil evaluasi selama pelatihan serta penerapan dan pendampingan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sudah terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan fokus siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

**Kata kunci:** pendidikan karakter, *mindfulness*, *mindfulness*.

### PENDAHULUAN

Pendidikan karakter di Indonesia telah lama menjadi bagian penting dari agenda pendidikan bangsa, yang mencerminkan komitmen untuk membina warga negara yang bertanggung jawab, beretika, dan harmonis. Namun, meskipun ada upaya bersama dari pemerintah dan lembaga pendidikan, masih terdapat hambatan yang signifikan dalam menerapkan pendidikan karakter secara efektif. Kendala dalam pendidikan karakter di Indonesia antara lain adanya kesalahan mendidik oleh orang tua dan sekolah (Faiz et al., 2021), kurikulum yang

tidak sesuai dan tumpang tindih dengan mata pelajaran lain (Julaeha, 2019), dan kurangnya praktek dalam pendidikan karakter (Salirawati, 2021). Selain itu, pendekatan tradisional terhadap pendidikan karakter menekankan pembelajaran hafalan dibandingkan pembelajaran berdasarkan pengalaman (Nucci & Narvaez, 2008). Metode ini tidak sepenuhnya melibatkan siswa atau menumbuhkan pemahaman yang mendalam dan internalisasi nilai.

Pendidikan karakter yang baik akan membekali siswa dengan nilai-nilai dan kebajikan penting,

seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan ketekunan (Berkowitz & Bier, 2007). Karakteristik ini penting bagi kesuksesan pribadi seseorang karena mempengaruhi pengambilan keputusan dan interaksi dengan orang lain. Selain itu, pendidikan karakter berkontribusi terhadap kesehatan mental dengan menghasilkan konsep diri yang positif dan memfasilitasi manajemen stres (Park & Peterson, 2009).

Di tingkat masyarakat, pendidikan karakter berperan penting dalam menumbuhkan warga negara yang menghormati norma-norma sosial dan berkontribusi positif terhadap komunitasnya (Arthur et al., 2014). Dalam konteks masyarakat Indonesia yang multikultural, pendidikan karakter dapat menumbuhkan rasa saling menghormati antarsiswa dan antara siswa dan guru (Fatmah, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter yang baik akan meningkatkan hasil akademik. Dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima pendidikan karakter komprehensif, siswa yang menerima pendidikan karakter memiliki kehadiran sekolah yang lebih baik, menunjukkan masalah perilaku yang lebih rendah, dan prestasi akademik yang lebih unggul (Benninga et al., 2006). Oleh karena itu, pendidikan karakter siswa perlu diperkuat, salah satunya adalah dengan menerapkan *mindfulness*.

*Mindfulness* merupakan sebuah konsep yang berakar pada filsafat Buddha yang telah mendapat perhatian besar dalam ilmu psikologi dan pendidikan selama beberapa dekade terakhir (Kabat-Zinn, 2003). Praktek *mindfulness* memberikan perhatian pada hal tertentu secara sadar (Kabat-Zinn, 2009). Praktek ini mendorong individu untuk menumbuhkan kesadaran dan penerimaan yang tidak menghakimi terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka (Germer & Siegel, 2012). Bahkan, penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental, antara lain menurunkan tingkat stres (Chiesa & Serretti, 2009), peningkatan fokus dan fungsi kognitif (Jha et al., 2007), peningkatan regulasi emosional (Arch & Craske, 2010), dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Grossman et al., 2004). Dalam dunia pendidikan, program *mindfulness* menjanjikan peningkatan perhatian siswa, keterampilan pengaturan emosi, dan kinerja

akademik secara keseluruhan (Zoogman et al., 2015).

*Mindfulness* memainkan peranan penting dalam pendidikan karakter karena penekanannya pada kesadaran diri, empati, dan pengaturan emosi (Roeser & Pinela, 2014). Awalnya, praktek *mindfulness* dapat membantu siswa menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosinya. Peningkatan kesadaran diri ini sangat penting untuk pengembangan karakter penting seperti kejujuran dan tanggung jawab. Ketika siswa memiliki kesadaran, mereka lebih siap untuk membuat keputusan sadar yang sejalan dengan nilai-nilai mereka (Shapiro et al., 2008).

Sebagai sekolah dasar yang mengedepankan pendidikan karakter, SD Dana Punia memiliki potensi yang tinggi untuk menjadi sekolah unggulan yang berkarakter. Hal ini juga diperkuat oleh visi kepala sekolah yang mendapat dukungan dari yayasan. Dari penuturan kepala sekolah, diperoleh info bahwa para orang tua memilih sekolah ini karena SD Dana Punia memiliki komitmen yang tinggi dalam hal pendidikan karakter siswa. Dengan program penguatan karakter yang akan diberikan, niscaya sekolah ini akan menjadi sekolah contoh dalam pendidikan karakter siswa.

Selama ini, pendidikan karakter di SD Dana Punia dilakukan dengan melalui praktek etika keseharian dan ekstrakurikuler. Dalam praktek etika keseharian, para siswa diajarkan dan diberikan contoh penerapan etika-etika mendasar, contohnya mengucapkan salam Om Swastyastu kepada para guru, berbaris dengan rapi sebelum masuk kelas, mengucapkan terima kasih saat diberikan sesuatu, mengucapkan maaf jika melakukan kesalahan, dan memelihara kebersihan. Dari diskusi dengan Bapak Kepala Sekolah dan Ketua Yayasan diketahui bahwa banyak siswa di sekolah tersebut yang tidak sabar dalam pelajaran. Ketidaksabaran ini kemudian menyebabkan siswa cepat sekali hilang fokus di dalam kelas. Hal ini terutama ditemukan di kelas bawah. Sekolah memiliki keinginan yang sangat kuat untuk meningkatkan karakter sabar pada siswa, yang akan berefek pada peningkatan fokus dalam belajar. Untuk meningkatkan fokus belajar siswa ini, maka *mindfulness* yang didasari atas dasar keiklisan dalam filosofi local *mindfulness* menjadi salah

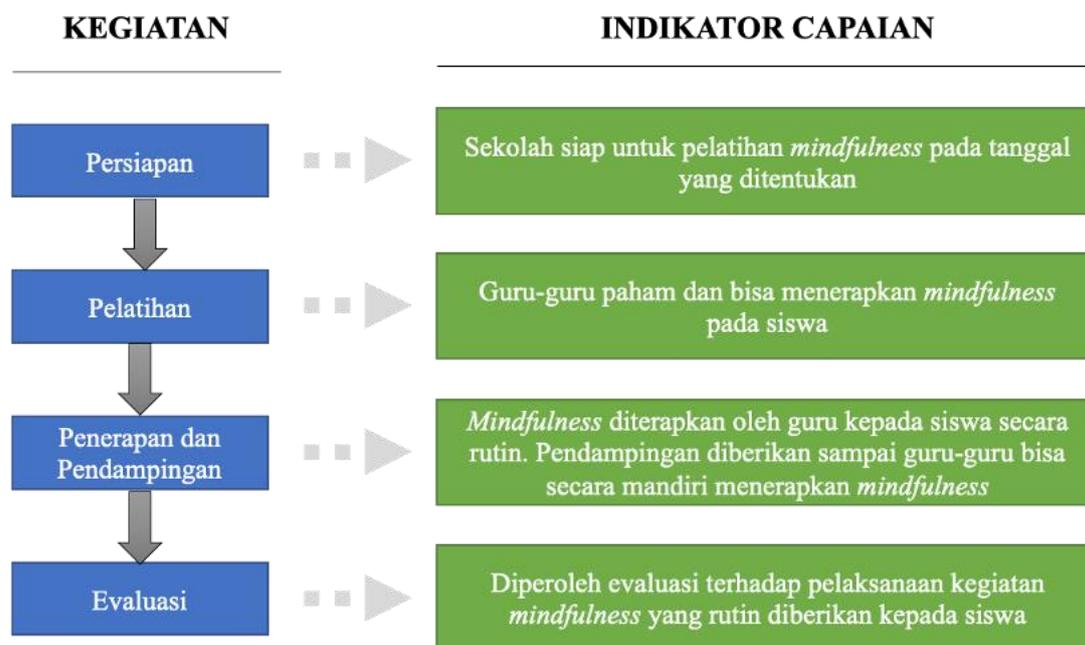
satu pilihan yang tepat untuk diterapkan di sekolah.

### METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan dalam hal pendidikan karakter di SD Dana Punia adalah pelatihan dan pendampingan. Pelatihan *mindfulness* diberikan kepada para guru sehingga nantinya bisa mengaplikasikannya secara rutin kepada siswa di kelas masing-masing. Setelah para guru paham mengenai *mindfulness*, maka para guru didampingi untuk menerapkannya secara rutin kepada siswa di kelas masing-masing. Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bisa dilihat pada Gambar 1.

Pada tahapan persiapan akan dilakukan persiapan tanggal pelaksanaan bersama kepala sekolah SD Dana Punia. Kegiatan pelatihan akan

dilaksanakan pada hari Sabtu sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran. Tempat pelaksanaan adalah di SD Dana Punia Singaraja. Pada tahap pelatihan, para guru sebelumnya akan diberikan pemahaman *mindfulness* yang lebih baik dan penekanan pada konsep *mindfulness*. Setelah itu barulah diberikan pelatihan *mindfulness*. Setelah pelatihan, para guru akan diminta secara rutin menerapkan *mindfulness* kepada siswa setiap harinya. Agar memberikan hasil maksimal, kegiatan ini akan selalu didampingi oleh tim pelaksana pengabdian pada masyarakat. Evaluasi kegiatan ini akan dilaksanakan setiap bulannya, untuk mengetahui kemajuan *mindfulness* dan perkembangan karakter siswa. Kegiatan ini dianggap berhasil jika dari pengamatan baik oleh tim pelaksana maupun para guru, ada peningkatan karakter siswa dalam kesehariannya.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan senam otak dilakukan pada Hari Sabtu, 29 Juli 2023 di SD Dana Punia, Jl. Pulau Timor No.24, Banyuning pada pukul 10.00 WITA. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh guru di sekolah dasar tersebut yang berjumlah 20 orang (Gambar 2). Pelatihan ini dimulai dengan memberikan wawasan terkait *mindfulness* dan filosofi lokal *Mindfulness*, serta kaitannya dengan peningkatan fokus siswa. Setelah para guru

memahami materi ini, barulah dilanjutkan dengan pemberian pelatihan *mindfulness* dengan didasari oleh keiklasan yang diambil dari konsep konsep *Mindfulness*. Dengan keiklasan hati, maka seseorang akan melakukan segala sesuatunya dengan bersungguh-sungguh (*mindful*) sehingga akan selalu fokus dalam setiap kegiatan.



Gambar 2. Pelatihan *Mindfulness*

Penerapan dan pendampingan ini dilakukan selama bulan Agustus 2023. *Mindfulness* ini dilakukan setiap hari, terutama pagi hari sebelum mulai kegiatan di kelas, yang dipimpin oleh wali kelas masing-masing dan didampingi oleh tim pelaksana (Gambar 3). Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan *mindfulness* sudah dilakukan dengan benar.



Gambar 3. Penerapan dan Pendampingan

Pada kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini, evaluasi dilakukan berkaitan dengan 2 hal, yaitu: evaluasi terhadap pelaksanaan program Pengabdian Pada Masyarakat dan evaluasi terkait efektivitas penerapan *mindfulness* berbasis filosofi lokal *Mindfulness* terhadap peningkatan fokus siswa. Evaluasi terhadap pelaksanaan program dilakukan selama pelatihan serta penerapan dan pendampingan melalui observasi dan wawancara terhadap wali kelas. Pada saat pelatihan, para guru terlihat saat aktif bertanya berkaitan dengan *mindfulness* dan filosofi *Mindfulness*, serta selalu aktif dalam penerapan *mindfulness*. Para guru juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* ini walaupun terlihat sederhana, namun penerapan secara benar akan meningkatkan fokus saat melakukan kegiatan. Selama penerapan dan pendampingan, para siswa terlihat sangat aktif menerapkan *mindfulness*. Para wali kelas mengatakan bahwa siswa menjadi lebih fokus dalam pelajaran. Biasanya, di pagi hari banyak siswa yang tidak fokus dan terlihat mengantuk. Hal ini menunjukkan bahwa program ini telah berjalan dengan baik.

Evaluasi yang berkaitan dengan efektivitas *mindfulness* ini terhadap penguatan karakter siswa (fokus siswa) dilakukan melalui observasi dan wawancara selama penerapan dan pendampingan. Terdapat tiga hal yang menunjukkan keefektifan *mindfulness*. Pertama, semenjak melakukan *mindfulness* secara rutin, siswa-siswa yang biasanya sering tidak fokus dan mengantuk di kelas pada pagi hari, mulai terlihat semakin fokus belajar. Kedua, beberapa siswa yang cepat hilang fokus saat belajar di kelas, mulai memperlihatkan durasi fokus yang lebih lama. Ketiga, secara umum, siswa di kelas semakin mudah menangkap pelajaran yang diberikan guru.

## SIMPULAN

*Mindfulness* adalah sebuah teknik kesadaran yang berkembang di Agama Buddha. Seiring perkembangan waktu, *mindfulness* mulai diterapkan di kehidupan untuk mengatasi gangguan yang berhubungan dengan kesehatan mental dan bisa memperkuat pendidikan karakter pada siswa. Penerapan *mindfulness* di SD Dana Punia Singaraja memperlihatkan peningkatan fokus belajar para siswa dan kemampuan siswa menangkap pelajaran di kelas juga semakin baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour research and therapy*, 48(6), 495-505.
- Arthur, J., Kristjansson, K., Thomas, H., Kotzee, B., Ignatowicz, A., & Qiu, T. (2015). Virtuous medical practice.
- Benninga, J. S., Berkowitz, M. W., Kuehn, P., & Smith, K. (2003). The relationship of character education implementation and academic achievement in elementary schools. *Journal of research in character education*, 1(1), 19-32.
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2005). What works in character education: A research-driven guide for educators.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Faiz, A., Soleh, B., Kurniawaty, I., & Purwati, P. (2021). Tinjauan analisis kritis terhadap faktor penghambat pendidikan karakter di Indonesia. *Jurnal basicedu*, 5(4), 1766-1777.
- Fatmah, N. (2018). Pembentukan karakter dalam pendidikan. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(2), 369-387.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Julaeha, S. (2019). Problematika kurikulum dan pembelajaran pendidikan karakter. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(2), 157.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Nucci, L., & Narvaez, D. (Eds.) (2008). *Handbook of Moral and Character Education*. New York: Routledge.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4), 1-10.
- Roeser, R. W., & Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 2014(142), 9-30.
- Salirawati, D. (2021). Identifikasi Problematika Evaluasi Pendidikan Karakter di Sekolah. *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 4(1), 17-27.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302.