

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Dalam bab satu ini diuraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Peralihan dari jenjang Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase transisi penting dalam kehidupan peserta didik. Pada masa ini, peserta didik dihadapkan pada berbagai perubahan, mulai dari lingkungan belajar, sistem pembelajaran, hingga tuntutan akademik yang lebih kompleks. Kurikulum di sekolah menengah pertama (SMP) umumnya lebih kompleks dibandingkan dengan sekolah dasar (SD), sehingga tidak jarang peserta didik mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang kemudian berdampak pada penurunan prestasi belajar (Setiawati, 2022). Pada tahap ini, peserta didik menghadapi tantangan akademik yang lebih besar dan perubahan sosial serta emosional yang signifikan. Mereka harus beradaptasi dengan lebih banyak mata pelajaran dan materi yang lebih mendalam.

Peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, diduga akan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya kecemasan akademik. Selain itu, perubahan sosial yang terjadi, seperti membangun hubungan dengan teman sebaya baru dan menyesuaikan diri dengan budaya sekolah yang berbeda, dapat memicu perasaan tidak nyaman, isolasi sosial, bahkan menurunnya kepercayaan diri. Jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai, peserta didik berisiko mengalami stres berkepanjangan yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan. Masa transisi sering kali menyebabkan stres karena peserta didik mengalami perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang mana perubahan ini terjadi secara simultan, menyebabkan peserta didik harus beradaptasi dengan tantangan baru dalam kehidupan akademik, sosial, dan pribadi mereka (Santrock, 2018).

Berdasarkan penelitian Fitriani (2021), dari 228 peserta didik SMP yang diteliti, sebanyak 54,4% (124 peserta didik) mengalami stres akademik pada tingkat sedang, sementara 40,8% (93 peserta didik) mengalami stres akademik pada tingkat tinggi. Hasil ini sejalan dengan survei di China yang menemukan bahwa 66,7% anak-anak dan remaja menganggap tekanan akademik sebagai sumber stres terbesar dalam hidup mereka (Sun dkk., 2011). Dampak stres akademik sangat signifikan, memengaruhi performa belajar, kesehatan mental, dan kesejahteraan umum peserta didik. Stres akademik dapat menyebabkan peserta didik kehilangan semangat menyelesaikan tugas, mengalami gangguan kognitif yang memengaruhi konsentrasi, serta menghadapi masalah psikologis dan fisik, yang akhirnya menurunkan prestasi belajar (Karneli dkk., 2019). Penelitian ini menyoroti tingginya prevalensi stres akademik di kalangan peserta didik. Keberhasilan peserta didik dalam dunia akademik tidak hanya ditentukan oleh faktor intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan, mengatasi rintangan, serta bertahan di tengah tekanan akademik. Dalam konteks ini, resiliensi akademik menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan belajar peserta didik (Salim dan Fakhurrozi, 2020).

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik dan mencapai kesuksesan dalam pendidikan (Cassidy, 2016). Combes-Malcome (2019) mengartikan resiliensi akademik sebagai kemampuan untuk menjaga stabilitas psikologis ketika menghadapi stres akademik. Hal ini melibatkan respon kognitif, perilaku, dan emosional untuk mengatasi masalah akademik yang dianggap sebagai ancaman atau krisis (Putri dan Nursanti, 2020). Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan akademik, mengatasi kesulitan belajar, serta tetap memiliki motivasi untuk mencapai tujuan pendidikan (Widyaningrum dan Mansoer, 2023). Peserta didik perlu memiliki ketangguhan dan ketahanan dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah.

Dalam bidang pendidikan, resiliensi akademik dianggap sebagai kapasitas positif peserta didik untuk mencapai keberhasilan akademik, mengembangkan karir, dan membangun kehidupan sosial (Banatao, 2011; Martin, 2013). Semakin kompleksnya pelajaran dalam kurikulum, peserta didik dituntut untuk berpikir kritis dan mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan tersebut (Sunbul dan Guneri, 2019). Resiliensi ini dapat mengurangi dampak negatif dari stres, meningkatkan adaptasi, dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif (Ahern dan Byers, 2016). Resiliensi akademik berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres akademik, dan meningkatkan kinerja akademik peserta didik (Pidgeon dan Keye, 2013). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung dan meningkatkan ketahanan akademik peserta didik di sekolah. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan peserta didik menghadapi tantangan, mengatasi stres, dan tetap termotivasi dalam belajar. Kemampuan ini mendukung kesejahteraan psikologis, meningkatkan kinerja akademik, serta membantu adaptasi terhadap tuntutan pendidikan yang kompleks.

Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* telah menjadi salah satu pendekatan yang mulai banyak diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. *Mindfulness* mengacu pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, sehingga individu lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif (Keye dan Pidgeon, 2013). *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2012). *Mindfulness* merupakan kapasitas psikologis alami yang melibatkan perhatian yang diarahkan pada pengalaman saat ini dengan sikap ingin tahu, penerimaan, dan tanpa penilaian (Gu dkk., 2020). *Mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran akan diri sendiri dan saat ini, membantu mengelola stres, serta meningkatkan rasa belas kasih (Felton dkk., 2015).

*Mindfulness* mengajarkan keterampilan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Manfaatnya mencakup aspek sosial dan emosional pembelajaran, seperti kesadaran diri, penerimaan diri, kecerdasan emosional,

motivasi, dan keterampilan sosial (Jones, 2011). Melalui *mindfulness*, peserta didik dapat merasakan emosi yang lebih positif, meningkatkan tingkat fokus, serta memperkuat motivasi mereka dalam proses belajar (Yunita dan Lesmana, 2019). *Mindfulness* juga mendukung niat untuk menjalani hidup dengan fokus, tujuan, kejelasan, kreativitas, dan kasih sayang, bahkan di saat terburu-buru, tantangan, dan kompleksitas (Marturano, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan strategi efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan dalam dunia pendidikan (Gardner dan Grose, 2015). Peserta didik yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi mampu mengendalikan emosi mereka dengan tepat dan lebih fokus pada kegiatan belajar (Sari dan Munawaroh, 2022). Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dalam pendidikan membantu peserta didik mengelola stres, meningkatkan fokus, kesejahteraan psikologis, dan keterampilan sosial tanpa menghakimi, dapat mendukung motivasi, kecerdasan emosional, dan ketahanan belajar.

Resiliensi akademik dan *mindfulness* memiliki keterkaitan yang erat dalam mendukung keberhasilan peserta didik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi akademik adalah *mindfulness*. Melalui *mindfulness*, peserta didik dapat melatih kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, sehingga lebih mampu mengelola stres akademik, meningkatkan fokus, serta mengembangkan kesejahteraan psikologis. Kemampuan ini membantu mereka menghadapi tekanan akademik, mengatasi kesulitan belajar, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, *mindfulness* memperkuat keterampilan sosial dan kecerdasan emosional, yang berkontribusi pada ketahanan akademik dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, *mindfulness* menjadi strategi efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik, memungkinkan peserta didik lebih adaptif terhadap tuntutan pendidikan yang semakin kompleks.

Peserta didik yang lebih sadar cenderung mampu mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap kegagalan akademik dan tetap mempertahankan motivasi belajar. Selain itu, *mindfulness* juga membantu peserta didik mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, sehingga mereka lebih cepat

pulih dari tekanan akademik dan tetap memiliki semangat untuk mencapai tujuan belajar mereka. *Mindfulness* meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan merasa lebih nyaman dalam lingkungan belajar (Mukti dan Wimbari, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada berbagai kelompok usia. Penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2020) menemukan bahwa *mindfulness* secara positif berkontribusi terhadap efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Aini (2020), yang menyatakan bahwa peserta didik yang lebih *mindful* cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mereka yang kurang *mindful*. Tan dkk. (2021) menemukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan resiliensi akademik peserta didik di tingkat SMP. Zhao dkk. (2020) juga menyoroti pentingnya pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik. Penelitian lain oleh Farrasani dan Hadiyati (2019) dan Ahern dkk. (2016) menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi meningkatkan resiliensi individu.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada konteks mahasiswa atau dilakukan di luar negeri, sedangkan penelitian pada peserta didik SMP di Indonesia masih relatif jarang dilakukan. Padahal, masa SMP merupakan fase transisi kritis yang rawan terhadap stres akademik sehingga membutuhkan dukungan psikologis yang tepat. Kajian mengenai *mindfulness* dan resiliensi akademik juga belum banyak ditempatkan dalam perspektif bimbingan dan konseling. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek psikologi pendidikan secara umum, tetapi belum menekankan pada bagaimana layanan BK di sekolah dapat mengintegrasikan *mindfulness* sebagai strategi untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu ditindaklanjuti, yaitu kurangnya kajian empiris mengenai hubungan *mindfulness* dan resiliensi akademik pada peserta didik SMP di Indonesia dalam layanan BK.

Hasil survey awal di SMPN 12 Bandung memperoleh gambaran umum mengenai kondisi akademik, perilaku belajar, serta tantangan yang dihadapi peserta didik dalam menghadapi tekanan akademik. Dari hasil observasi, ditemukan beberapa indikasi yang menunjukkan adanya masalah dalam aspek resiliensi akademik, seperti kesulitan dalam mengelola stres saat menghadapi tugas sekolah, kurangnya strategi koping yang adaptif, serta adanya kecenderungan menunda tugas akibat perasaan cemas terhadap hasil belajar. Selain itu, perilaku *mindfulness* pada peserta didik masih tergolong rendah. Beberapa peserta didik tampak kurang fokus dalam pembelajaran, mudah terdistraksi, dan mengalami kesulitan dalam mengatur perhatian saat menghadapi materi pelajaran yang kompleks. Beberapa peserta didik juga menunjukkan reaksi emosional yang kurang stabil saat menerima hasil ujian atau umpan balik dari guru. Berdasarkan hasil awal ini, dapat disimpulkan bahwa meningkatkan *mindfulness* pada peserta didik dapat berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik mereka.

Peran Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sangat penting dalam mendukung kesejahteraan dan kesuksesan akademik peserta didik. Layanan BK dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan *mindfulness* dan meningkatkan resiliensi akademik mereka. Melalui program BK yang terstruktur, peserta didik dapat dibantu untuk mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Layanan BK dapat mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dalam program intervensi untuk membantu peserta didik mengelola stres akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis mereka (Puspitasari dan Darminto, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik pada peserta didik di SMP Negeri 12 Bandung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi pendidik dan konselor dalam mengembangkan strategi pembelajaran dan intervensi psikologis yang lebih efektif guna meningkatkan kesejahteraan akademik peserta didik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Peserta didik sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajarnya, seperti tekanan akademik, tuntutan prestasi, ekspektasi dari orang tua dan guru, serta dinamika sosial di lingkungan sekolah. Apabila tekanan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga kegagalan akademik. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai kesulitan tersebut. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi akademik, yaitu kapasitas peserta didik untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan akademik serta mempertahankan motivasi dan komitmen belajar (Martin dan Marsh, 2003).

Resiliensi akademik sangat penting terutama bagi remaja, karena pada masa ini mereka sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memperburuk tekanan akademik. Namun, tidak semua peserta didik memiliki tingkat resiliensi akademik yang optimal. Oleh sebab itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu peserta didik dalam memperkuat ketahanan mereka, terutama dalam konteks pembelajaran.

Salah satu faktor yang terbukti mendukung perkembangan resiliensi akademik adalah *mindfulness*. Menurut Kabat-Zinn (2012), *mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Melalui *mindfulness*, individu dilatih untuk memperhatikan apa yang terjadi dalam dirinya baik pikiran, emosi, maupun sensasi fisi secara sadar. Dalam pendidikan, *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta membantu peserta didik fokus dalam pembelajaran (Meiklejohn dkk., 2012).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan resiliensi. Misalnya, Keye dan Pidgeon (2013) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Demikian pula, Sari dan Munawaroh (2022) menunjukkan bahwa peserta didik yang mempraktikkan *mindfulness* mampu tetap tenang dalam situasi sulit dan dapat menyelesaikan masalah secara strategis dan adaptif. Dengan demikian, kajian tentang hubungan

antara *mindfulness* dan resiliensi akademik masih terbatas, khususnya di jenjang pendidikan menengah pertama. Padahal, peserta didik di tingkat SMP sedang berada pada fase transisi yang rentan terhadap tekanan, baik secara akademik maupun sosial. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk meneliti hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMPN 12 Bandung.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian teoretis mengenai *mindfulness* dan resiliensi akademik, serta menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Dengan hasil penelitian ini, sekolah dapat mengembangkan layanan bimbingan yang berbasis *mindfulness* sebagai strategi untuk meningkatkan ketahanan akademik peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan belajar.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yang didasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Bagaimana kecenderungan resiliensi akademik peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?
3. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?
4. Bagaimana layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik melalui *mindfulness* pada peserta didik SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah dipaparkan, tujuan penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecenderungan *mindfulness* pada peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025



2. Untuk mengetahui kecenderungan resiliensi akademik peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025.
3. Untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025.
4. Merancang layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik melalui *mindfulness* pada peserta didik SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu secara teoretis dan praktis secara rinci di jelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - 1) Menambah kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya pengetahuan tentang permasalahan *mindfulness* dan resiliensi akademik.
  - 2) Hasil penelitian bisa dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai permasalahan *mindfulness* dan resiliensi akademik.
2. Manfaat Praktis
  - 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor  
Memberikan wawasan ilmu pengetahuan untuk guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam membantu individu yang memiliki *mindfulness* yang rendah atau resiliensi akademik yang rendah.
  - 2) Bagi Penelitian Selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan membantu para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang *mindfulness* dan resiliensi akademik.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam bidang Bimbingan dan Konseling, dengan fokus pada keterkaitan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik peserta didik. Ruang

lingkup penelitian dibatasi pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025, yang berjumlah 318 orang. Penelitian ini mencakup:

1. Variabel bebas yaitu *mindfulness*, yang diukur menggunakan instrumen *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang telah dimodifikasi berdasarkan teori Baer, Smith, dan Allen (2004).
2. Variabel terikat yaitu resiliensi akademik, yang diukur menggunakan instrumen *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) dan telah disesuaikan untuk konteks peserta didik SMP.
3. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, serta teknik analisis data menggunakan uji korelasi Spearman.
4. Implikasi dari hasil penelitian diarahkan pada pengembangan layanan dasar Bimbingan dan Konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*, yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.
5. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji sebab-akibat, melainkan hanya untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik.

Skripsi ini disusun ke dalam lima bab yang memberikan ringkasan dari topik-topik yang akan dibahas.

- Bab I Berupa pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.
- Bab II Berupa tinjauan pustaka yang berisi uraian teori dan penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar untuk mendukung penelitian. Bagian ini juga mencakup kerangka teori dan konsep yang menjadi landasan penelitian.
- Bab III Berisi uraian metode penelitian untuk menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis data.

- Bab IV Berisi uraian hasil dan pembahasan untuk menyajikan hasil atau hasil penelitian dalam bentuk teks, tabel, atau grafik, serta memberikan interpretasi dan pembahasan terhadap hasil tersebut. Pada bagian ini, hasil penelitian dikaitkan dengan teori atau penelitian terdahulu.
- Bab V Berupa simpulan dan saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dari hasil penelitian