

MINDFUL ENGLISH: PELATIHAN BAHASA INGGRIS BERBASIS KESADARAN DIRI DAN ETIKA KOMUNIKASI DI DUNIA DIGITAL

Nadila Mudea N.*, Junaidi, Sunengko, Edward, Rena Saputri

Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Lancang Kuning

*Email: nadilam@unilak.ac.id

Article history

Received : 13/2/2026

Revised : 30/5/2026

Accepted : 30/5/2026

Published: 3/6/2026

Abstrak

Tren komunikasi digital di SMA tampaknya sudah memengaruhi proses interaksi yang terjadi, termasuk penggunaan bahasa Inggris. Di SMA Seri Rama YLPI, siswa pengguna media sosial dan aplikasi pesan yang menggunakan bahasa kasar dan sindiran, yang berdampak kepada kesalahpahaman. Secara umum, meskipun pembelajaran bahasa Inggris sudah dilakukan melalui diskusi, dan metode yang berbasis contoh, dimensi kesadaran diri, empati, dan etika komunikasi digital, hingga saat ini belum dan/or secara sistematis terdampak. Kegiatan pengabdian ini, metodologi Mindful English, yang diintegrasikan dengan pembelajaran bahasa Inggris dan yaitu mindfulness serta etika komunikasi. Ceramah, diskusi, simulasi, dan refleksi diri adalah aktivitas yang mendampingi pendekatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri, empati dan secara umum sikap etis siswa dalam berkomunikasi. Siswa yang 'caution' dalam pemilihan bahasa dan 'considerate' dalam interaksi digital. Secara umum Mindful English terbukti memberikan dampak positif dalam komunikasi digital yang santun dan bertanggung jawab.

Kata kunci: Mindful English, Komunikasi Digital, Kesadaran Diri, Empati, Etika Komunikasi

PENDAHULUAN

Kemajuan komunikasi digital telah mengubah cara siswa berinteraksi setiap hari dan juga bagaimana mereka menggunakan bahasa Inggris setiap hari. Di SMA Seri Rama YLPI, siswa, khususnya di kelas XI, menggunakan aplikasi pesan dan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman-teman. Bentuk komunikasi ini melampaui interaksi akademis dan mencakup hiburan, permainan daring, dan obrolan santai. Dalam praktiknya, siswa cenderung menggunakan istilah-istilah merendahkan dan komentar sarkastik yang diyakini sebagai lelucon. Gaya komunikasi ini sering kali menciptakan kesalahpahaman dan menyinggung orang lain. Kurangnya isyarat non-verbal dalam komunikasi digital membuat pesan lebih mungkin disalahartikan. Hal ini berdampak pada hubungan sosial dan kenyamanan psikologis siswa. (Rindiani et al., 2025)

Pengajaran bahasa Inggris di SMA Seri Rama YLPI telah mengintegrasikan metode diskusi, pembelajaran berbasis contoh, dan teknik pengajaran lain yang sejalan dengan kurikulum. Para guru bahasa Inggris dianggap kompeten dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Penguasaan siswa atas keterampilan membaca, menulis, berbicara, dan mendengarkan juga cukup memuaskan. Namun, pembelajaran masih lebih berfokus pada aspek linguistik saja. Komponen kesadaran diri, empati, dan etika komunikasi dalam konteks digital belum diintegrasikan secara optimal. Akibatnya, siswa tidak mampu memahami konsekuensi sosial dan emosional dari bahasa yang mereka gunakan di dalam ranah digital. Integrasi pembelajaran bahasa

dengan nilai etika sangat penting untuk menciptakan komunikasi yang bertanggung jawab (Rindiani et al., 2025).

Perubahan ini mencerminkan pentingnya pembelajaran yang bersifat holistik, terutama untuk keterampilan komunikasi. Dalam hal ini, tujuan pembelajaran bahasa Inggris ditujukan untuk mengembangkan etika, empati, dan kecerdasan komunikasi. Dalam hal ini, empati digital merupakan bagian dari interaksi yang saling menghargai dan merupakan hal fundamental. Apalagi, tanpa empati, komunikasi daring tentunya bisa berpotensi bahaya dengan beragam konsekuensi negatif, baik berupa konflik, cyber bullying, dan dampak psikologis buruk yang dapat dirasakan oleh salah satu atau banyak pihak. Pesan yang disampaikan harus bisa dipahami bahwa pesan tersebut akan berpotensi menimbulkan beragam dampak, bisa positif dan bisa negatif, dan bahkan memberikan dampak yang tidak terduga. Oleh karena itu, pembelajaran bahasa Inggris ditujukan untuk membangun dan mengembangkan kesadaran sosial dan emosional. Dalam komunikasi digital, integrasi empati sangat penting untuk menciptakan kedamaian dan keadilan sosial (Rindiani et al., 2025).

Mindful English merupakan pendekatan yang mengkombinasi *mindfulness* dengan etika komunikasi untuk menciptakan mindful speech. Program ini berupaya membangun pola komunikasi yang reflektif dan bertanggung jawab. Siswa yang mindful, akan mengontrol pola komunikasi mereka dengan baik. Dalam dunia digital, *mindfulness* adalah berpikir dulu sebelum berkomunikasi, dengan tujuan untuk tidak menggunakan bahasa yang menyinggung atau merugikan orang lain. Pendekatan ini juga berupaya meningkatkan kompetensi bahasa Inggris dan juga menumbuhkan emotional quotient (EQ) siswa. *Mindfulness* telah terbukti berkontribusi pada peningkatan empati dan perilaku prososial dalam interaksi daring. (Lv et al., 2021).

METODE

Tujuan dari dedikasi ini untuk pelayanan publik adalah untuk melatih Mindful English pada siswa Sekolah Menengah Atas Seri Rama YLPI. Pelatihan ini bertujuan untuk mengintegrasikan pembelajaran Bahasa Inggris dengan kesadaran diri dan etika komunikasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, latihan, dan simulasi chat dan percakapan. Semua kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dengan beberapa aktivitas terstruktur. Setiap tahap bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan sikap siswa dalam komunikasi yang etis. Pendekatan ini mengharuskan siswa untuk aktif. Dengan cara ini, siswa tidak hanya menjadi pelajar pasif, tetapi juga aktif dalam refleksi dan praktik.

Tahap pertama adalah kegiatan persiapan dan pengenalan tujuan pelatihan. Pada tahap ini, siswa diberikan penjelasan tentang pentingnya kesadaran diri dan etika komunikasi ketika menggunakan bahasa Inggris di dunia digital. Para peserta juga diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan refleksi tertulis mengenai pengalaman komunikasi mereka sebelumnya. Tujuan dari pertanyaan-pertanyaan ini adalah untuk menggali

kesadaran diri peserta mengenai dampak dari kata-kata yang telah mereka gunakan. Melalui refleksi, siswa menyadari untuk pertama kalinya bahwa komunikasi memiliki kekuatan emosional. Tahap ini menjadi dasar untuk kegiatan berikutnya karena dengan kesadaran mereka, siswa lebih siap untuk menerima pelatihan selanjutnya.

Pada tahap kedua, siswa Sekolah Menengah Atas Seri Rama YLPI diberikan materi tentang Mindful English, yang mencakup pengertian *mindfulness*, empati, dan etika komunikasi di dunia digital. Siswa mendengarkan ceramah dan melakukan diskusi interaktif. Siswa diberikan waktu untuk membagikan pengalaman dan pendapat dalam setiap diskusi. Dari pengalaman yang dibagikan, para siswa mengerti dan menyadari pentingnya komunikasi dan pemilihan kata yang tepat. Tujuan dari tahap ini adalah agar siswa mampu dan mengerti konsep komunikasi yang lebih baik.

Pada tahap ketiga, siswa melakukan praktik dan simulasi chatting dalam bahasa Inggris. Siswa dilatih untuk menggunakan bahasa yang sopan, empatik, dan tidak menyinggung. Siswa melakukan simulasi chatting dalam berbagai situasi yang mereka anggap sebagai situasi komunikasi digital yang mereka hadapi. Dengan praktik ini, siswa sudah bisa belajar menerapkan teori yang telah mereka pelajari. Tim pengabdian memberikan bimbingan dan umpan balik secara langsung, dan siswa didorong untuk lebih tepat dalam pemilihan kata. Tahap ini membantu siswa membangun kebiasaan komunikasi yang lebih etis.

Tahap keempat adalah tindak lanjut evaluasi dan refleksi. Pada tahap ini, dilakukan diskusi dan tanya jawab tentang pengalaman selama pelatihan. Siswa diminta untuk menulis refleksi tentang perubahan sikap dan pemahaman mereka. Refleksi ini digunakan untuk mengevaluasi dampak dari kegiatan. Para siswa mengungkapkan perasaan, kesadaran, dan niat mereka untuk berubah. Tahap ini memiliki penekanan yang kuat pada komponen afektif dan sikap. Melalui refleksi, siswa mengevaluasi pembelajaran mereka serta sikap mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Refleksi yang muncul setelah kegiatan Mindful English menunjukkan bahwa terdapat pergeseran dalam pemahaman siswa mengenai proses komunikasi digital, terutama dalam penggunaan bahasa Inggris. Sebelum kegiatan, siswa menunjukkan sikap yang sepele, menghina, komunikasi, dan mengabaikan perasaan orang lain, dalam percakapan tatap muka, permainan online, dan dialog media sosial. Namun, melalui refleksi dan diskusi berikutnya, beberapa siswa tampak lebih sadar dan lebih mempertimbangkan dampak dari kata-kata yang mereka gunakan.

Refleksi siswa juga merupakan indikasi dari kesadaran mereka terhadap terjadinya gangguan komunikasi tanpa mengidentifikasi malfungsi komunikasi, dan terjadinya gangguan serta niat untuk berkomunikasi dengan cara yang berbeda di masa depan. Ini menunjukkan bahwa, program ini lebih dari sekadar kesadaran kognitif, ini adalah proses transformasi yang memengaruhi

dimensi afektif, di mana terdapat kemauan untuk berubah. Oleh karena itu, Mindful English telah membantu mengembangkan dalam peserta kesadaran diri, empati, dan etika komunikasi.

Pendekatan tematik dengan tiga kategori utama yaitu kesadaran diri/kesadaran penuh, empati, dan etika komunikasi, digunakan dalam analisis data refleksi.

Tabel 1 Kategorisasi Data Kualitatif Refleksi Siswa

No	Kutipan Refleksi Siswa	Tema
1	Menyadari bahwa mengejek fisik teman bisa melukai perasaan	Kesadaran diri
2	Tidak lagi menganggap kata kasar di <i>chat</i> sebagai hal yang keren	Etika komunikasi
3	Mulai memikirkan apakah lawan bicara tersinggung atau tidak	Empati
4	Ingin menggunakan kata yang lebih sopan saat bermain <i>game</i>	Etika komunikasi
5	Menyadari bahwa bercanda bisa berubah menjadi penghinaan	Kesadaran diri
6	Ingin lebih berhati-hati sebelum mengirim pesan	Kesadaran diri
7	Tidak ingin membuat orang lain merasa tidak nyaman	Empati
8	Menghindari ejekan dalam bahasa Inggris maupun Indonesia	Etika komunikasi
9	Ingin menghargai perasaan teman dalam percakapan	Empati
10	Mulai memilih kata yang lebih baik saat <i>chatting</i>	Kesadaran diri

1. Tema Kesadaran Diri (*Mindfulness*)

Fakta bahwa siswa mulai memahami efek dari kata-kata mereka mencerminkan tingkat *mindfulness* saat berkomunikasi. Menurut Jon Kabat-Zinn (2003), *mindfulness* adalah kesadaran terhadap perasaan, pikiran, dan tindakan di saat ini tanpa bentuk penilaian. Ini berarti bahwa dalam komunikasi mindful, seseorang mampu memperhatikan pilihan kata, nada suara, dan dampak yang mungkin ditimbulkan pada seseorang. Ini didukung oleh Widyastuti dan Sukmana (2025) yang menyatakan bahwa peran *mindfulness* interpersonal adalah untuk meningkatkan kualitas komunikasi karena komunikator lebih sadar sebelum merespon atau menyampaikan pesan. Refleksi siswa yang menyatakan keinginan untuk "lebih hati-hati sebelum mengirim pesan" dan "tidak bercanda dengan ejekan lagi" menunjukkan bahwa mereka telah mulai menginternalisasi sikap mindful dalam penggunaan bahasa.

2. Tema Empati

Beberapa siswa menulis bahwa mereka sekarang mempertimbangkan apakah kata-kata mereka dapat menyinggung atau membuat orang lain merasa tidak nyaman. Ini menunjukkan adanya pertumbuhan empati. Empati,

menurut Fitri dan Zulkaida (2019), adalah kemampuan untuk memahami dan berbagi keadaan emosional orang lain dan memiliki arti penting dalam kompetensi komunikasi antarpribadi.

Dalam komunikasi tanpa tatap muka, risiko salah paham dapat meningkat. Ekspresi wajah dan nada bicara tidak dapat dilihat dan didengar secara langsung. Dalam konteks ini, Firdaus dkk (2025) berpendapat bahwa komunikasi empatik dapat menghasilkan relasi sosial yang lebih baik dan sebaliknya, dapat meredam konflik sosial. Oleh karena itu, siswa yang merefleksikan pernyataan, ada keinginan untuk lebih menghargai perasaan rekan, ini telah menunjukkan adanya pertumbuhan empati dalam kegiatan berbahasa Inggris mereka.

3. Peningkatan Etika Dalam Berkomunikasi.

Kasus penggunaan bahasa dan ejekan yang kasar dalam komunikasi menunjukkan bahwa ada perubahan dalam sikap dan etika komunikasi yang lebih baik. Menurut Aliwan dan Hakim (2024) dalam konteks etika berkomunikasi dalam ruang digital, komunikasi tidak asal menggunakan bahasa yang bersifat offensive, provokatif, dan lebih merendahkan. Seharusnya, ada etika, sopan, bertanggung jawab, dan komunikasi itu secara saling menghormati.

Sinuraya dkk (2024) juga berpendapat bahwa meskipun komunikasi menggunakan sosial media tidak ada batasan, tetapi etika juga sangat penting. Siswa yang merefleksikan pernyataan, tidak menggunakan bahasa kasar dalam chat room, dan tidak berkomunikasi dengan sopan, menunjukkan bahwa mereka telah mendalami juga tentang etika berkomunikasi dalam ruang digital.



Gambar: Pelaksanaan Pengabdian

KESIMPULAN

Terkait dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Mindful English: Pelatihan Bahasa Inggris Berbasis Kesadaran Diri dan Etika Komunikasi di Dunia Digital," pelatihan ini telah dilaksanakan tanggal 11 Desember 2025 di SMA Seri Rama YLPI dan mempunyai tujuan serta sasaran yang telah tercapai. Pendekatan yang digunakan kepada siswa melalui ceramah, dari bidang teori, dan dari bidang praktik serta dalam bidang refleksi, siswa menyadari bahwa bahasa yang digunakan khususnya dalam bidang komunikasi bahasa dan dalam bidang komunikasi digital, berpengaruh kepada perasaan dan hubungan sosial terhadap orang lain.

Dari hasil refleksi siswa, memperlihatkan tingkat kesadaran (*mindfulness*) yang positif dan meningkat dalam hal komunikasi, di mana siswa mulai menyadari dan memperhatikan secara positif bagaimana dan dalam hal apa, komunikasi yang dilakukan, apakah tidak berlebihan dalam penyampaian suatu pesan. Dalam kegiatan ini juga siswa memperoleh pengetahuan tentang empat (4) unsur dari pembentukan perasaan ketika merasakan dan ketika komunikasi dua arah, dan siswa menghindari dalam berkomunikasi bahasa yang kasar dan menghindari merendahkan orang lain (*derogatory*) adalah sikap yang positif dan ini merupakan pernyataan dari komunikasi yang etis dan ini di dalam dunia digital.

Jadi kegiatan tersebut, "*Mindfulness English*" tidak hanya mengabdikan diri kepada masyarakat, tetapi juga kepada para siswa dalam meningkatkan bahasa inggris serta menanamkan dan merata sikap dalam berkomunikasi, sopan, empatik, dan bertanggung jawab. Ini juga mendefinisikan *hysteria*, di mana mengingat dan menanamkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lv, Y., Qiao, X., Leng, J., Zheng, Y., & Guo, Q. (2021). Mindfulness Promotes Online Prosocial Behavior via Cognitive Empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7017. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137017>
- Rindiani, Maswir, Nofry Septiansyah, Rezky Afriwandi, & Ikhsan Fitra Almubarak. (2025). Makna Etika Komunikasi dalam Interaksi Digital Mahasiswa di Media Sosial: Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Komputer, Informasi Dan Teknologi*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.53697/jkomitek.v6i1.3496>
- Aliwan, A., & Hakim, L. (2024). Etika komunikasi di ruang digital: Tantangan dan tanggung jawab pengguna media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 45–58. <https://journals.usm.ac.id/index.php/janaloka/article/view/11347>
- Faridah, N., Sari, D. P., & Hidayat, R. (2025). Komunikasi empatik dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat di era digital. *Jurnal Retorika*, 9(2), 112–124. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/retorika/article/view/4218>
- Fitri, A., & Zulkaida, A. (2019). Empati dan kompetensi komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mindset*, 10(1), 23–35. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/291>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: *Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Sinuraya, R., Hutapea, M., & Simanjuntak, T. (2024). Etika komunikasi mahasiswa di media sosial. *Mukasi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 155–168. <https://journal.yp3a.org/index.php/mukasi/article/view/2413>
- Widyastuti, R., & Sukmana, A. (2025). Peran interpersonal mindfulness sebagai kunci keterampilan komunikasi efektif. *Citizen: Jurnal Pengabdian dan Ilmu Sosial*, 4(2), 210–222. <https://www.journal.das-institute.com/index.php/citizen-journal/article/view/1044>