



## **MINDFULNESS DAN SELF REGULATED LEARNING TECHNIQUE DALAM MENGEMBANGKAN PENDIDIKAN KARAKTER**

**WIDIYA ARIS RADIANI**

Universitas Islam Antasari Banjarmasin

[widi1112@yahoo.com](mailto:widi1112@yahoo.com)

### **ABSTRACT**

Character education is an obligation that must be developed by every educational institution. The purpose of this is not only to make students as intelligent individuals in terms of academic knowledge but also to teach soft skills that can provide the ability to overcome psychological pressure felt by students. The purpose of this study is to understand the forms of mindfulness and self regulated learning techniques that can be given to students in developing character education. This study uses a literature review method. The result of the search show that the provision of mindfulness programs is proven to play a role in the psychological conditions of educators and students, namely reducing stress levels, academic anxiety, increasing attention and emotional regulation, increasing a sense of optimism and reducing behavior problems that occur in students. Forms of mindfulness that can be developed in students are non judging (without judgment), loving kindness (developing love and kindness) non reactivity (responding with a clear mind), gentleness, curiosity, generosity, gratitude, acceptance, letting go, non striving, trust, beginner's mind and patience.

---

**Keywords:** character education, mindfulness, self regulation

---

### **ABSTRAK**

Pendidikan karakter menjadi suatu kewajiban yang harus dikembangkan oleh setiap lembaga pendidikan. Tujuan dari hal ini tidak hanya untuk menjadikan peserta didik sebagai individu yang cerdas dalam hal pengetahuan akademik saja namun juga mengajarkan soft skill yang dapat memberikan kemampuan dalam mengatasi tekanan psikologis yang dirasakan peserta didik. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami bentuk dari mindfulness dan self regulated learning technique yang dapat diberikan kepada peserta didik dalam mengembangkan pendidikan karakter. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Hasil dari penelusuran menunjukkan bahwa pemberian program mindfulness terbukti berperan dalam kondisi psikologis pendidik dan peserta didik, yaitu mengurangi tingkat stres, kecemasan akademik, meningkatkan atensi dan regulasi emosi, meningkatkan rasa optimisme serta mengurangi masalah perilaku yang terjadi pada peserta didik. Bentuk mindfulness yang dapat dikembangkan pada peserta didik adalah non-Judging (tanpa penilaian), loving-kindness (mengembangkan cinta dan kebaikan), non-reactivity (merespon dengan pikiran jernih), gentleness (lemah lembut), curiosity (penasaran), generosity (murah hati), gratitude (bersyukur), acceptance (penerimaan), letting go (melepas), non-striving (tidak berambisi), trust (percaya), beginner's mind (pikiran terbuka) dan patience (sabar).



**Kata Kunci:** pendidikan karakter, mindfulness, self regulated learning

## **PENDAHULUAN**

Setiap anak memiliki hak masing-masing dalam perkembangannya. Hak anak yang paling ditekankan adalah hak hidup, hak tumbuh dan berkembang, hak beribadah, hak berpikir, berpartisipasi, berekspresi dan menyampaikan pendapat, hak perlindungan dan hak memperoleh pendidikan. Dalam artikel ini, membahas bahwa mendapatkan pendidikan adalah hak semua anak dan mendapatkan pengajaran yang tepat sesuai dengan perkembangannya. Untuk mendapatkan pendidikan baik maka diperlukan lembaga pendidikan yang baik pula.

Lembaga pendidikan mempunyai beban dan tanggung jawab berat untuk menyiapkan peserta didik yang memiliki karakter baik dan menjadikan sumber daya manusia (SDM) sebagai penunjang pembangunan nasional. Selain itu, sekolah dijadikan sebagai tempat untuk bersosialisasi dan mencari jati diri. Pembelajaran yang dilaksanakan dalam lembaga pendidikan diharapkan dapat membentuk karakter individu dan menghasilkan individu yang baik. Agar individu mampu bertingkah laku baik maka diperlukan pendidikan, keteladanan dan pembiasaan

Peserta didik sebagai generasi penerus bangsa di masa yang akan datang, memerlukan pondasi karakter yang kuat dan tangguh untuk mengantisipasi berbagai pengaruh informasi dalam globalisasi. Tidak sedikit generasi muda yang telah terjangkit virus globalisasi dan arus informasi yang memengaruhi gaya hidup dan perilakunya. Akibatnya banyak generasi muda melakukan perbuatan yang menyimpang dari norma-norma susila dan norma-norma agama. Oleh karena itu, sangat tepat pendidikan karakter diberikan kepada peserta didik untuk membekali pengetahuan dan kemampuan seseorang agar mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap persoalan hidup yang dihadapi. Dalam pengambilan keputusan tentu melalui pertimbangan baik buruknya sikap dan perilaku yang akan dilakukan. Berperilaku yang baik akan dapat menghindari perilaku yang buruk dalam kehidupan sehari-hari

Pengembangan pendidikan karakter sangat relevan dengan kondisi saat ini yaitu untuk mengatasi krisis moral yang sedang terjadi. Terlihat nyata dan mengkhawatirkan dalam masyarakat yang menyangkut hal berharga yaitu anak-anak. Krisis yang sering terjadi berupa maraknya angka kekerasan anak-anak dan remaja, meningkatnya pergaulan bebas, kejahatan terhadap teman, pencurian remaja, penyalahgunaan obat-obatan, perkosaan, perampasan dan perusakan milik orang lain yang hingga sampai saat ini belum teratasi dengan baik. Baik anak atau remaja sebagai korban maupun pelaku. Berdasarkan data dari Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) Tahun 2018, menunjukkan bahwa 3 dari 4 anak-anak melaporkan bahwa pelaku kekerasan emosional berasal dari teman sebaya yang berusia antara 13 tahun sampai dengan 17 tahun atau sekitar 75 % dari jumlah subyek survey.



Nilai-nilai moral dan ajaran agama telah banyak yang diabaikan dan bahkan ditinggalkan sehingga menimbulkan pergeseran dan degradasi moral terutama pada anak remaja yang melanggar norma agama dan norma sosial. Hal ini dapat disaksikan melalui media masa, media sosial, dan media elektronik yang tidak ada filternya. Keadaan seperti ini sangat memprihatinkan sebagai bangsa beragama dan berketuhanan Yang Maha Esa. Perilaku menyimpang dilakukan tanpa rasa malu, bahkan ada yang dijadikan kebanggaan, terbukti banyak perbuatan asusila yang diunggah di media sosial dan media elektronik demi kepopuleran atau keuntungan semata.

Topik mengenai karakter merupakan hal yang sangat penting dan mendasar. Seseorang yang mempunyai karakter kuat dan baik secara individual ataupun sosial adalah mereka yang memiliki budi pekerti, moral dan akhlak yang baik. Mengingat pentingnya sebuah karakter yang harus dimiliki oleh setiap individu maka institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk menumbuhkan dan mengembangkannya melalui proses pembelajaran. Pengembangan karakter dalam lembaga pendidikan dikenal sebagai pendidikan karakter.

Pendidikan karakter merupakan pondasi dan ruh pendidikan dengan menggabungkan secara harmonis antara olah pikir, olah hati, olah rasa dan olah raga, yang tergabung dan terintegrasi baik melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler dan non kurikuler. Oleh karena itu, pendidikan yang sangat dibutuhkan adalah pendidikan yang mampu mengintegrasikan dengan perkembangan seluruh dimensi kehidupan yaitu kognitif, fisik, sosial-emosi, kretivitas dan spiritual peserta didik.

Peserta didik akan memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik, apabila ia mampu mengendalikan emosi negatifnya. Hal ini berhubungan dengan bagaimana individu memiliki kesadaran penuh, perhatian dan kesadaran terhadap apa yang terjadi pada masa sekarang. Kesadaran ini disebut sebagai *Mindfulness*. *Mindfulness* berperan untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan akademik, meningkatkan atensi dan regulasi emosi peserta didik, meningkatkan rasa optimis dan fungsi eksekutif serta mengurangi masalah perilaku yang terjadi pada peserta didik.

Peserta didik akan mampu menyesuaikan dirinya dalam setiap permasalahan yang dihadapi dan mampu mengendalikan emosinya jika ia memiliki *Mindfulness*. *Mindfulness* membantu peserta didik untuk secara lebih mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa adanya gangguan dari evaluasi diri atas kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan.

*Mindfulness* berkaitan dengan berbagai hasil positif, dimulai dari regulasi diri yang baik hingga tercapainya kesejahteraan seseorang. Keberhasilan seseorang dalam belajar bisa dilihat dari bagaimana seseorang tersebut mengatur diri terutama dalam hal belajar. Pengaturan diri ini disebut juga sebagai *self regulated*

*learning. self regulated learning.* merupakan proses aktif dan konstruktif dengan jalan peserta didik dalam menetapkan tujuan untuk proses belajar dan berusaha

untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.

*Mindfulness* mendukung terbentuknya kesadaran diri yang menjadi hal penting untuk memahami kemampuan diri dan sumber daya di sekitar untuk

penetapan tujuan yang sesuai. Kesadaran dan regulasi diri mendukung proses kognitif yang terjadi saat seseorang menyusun sebuah penetapan tujuan. Oleh karena itu, diperlukan *Mindfulness* dan *self regulated learning* agar dapat membantu mengembangkan pendidikan karakter peserta didik.

## **METODE**

Metode penelitian yang diterapkan dalam makalah ini adalah studi kepustakaan yang ber sumber dari berbagai referensi. Hal ini berarti bahwa peneliti mencoba untuk membaca dan mempelajari data yang terkumpul dari berbagai sumber bacaan baik dari buku maupun jurnal penelitian yang terkait dengan judul yang menjadi pembahasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masalah-masalah yang banyak menjadi sorotan saat ini adalah kekerasan, korupsi, manipulasi, praktek kebohongan dalam dunia pendidikan, mulai dari mencontek dalam ujian sampai plagiasi data. Hal ini sebenarnya menyangkut masalah karakter

Pembahasan lain yang dibahas dalam laporan *American psychological Association* menyampaikan bahwa terdapat kenaikan gejala depresi berat yaitu sebesar 52 persen antara tahun 2005 dan juga terdapat kenaikan dari 8,7 persen menjadi 13,2 persen di tahun 2017. Hal ini disebabkan karena adanya tuntutan akademis di sekolah, dimana anak mendapat tuntutan dari lingkungan mereka, ditambah dengan adanya sosial media yang memperlihatkan kehidupan orang lain yang seolah-olah sempurna, sehingga semakin menekan psikologis setiap peserta didik.

Membangun karakter peserta didik tidaklah mudah, namun membutuhkan proses dan waktu yang panjang untuk merubahnya. Pendidikan di sekolah dipahami sebagai rumah ke dua bagi anak dalam mengembangkan dirinya, baik dalam sisi akademis maupun karakternya. Orang tua dan guru harus bisa bersinergi untuk membentuk peserta didik yang berkarakter. Disinilah peran lembaga pendidikan dituntut untuk menjadi pilar utama dalam menentukan apakah pendidikan dapat bermanfaat atau justru jadi malapetaka bagi umat manusia. Karakter setidaknya memiliki ranah yang bisa berhubungan baik yaitu ranah

pengetahuan moral, perasaan moral dan tindakan moral. Maka diperlukan adanya sebuah pendidikan karakter.

Karakter yang baik tidak terbentuk secara otomatis, namun harus dikembangkan dari waktu ke waktu melalui proses pembelajaran, teladan, dan praktik yang berkelanjutan melalui pendidikan karakter. Pembelajaran karakter yang disengaja sangat penting dalam masyarakat saat ini karena remaja akan menghadapi banyak peluang dan bahaya yang tidak dialami oleh generasi sebelumnya. Peserta didik saat ini dibombardir dengan lebih banyak pengaruh negatif melalui media dan sumber-sumber eksternal lain dalam budaya saat ini.

Pendidikan karakter diartikan sebagai *the deliberate us of all dimensions of school life to foster optimal character development* (usaha yang dengan secara

sengaja dari seluruh dimensi kehidupan sekolah untuk membantu pengembangan karakter dengan optimal). Hal ini berarti bahwa untuk mendukung perkembangan karakter peserta didik harus melibatkan seluruh komponen di sekolah baik dari aspek isi kurikulum (*the content of the curriculum*), proses pembelajaran (*the procces of instruction*), kualitas hubungan (*the quality of relationships*), penanganan mata pelajaran (*the handling of discipline*), pelaksanaan aktivitas ko-kurikuler, serta etos seluruh lingkungan sekolah.

Tujuan dari pendidikan karakter adalah pertama, mengembangkan atensi kalbu/nurani/afektif peserta didik sebagai manusia dan warga negara yang memiliki nilai-nilai universa karakter bangsa. Kedua, mengembangkan kebiasaan dan perilaku peserta didik yang terpuji dan sejalan dengan nilai-nilai universal dan tradisi budaya bangsa yang religious. Ketiga, menanamkan jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab peserta didik sebagai generasi penerus bangsa. Keempat, mengembangkan kemampuan peserta didik menjadi manusia yang mandiri, kreatif dan berwawasan kebangsaan sebagai lingkungan belajar yang aman, jujur, penuh kreativitas, persahabatan dan kebangsaan. Kelima, mengembangkan lingkungan kehidupan sekolah sebagai lingkungan belajar yang aman, jujur, penuh kreativitas, persahabatan, dengan rasa kebangsaan yang tinggi dan penuh kekuatan.

Prinsip pembelajaran yang digunakan dalam pengembangan pendidikan karakter adalah mengusahakan agar peserta didik mengenal dan menerima nilai-nilai karakter bangsa sebagai milik mereka dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya melalui tahapan mengenal pilihan, menilai pilihan, menentukan pendirian dan selanjutnya menjadikan suatu nilai sesuai dengan keyakinan diri. Dengan prinsip ini peserta didik belajar mengenai proses berpikir, bersikap dan berbuat. Ketiga proses ini dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam melakukan kegiatan sosial dan mendorong peserta didik untuk melihat diri sendiri sebagai makhluk sosial.

Pendidikan Karakter dipahami sebagai fondasi *soft skill* yang bisa mendukung kesuksesan seseorang dalam hidupnya. Kemampuan teknis yang hebat jika tidak

diiringi dengan karakter yang baik maka akan sia-sia. Individu akan kesulitan untuk bekerja sama dan berempati pada orang lain. Selain itu, penggunaan ilmu pengetahuan yang dilakukan tanpa karakter baik maka dapat menimbulkan

konsekuensi yang tidak baik juga. Disinilah diperlukan kesigapan dari pihak sekolah untuk membekali peserta didik dengan *soft skills* yang dapat membantu peserta didik untuk menyikapi kehidupan dengan baik dan seimbang. Pembekalan ini dapat berbentuk pembelajaran berbasis kesadaran seperti *Mindfulness*.

Keberadaan *Mindfulness* membantu menyadari hal yang bermakna dan penting dalam diri karena dalam *Mindfulness* akan diajarkan kepada individu untuk memiliki pemahaman yang lebih dan mendalam terhadap kegiatan yang ditekuninya. Dengan demikian, kondisi *Mindfulness* akan memfasilitasi individu untuk memilih tujuan. Sebaliknya, seseorang yang berperilaku tanpa kesadaran dan perhatian dalam melakukan kegiatan cenderung memiliki pertimbangan yang lebih terbatas atau kurang mampu menyadari tujuan yang sesuai dengan kebutuhan, nilai dan minatnya.

Konsep kualitas karakter yang dapat dihubungkan dengan *Mindfulness* adalah kebijaksanaan, kesadaran diri, aktualisasi diri, manajemen pribadi, observasi, refleksi, kesadaran, kasih sayang, syukur, empati, perhatian, pertumbuhan, visi, wawasan, keseimbangan batin, kebahagiaan, kehadiran, keaslian, mendengarkan, berbagi, keterkaitan, saling ketergantungan, kesatuan, penerimaan, keindahan, sensibilitas, kesabaran, ketenangan, keseimbangan, kerohanian, eksistensialitas, kesadaran sosial, kesadaran lintas budaya, dan lain-lain.

Berbagai penelitian menunjukkan manfaat dari program *Mindfulness* diantaranya menurunkan stress, meningkatkan perhatian dan konsentrasi, menurunkan kecemasan dan menstabilkan tekanan darah, meningkatkan kepuasan kerja dan meningkatkan kualitas kesehatan.

Konsep *Mindfulness* berawal dari melepaskan penderitaan yang dialami manusia. Penderitaan tersebut dapat berupa stres, depresi, konflik interpersonal, kebingungan, khawatir berlebihan dan ketakutan-ketakutan irasional. Selain itu, dalam bidang pendidikan, pemberian program *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik, meningkatkan atensi dan regulasi emosi peserta didik, meningkatkan optimisme dan mengurangi masalah perilaku yang terjadi. Program *Mindfulness* dapat bermanfaat sebagai *self-care* dan pengembangan maupun peningkatan pada kesejahteraannya. Selain itu, *Mindfulness* membantu peserta didik untuk secara lebih mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa adanya gangguan dari evaluasi diri atas kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan.

Sikap-sikap dasar *Mindfulness* adalah *non-judging* (tanpa penilaian), *patience* (sabar), *beginner's mind* (pikiran terbuka), *trust* (percaya), *non-striving* (tidak berambisi), *letting go* (melepas), *acceptance* (penerimaan), *gratitude* (bersyukur), *generosity* (murah hati), *curiosity* (penasaran), *gentleness* (lemah lembut), *non-*

*reactivity* (tidal reaktif secara otomatis/merespon dengan pikiran jernih) dan *loving kindness* (mengembangkan cinta dan kebaikan).

Empat komponen dari kemampuan *mindfulness* adalah kemampuan observasi (mengamati), kemampuan deskripsi (menggambarkan), kemampuan bertindak sadar dan kemampuan menerima tanpa penilaian.

*Mindfulness* mendukung terbentuknya kesadaran diri yang menjadi hal penting untuk memahami kemampuan diri dan sumber daya di sekitar untuk penetapan tujuan yang sesuai. Ketika seseorang membuat penetapan tujuan, ia membutuhkan kemampuan kognitif yang membantunya untuk menentukan prioritas, memilih suatu strategi dari berbagai alternatif dan memahami sumber daya yang dapat mendukung atau menjadi tantangan bagi dirinya. Jika regulasi diri didukung oleh *Mindfulness* maka akan mendukung terbentuknya mekanisme penetapan tujuan yang lebih baik. Dengan demikian, ketika berada dalam kondisi *mindful*, individu akan lebih mudah dan efektif menyusun penetapan tujuan yang sesuai dengan dirinya.

*Mindfulness* berkaitan dengan berbagai hasil positif, dimulai dari regulasi diri yang baik hingga tercapainya kesejahteraan seseorang. Teknik yang mengarahkan penentuan tujuan, mengatur penggunaan metode dan mengevaluasi proses

pembelajaran adalah teknik *Self Regulated Learning*. *Self Regulated Learning* merupakan kompilasi keterampilan akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran lebih mudah, dan memotivasi siswa.

Dalam bidang pendidikan, teknik *Self Regulated Learning* memberikan dampak yang signifikan bagi peserta didik. Teknik *Self Regulated Learning* dapat membantu dalam pencapaian prestasi akademik. *Self Regulated Learning* mampu mengaktifkan, mengubah, dan mempertahankan kemampuan seseorang terutama dalam hal belajar. Pengalaman dan kegiatan belajar menggunakan berbagai proses yang berhubungan dengan diri sendiri. *Self Regulated Learning* merupakan proses aktif dan konstruktif dengan jalan menetapkan tujuan untuk proses belajar dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.

Strategi *Self Regulated Learning* yang biasa dilakukan peserta didik yaitu, pertama, *self-evaluating*, yaitu dengan berinisiatif mengevaluasi kualitas atau kemajuan dalam belajar secara mandiri. Kedua, *Organizing and transforming*, yaitu inisiatif untuk mengorganisasikan materi pelajaran. Ketiga, *goal setting* yaitu penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terkait konsekuensi, waktu dan penyelesaian aktivitas yang terkait. Keempat, *seeking information* yaitu usaha untuk mencari informasi lebih lanjut terkait dengan tugas-tugas belajarnya melalui sumber-sumber non sosial. Kelima, *keeping records and monitoring* yaitu usaha



untuk mencatat kejadian dan hasil belajar. Keenam, *environmental structuring* yaitu usaha untuk mengatur lingkungan secara fisik supaya proses belajar menjadi lebih mudah. Ketujuh, *self consequating* yaitu upaya menyusun atau membayangkan hadiah atau hukuman atas keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam

belajar. Kedelapan, *rehearsing and memorizing* yaitu usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup. Kesembilan, *seeking social assistance* yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru atau orang dewasa lainnya. Kesepuluh, *reviewing records* yaitu usaha untuk membaca kembali catatan, hasil ujian atau *textbook* untuk menyiapkan ujian berikutnya.

Teknik *Self Regulated Learning* dapat diberikan pada peserta didik melalui tiga fase yaitu pertama, fase *forethought* (perencanaan), dengan melakukan analisis tugas dan memotivasi diri. Kedua, *performance or volitional control* (pelaksanaan), yaitu dengan melakukan control diri, memberi instruksi pada diri, perbandingan, pemfokusan perhatian, melakukan strategi pada tugas, berkonsentrasi ada tugas dan mengotimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketiga, *self reflection* (proses evaluasi), yaitu dengan melakukan penilaian diri melalui monitoring diri dengan standar yang telah ditetapkan pada fase perencanaan dan melakukan reaksi diri untuk melihat dampak performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pendidikan karakter merupakan upaya yang dilakukan guru untuk mempengaruhi dan mengembangkan karakter peserta didik dengan optimal dan melibatkan seluruh komponen di sekolah, baik aspek kurikulum, proses pembelajaran, kualitas hubungan, penanganan mata pelajaran, pelaksanaan aktivitas ko-kurikuler serta etos seluruh lingkungan sekolah. Pendidikan karakter dapat ditingkatkan melalui pengaturan diri dalam belajar (*Self regulated learning technique*). Selain itu, *mindfulness* yang merupakan kualitas karakter tertinggi juga harus dimiliki peserta didik sebagai dasar dari bentuk kesadaran diri untuk mengatasi permasalahan. Bentuk *mindfulness* yang dapat dikembangkan pada peserta didik adalah *non-Judging* (tanpa penilaian), *loving-kindness* (mengembangkan cinta dan kebaikan), *non-reactivity* (merespon dengan pikiran jernih), *gentleness* (lemah lembut), *curiosity* (penasaran), *generosity* (murah hati), *gratitude* (bersyukur), *acceptance* (penerimaan), *letting go* (melepas), *non-striving* (tindak berambisi), *trust* (percaya), *beginner's mind* (pikiran terbuka) dan *patience* (sabar).

Hal ini dapat dilakukan dalam intervensi *mindfulness* yaitu dengan mengembangkan atensi, keterbukaan dan penerimaan terhadap pengalaman diri saat ini. *Self regulated learning technique* adalah teknik yang digunakan sebagai pengawasan dan pengontrolan atas perilaku dalam proses dan kegiatan belajar. *Self regulated learning technique* yang dapat diberikan kepada peserta didik adalah

*self-evaluating, organizing and transforming, goal setting, seeking information, keeping records and monitoring, environmental structuring, self consequating, rehearsing and memorizing, seeking social assistance dan reviewing records. Self regulated learning technique dapat melalui fase forethought (perencanaan), fase*

*performance or volitional control (pelaksanaan), fase self reflection (proses evaluasi).*

## DAFTAR RUJUKAN

Amirulloh, 2015. Teori pendidikan Karakter Remaja, Bandung: Alfabeta.

Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. 2004. Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206, doi: 10.1177/1073191105283504.

Budhiman, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Arahkan Khusus Presiden Gerakan Nasional Revolusi Mental.

Broadbent, J, & Poon, W. L. (2015). Selfregulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1-1.

Bialik, M., Bogan , M., Fadel , C., & Horvathova , M. (2015). Character Education for the 21st Century: What Should Students Learn? Boston, Massachusetts: Center for Curriculum Redesign.

Boker, S. M. (2013). Selection, Optimization, Compensation, and Equilibrium Dynamics. *Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(1), 61–73.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. 2011. Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289

Brown, K. W., & Ryan, R. M. 2003. The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822

Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F., & Kreitzer, M. J. 2013. The impact of an innovative mindfulness-based stress reduction program on the health and well-being of nurses employed in a corporate setting. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28(2), 107-133, doi: 10.1080/15555240.2013.779518.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Chen, Y., Yang, X., Wang, L., & Zhang, X. (2013). A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Education Today*, 33, 1166-1172
- Dimiyati, "Peran Guru Sebagai Model Dalam Pembelajaran Karakter dan Kebajikan Moral Melalui Pendidikan Jasmani", dalam *Cakrawala Pendidikan*, (Yogyakarta, UNY, Mei 2010, Th. XXIX, Edisi Khusus Dies Natalis UNY), hal. 84.
- Davis, D., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefit of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association*, 48(2), 198-208, doi: 10.1037/a0022062.
- Eva, Latipah, 2010, Strategi Self Regulated Learning dan prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal psikologi*, vol 37, no. 1, age 110-129
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45.
- Fredericks, J.A., Blumenfeld, P.C., & Paris A. 2004. School Engagement : Potential of the Concept, State of Evidence. *Review of Educational Research*. New York: Springer
- Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. (2013). Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: A pilot study. *Annals of Family Medicine*, 11(5), 412-420..
- Glynn, S.M., Aultman, L.P., & Owens, A.M. 2005. Motivation to Learn in general education programs. *The Journals of General of Education*. 54 (2), 150-170.
- Garcia-Banda, G., & Martin-Asuero, A. 2010. The mindfulness-based stress reduction program (MBSR) reduce stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 895-903
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. 2016. Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah Melalui Keteladanan dan Pembiasaan, *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* Volume 1 Nomor 2 bulan September 2016. Page 25 – 29.

- Komara, E. 2018. Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21, *South-East Asian Journal for Youth, Sports & Health Education* 4(April), 17–26
- Latham, G. P., & Locke, E. A. 1991. Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 212–247.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge.
- Olters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' selfregulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.
- Pala, A. 2011. The Need for Character Education. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies* , 3(2): 23-32.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. 2005. Mindfulness-based stress reduction for health care professional: Result from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176,.
- Sahroni, D., & Malang, U. N. (2017). Pentingnya pendidikan karakter dalam pembelajaran, 1(1), 115–124.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. 2012. Lost In The Moment? An Investigation Of Procrastination, Mindfulness, And Well-Being. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2010). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sugiri Syarif, detiknews.com, dipublikasikan pada Minggu, 28/11/2010, <http://www.detiknews.com/read/2010/11/28/094930/1504117/10/kepala-bkkbn-51-dari-100-remaja-di-jabodetabek-sudah-tak-perawan>, dikutip tanggal 5 Desember 2021
- Trusinia,A. dkk. Model pendidikan karakter di perguruan tinggi berbasis nasionalisme dan implikasinya terhadap implementasi revolusi mental, 2019, Yogyakarta:deepublish.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002, tentang Perlindungan Anak dikutip dari <https://pug->



[pupr.pu.go.id/\\_uploads/PP/UU\\_no\\_23\\_th\\_2002.pdf](http://pupr.pu.go.id/_uploads/PP/UU_no_23_th_2002.pdf), diikuti tanggal 7 Desember 2021

White, L. (2013). Mindfulness in nursing: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282-294

Zubaedi. 2011. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2012). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer Science & Business Media