

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada konteks pendidikan, *self awareness* memiliki terdapat relasi yang signifikan antara pihak tertentu dengan peserta didik, yang memengaruhi eksistensi dan kemajuan lembaga pendidikan. Kesadaran diri sangat penting bagi individu dalam menentukan kualitas hidup yang mereka jalani. Pendidikan adalah proses terstruktur yang bertujuan membimbing individu agar mengembangkan diri dan mencapai kemandirian, tanggung jawab, kreativitas, pengetahuan, kesehatan, serta moralitas yang baik, baik dari segi fisik maupun spiritual (Rahman et al., 2022).

Pemahaman siswa tentang *self awareness* membantu siswa untuk meningkatkan motivasi internal dan mempertahankan suasana yang lebih baik di kelas (Flavian, 2016). Siswa dapat menyampaikan ekspresi seperti alasan untuk mengatur kelas sehingga menjadi yang paling efektif untuk pembelajaran. Aksi tidak mungkin dikembangkan tanpa konsep organisasi yang diperoleh selama program mediasi dari sekolah yang diberikan oleh pihak yang berperan sebagai guru atau fasilitator dalam proses pembelajaran. Dalam kajian yang dilakukan oleh Thaintheerasombat & Chookhampaeng, (2022) menunjukkan hasil belajar yang dicapai oleh siswa perempuan dengan kesadaran diri lebih unggul dibandingkan dengan siswa laki-laki. Usia juga mempengaruhi hasil belajar tentang kesadaran diri siswa. Pada bulan pertama, siswa berusia 16 tahun memiliki hasil belajar kesadaran diri yang secara signifikan lebih tinggi daripada siswa berusia 17 tahun. Siswa yang belajar dengan program pembelajaran kecerdasan sosial dan emosional berpengaruh pada kesadaran diri yang berbeda dari siswa yang belajar dengan model pembelajaran normal.

Kesadaran diri yang tinggi cenderung membuat siswa menyadari kelebihan dan kekurangannya sehingga mampu mencapai pengembangan diri yang maksimal berdasarkan kondisinya. Berdasarkan penelitian Lailatussaidah (2021), sebagian besar siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki pengenalan dan pemahaman yang baik dalam mengekspresikan emosi contohnya seperti tidak mudah marah,

tidak memiliki emosi yang meledak-ledak, dan menyadari keterkaitan antara pikiran dan perasaan.

Self awareness adalah kompetensi yang dimiliki seseorang untuk mengelola perasaan, ide, dan prinsip moral yang mampu memengaruhi kinerja individu dalam berbagai lingkungan (Rubab et al., 2024). Kemampuan dalam mengendalikan kesadaran diri berdampak positif terhadap perkembangan siswa. Studi terdahulu yang dilakukan oleh Purnamasari et al., (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self awareness* dengan hasil belajar kognitif siswa. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Purwanti et al., (2022) menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kesadaran diri akademik dengan *burn out* akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, *self awareness* berpengaruh pada pencapaian akademik peserta didik. *Self awareness* siswa menurun, maka *burn out* yang dihadapi siswa cenderung semakin tinggi.

Self awareness akan kombinasi unik kekuatan dan kebutuhan seseorang merupakan langkah awal penting dari pembelajaran yang diatur sendiri. Penelitian menunjukkan sebagian besar siswa tidak memiliki kesadaran diri yang dibutuhkan untuk membuat keputusan pembelajaran yang baik (Weinstein, 2017).

Self Awareness siswa membutuhkan arahan dari guru atau fasilitator yang dapat dikemas dalam bentuk bimbingan atau layanan konseling. Layanan Bimbingan dan Konseling adalah prediktor signifikan perkembangan akademis, moral, dan sosial mahasiswa (Shaheen et al., 2023). Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki dampak positif terhadap perkembangan akademik, moral, dan sosial mahasiswa. Bimbingan dan Konseling merupakan bidang yang tersertifikasi dengan kumpulan aktivitas dan fasilitas yang luas yang ditujukan untuk membantu individu memperoleh kemampuan dalam memahami identitas dan karakter pribadi, orang lain, dan lingkungan yang adaptif.

Dominan siswa memperoleh hasil akademik yang lebih baik setelah dilakukan mengikuti layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling telah memberikan pengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa (Ibrahim et al., 2021). Bimbingan dan Konseling perlu diberikan kepada siswa

untuk menunjang perkembangan akademiknya. Pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah telah membuat siswa mengembangkan sikap atau karakter positif terhadap kehidupan sekolah. Permasalahan yang menghalangi siswa adalah kurangnya waktu luang untuk melakukan konsultasi sehingga lebih memilih konsultasi secara online (Huenergarde, 2019).

Salah satu studi tentang *self awareness* siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling dikaji oleh Clement Lawrence, (2019). Penelitian tersebut menyatakan bahwa siswa di sekolah menengah atas memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap layanan bimbingan dan konseling, sementara itu mereka lebih suka berkonsultasi dengan orang tua terutama ibu mengenai masalah psikososial-pribadi, kejuruan atau karier, dan Pendidikan atau akademis daripada berkonsultasi dengan konselor sekolah.

SMA Negeri 2 Cimahi, sebagai salah satu institusi pendidikan di kota Cimahi, memiliki beragam karakteristik siswa yang berpotensi untuk berkembang dengan baik apabila diberikan perhatian terhadap aspek-aspek psikologis, termasuk kemampuan *self awareness*. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Pengembangan Diri (AKPD) yang dilakukan, kebutuhan siswa akan peningkatan *self awareness* sangat tinggi. Sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran akan pentingnya memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, baik dalam hal emosi, nilai-nilai pribadi, maupun tujuan hidup. Dibutuhkan upaya terstruktur dan komprehensif untuk mengembangkan kemampuan *self awareness* di kalangan siswa secara maksimal.

Self awareness dapat menentukan perkembangan siswa karena peserta didik mampu memahami kelemahan dan potensi yang dimiliki, sehingga peserta didik mampu meminta bantuan secara jelas terhadap konselor. Siswa tanpa *self awareness* dalam hal pembelajaran serta rencana selanjutnya. Profil kesadaran diri siswa dibutuhkan agar guru konselor dapat mengarahkan siswanya berdasarkan kebutuhan. Layanan Bimbingan dan Konseling berperan dalam membantu memfasilitasi perkembangan siswa yang efektif. Hambatan siswa dalam melakukan bimbingan konseling adalah waktu, beberapa siswa menyatakan sulitnya mengatur

jadwal untuk melakukan konseling secara langsung, padahal siswa yang melakukan konseling lebih dari lima kali dapat menemukan tujuan dan mengalami perkembangan dalam belajar.

Self awareness merupakan landasan utama dalam perkembangan pribadi dan sosial seseorang. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyadari pikiran, emosi, nilai, serta kecenderungan perilakunya sendiri, sehingga dapat melakukan pengendalian diri, bertindak secara bijak, dan menjalin hubungan sosial dengan lebih sehat (Goleman, 1995). Namun, dalam praktiknya, banyak individu, termasuk peserta didik, mengalami kesulitan dalam membangun *self awareness* karena terbatasnya kemampuan untuk hadir secara utuh dalam pengalaman saat ini. Di sinilah peran penting *mindfulness* sebagai teknik pendukung pengembangan *self awareness*.

Mindfulness adalah suatu kondisi mental di mana seseorang secara sengaja memfokuskan perhatian pada pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, tanpa penilaian, dan penuh penerimaan (Kabat-Zinn, 2003). Teknik ini terbukti efektif dalam membantu individu mengamati pikiran dan emosinya secara objektif, tanpa larut atau menghindar, sehingga menciptakan ruang antara stimulus dan respons. Ruang inilah yang menjadi kunci dalam membentuk *self awareness*. Dengan praktik *mindfulness*, siswa tidak hanya mengetahui apa yang mereka rasakan atau pikirkan, tetapi juga memahami *mengapa* hal itu terjadi, dan bagaimana hal itu memengaruhi tindakan mereka.

Penelitian Brown & Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi besar dalam meningkatkan *self awareness*, yang selanjutnya berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta pengambilan keputusan yang lebih bijak. Sementara itu, penelitian Schonert-Reichl & Lawlor (2010) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* yang dilakukan selama delapan minggu di sekolah menengah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri, empati, serta pengurangan stres dan perilaku bermasalah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Tang et al. (2007), yang menunjukkan bahwa

pelatihan *mindfulness* bahkan dalam durasi pendek (5 hari) dapat meningkatkan fungsi kognitif dan pengendalian emosi.

Selain itu, dalam konteks pendidikan, *mindfulness* sangat relevan karena bersifat preventif sekaligus pengembangan. Praktik ini dapat diterapkan melalui layanan bimbingan dan konseling secara individual maupun klasikal, dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur. Teknik ini tidak hanya mudah diintegrasikan ke dalam aktivitas pembelajaran, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk karakter dan kesehatan mental peserta didik.

Untuk itu, penelitian ini fokus pada profil kesadaran diri siswa sehingga judul penelitian ini adalah “Layanan Hipotetik Bimbingan dan Konseling dengan Teknik *Mindfulness* untuk Pengembangan *Self awareness* Siswa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman mengenai *self awareness*
2. Dibutuhkannya program Bimbingan dan Konseling bagi siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan kondisi siswa SMA sebagaimana telah dipaparkan dalam bagian latar belakang tersebut, oleh karena itu, pertanyaan penelitian yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil *self awareness* pada siswa SMA?
2. Bagaimana layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *mindfulness* untuk pengembangan *self awareness* siswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang disebutkan diatas, maka tujuan penelitian secara umum adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan

teknik *mindfulness* dalam mengembangkan *self awareness* pada siswa tingkat Sekolah Menengah Atas. Secara khusus lebih tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan profil *self awareness*
2. Mendiskripsikan profil *self awareness* pada siswa SMA
3. Menghasilkan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan profil *self awareness* dengan teknik *mindfulness* pada siswa SMA

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling tentang *self awareness*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis bagi Guru Bimbingan dan Konseling adalah sebagai berikut:

1. Memahami faktor pengaruh *self awareness*
2. Merancang program bimbingan yang tepat sasaran
3. Pengelolaan emosi siswa
4. Peningkatan keterampilan sosial
5. Program Bimbingan dan Konseling yang lebih efektif

Manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Memberikan wawasan lebih dalam
2. Mengembangkan metode penelitian
3. Meningkatkan pemahaman tentang program Bimbingan dan Konseling
4. Menjadi bahan evaluasi program Bimbingan dan Konseling
5. Menyusun penelitian lebih lanjut

1.5 Struktur Organisasi

BAB I Pendahuluan, meliputi Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Stuktur Organisasi Skripsi.

Bab II berisi kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka memuat landasan teoritis yang meliputi pembahasan mengenai konsep *self awareness*, *self awareness* pada remaja, *mindfulness*, serta layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi dan sosial, disertai dengan ulasan terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III berisi uraian mengenai metode penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, Teknik analisis data dan susunan rencana pemberian layanan.

Bab IV berisi pemaparan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V memuat simpulan dan rekomendasi sebagai bentuk penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.