

ABSTRAK

Intan Gustiani Rahayu. 2017. *Mindfulness* dan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali dan Implikasinya terhadap Bimbingan Pribadi dan Sosial (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017).

Penelitian ini didasari oleh hasil studi pendahuluan, yang menunjukkan bahwa di SMP Negeri 1 Kawali terdapat siswa yang merasa tidak betah di dalam kelas, sering melamun dalam kesedihan, dan memiliki perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti. Selain itu, ditemukan siswa yang memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan kurangnya rasa percaya diri. Hal ini yang menyebabkan penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empirik mengenai tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017 yang dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan rancangan program bimbingan pribadi dan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan kepada 300 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017. Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara umum gambaran tingkat *mindfulness* siswa berada pada kategori rendah, dan tingkat penerimaan diri siswa berada pada kategori menerima. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai rancangan dalam menyusun program bimbingan pribadi dan sosial.

Kata kunci: *mindfulness*, penerimaan diri, bimbingan pribadi-sosial.

ABSTRACT

Intan Gustiani Rahayu. 2017. *Mindfulness and Self-Acceptance of Eight Graders on SMP Negeri 1 Kawali and its Implications towards Personal and Social Guidance (Descriptive study towards Eight Graders on SMP Negeri 1 Kawali in 2016/2017).*

This study is based on preliminary study, which shows that in SMP Negeri 1 Kawali there are students who feel uncomfortable in the classroom, daydreaming in sorrow, and feelings of worry about something. In addition, students were found to have dissatisfaction with physical appearance and lack of confidence. This becomes the background for a deeper examination of mindfulness and self-acceptance. The purpose of this study is to obtain an empirical picture of the level of mindfulness and self-acceptance of eight graders on SMP Negeri 1 Kawali in 2016/2017 which serve as the foundation in the preparation of the design of personal and social guidance program. This research uses quantitative approach with descriptive method. This research was conducted to 300 students of eight graders on SMP Negeri 1 Kawali in 2016/2017. The research findings show that, the general level of mindfulness of students are in the low category, and the level of self-acceptance of students are in the receiving category. The results of this study serve as a preparing of personal and social guidance program.

Keywords: mindfulness, self-acceptance, personal-social guidance.