

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab satu berisi latar belakang mengenai latar permasalahan penelitian tentang *mindfulness* dan penerimaan diri pada siswa, serta pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Mindfulness* dan penerimaan diri dianggap sebagai faktor penting untuk pembelajaran yang efektif. *Mindfulness* merupakan kondisi fleksibel kognitif yang dihasilkan dari perbedaan situasi dan lingkungan (Langer, 1989). Pendekatan berbasis *mindfulness* dalam pendidikan dapat berkontribusi terhadap *resilience* (ketahanan), *well-being* (kesejahteraan), *self-regulation* (regulasi diri), dan *attention* (perhatian) (Lawlor, 2014, hlm. 88), sedangkan penerimaan diri memiliki hubungan dengan capaian prestasi akademik siswa (Sari, 2014, hlm. 85).

Ranah pendidikan formal, siswa dihadapkan pada permasalahan akademik dan non-akademik. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai remaja awal memiliki peluang untuk menumbuhkan aspek fisik, dan untuk mengembangkan kompetensi kognitif dan psikososial. Perubahan dari pertumbuhan dan perkembangan tersebut dapat menimbulkan beberapa masalah. Masalah yang ditimbulkan dari perubahan fisik berupa gangguan tidur, gangguan nafsu makan, selera makan yang menurun atau meningkat, dan mudah merasa lelah. Perubahan kognitif menimbulkan masalah seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat, perhatian terhadap masalah yang sedang dialami menurun, dan terjadi penyimpangan pola pikir yang meliputi pandangan negatif terhadap dirinya, dunia dan masa depannya. Masalah emosional mengacu pada perubahan perasaannya, seperti tampak dalam kesedihan, perasaan negatif terhadap dirinya, berkurangnya kesenangan, menangis dan hilangnya ketertarikan emosional (Sulastoyo & Lailatushifah, 2008, hlm. 1-2).

Karakteristik lain yang muncul pada masa remaja awal antara lain merasa diri sudah dewasa sehingga anak sering membantah atau menentang, emosi tidak

stabil sehingga cenderung merasa sedih, marah, gelisah, khawatir, memaksakan kehendaknya sendiri yang terkesan egosi, dan sangat mengutamakan kepentingan kelompok atau geng sehingga mudah terpengaruh oleh teman sebayanya (Sari, 2014, hlm. 2).

*Mindfulness* merupakan keadaan fasilitatif yang dapat meningkatkan kreativitas, fleksibilitas berpikir, penyerapan informasi dan ingatan. *Mindfulness* dapat berkontribusi langsung terhadap pengembangan keterampilan kognitif dan kinerjanya. *Mindfulness* dapat membantu siswa untuk lebih memperhatikan, lebih fokus, mampu berpikir dengan cara yang lebih inovatif, menggunakan pengetahuan yang ada secara lebih efektif, meningkatkan daya ingat, meningkatkan perencanaan, mampu memecahkan masalah, dan meningkatkan kemampuan berpikir logis (Nagle, 2013, hlm. 4).

Manfaat dari *mindfulness* terhadap pendidikan tidak terletak dalam meningkatkan nilai ujian, tetapi *mindfulness* dapat membantu siswa dalam mengatasi beberapa masalah, seperti motivasi siswa terhadap keterlibatannya di dalam kelas, fleksibilitasnya dalam berpikir, kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif, dan mengembangkan kepribadian dalam belajar (Ritchart & Perkins, 2000, hlm. 29).

Manfaat lain dari *mindfulness* yaitu membantu siswa untuk menyadari keberadaannya di dalam kelas dan tidak merasa cemas terhadap apa yang terjadi, menjadikan siswa lebih antusias untuk mengikuti proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas kinerjanya di dalam kelas, ketika olahraga atau bahkan ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Weare, 2012, hlm. 5). Selain itu, *mindfulness* membantu siswa memusatkan perhatiannya, mampu beradaptasi terhadap situasi dari perspektif yang segar, dan mampu menggunakan pengetahuannya secara lebih efektif.

Perkembangan mengenai *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan untuk lebih melihat hubungan antara pikiran, perasaan dan aktivitasnya sehingga makna dan penyebab dari pengalaman dan perilaku disadari sepenuhnya (Sulastoyo & Lailatushifah, 2008, hlm. 2). *Mindfulness* merupakan keadaan observasi diri yang memberi jarak antara persepsi dan respon, sehingga memungkinkan pikiran untuk

**Intan Gustiani Rahayu, 2017**

**MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

merespon situasi secara lebih efektif pada realitas yang sesungguhnya. Keadaan penerimaan dalam *mindfulness* muncul sebagai pengalaman terbuka akan pengalaman atau kenyataan yang terjadi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reichl & Lawlor (2010, hlm. 144) di Kanada, mengenai efektivitas program *Mindfulness Education* (ME) menunjukkan adanya perbaikan pada siswa setelah mengikuti program *mindfulness*. Seperti perbaikan terhadap dimensi perilaku sosial, membantu siswa dalam memusatkan perhatian, dan membantu siswa dalam menyadari keberadaan dirinya di dalam kelas. Hasil penelitian menunjukkan *mindfulness* dapat membantu siswa dalam memperbaiki proses belajarnya di sekolah dengan lebih memusatkan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari yang dapat menunjang dirinya untuk lebih berprestasi di sekolah.

Literasi tentang *mindfulness* ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki keterkaitan dengan penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu telah menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab (Machdan & Hartini, 2012, hlm. 81). Ceyhan & Ceyhan (2011) menambahkan individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati dirinya sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatifnya tersebut. Selain itu, individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik diri mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri (Ardila & Ike, 2013).

Penerimaan diri yang negatif dapat berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi dan aktualisasi potensi remaja. Sebagaimana pendapat Powell yang mengemukakan bahwa penerimaan diri yang rendah dapat dikatakan sebagai akar penyebab mengapa seseorang tidak dapat berprestasi secara maksimal, kurang berani dan tidak percaya diri untuk bersaing dengan orang lain, serta memiliki keraguan dalam mengambil keputusan (Purwanto, 2011, hlm. 7).

**Intan Gustiani Rahayu, 2017**

**MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu aspek penting dari penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan individu untuk membiarkan orang lain melihat dirinya sebagaimana mestinya. Dengan *mindfulness*, seseorang dapat hidup dengan penuh kesadaran, mencakup hidup dengan menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa kepura-puraan, tanpa kekhawatiran orang lain menilai dirinya secara negatif (Carson & Langer, 2006, hlm. 31).

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan melalui penyebaran angket DCM (Daftar Cek Masalah) terhadap siswa kelas VIII-G ditemukan informasi yang berkenaan dengan perilaku yang menunjukkan siswa kurang *mindful*, diantaranya sebanyak 66% siswa merasa tidak betah di dalam kelas, sering melamun dalam kesedihan sebanyak 47%, dan sering merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti sebanyak 75%. Fenomena lainnya menunjukkan tingkat penerimaan diri siswa yang rendah, diantaranya kurang dalam penerimaan dirinya terutama ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sebesar 60%, dan merasa kurang percaya diri untuk tampil di depan umum sebesar 53%. Perilaku tersebut dapat menjadi penghambat dalam keberhasilan siswa dalam belajar maupun bersosialisasi dengan orang lain.

Sejalan dengan paparan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti melakukan penelitian mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama yang sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang tertera dalam Pedoman Bimbingan dan Konseling (2016) yaitu membantu siswa (konseli) agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengembangkan potensinya seoptimal mungkin, mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya, dan mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab (Pedoman Bimbingan dan Konseling, 2016, hlm. 5). Dimana nantinya siswa mampu mengembangkan potensinya secara optimal yang dapat menunjang kehidupannya dan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran *mindfulness* dan penerimaan diri siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama guna menggali permasalahan-permasalahan yang terjadi pada

**Intan Gustiani Rahayu, 2017**

**MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

periode perkembangan tersebut. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan judul “*Mindfulness* dan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali dan Implikasinya terhadap Bimbingan Pribadi-Sosial”.

## 1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, terdapat tiga pertanyaan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran tingkat *mindfulness* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali?
2. Seperti apa gambaran tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali?
3. Seperti apa rancangan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran umum dan gambaran setiap aspek dari *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa sebagai landasan dalam penyusunan rancangan program bimbingan pribadi-sosial pada jenjang SMP.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang akan dilakukan dapat dibedakan dari segi:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu bimbingan dan konseling terutama yang berkenaan dengan *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*).
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam rancangan program sekolah yang mendukung peningkatan sikap *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pentingnya *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*) bagi siswa sehingga guru BK dapat memberikan layanan yang tepat bagi siswa.

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran dan pengetahuan ke masyarakat dengan memberikan gambaran mengenai perilaku *mindfulness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*) siswa.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini ditulis dalam lima bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian teori yang menyajikan teori yang relevan sebagai landasan dilakukannya penelitian, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, mencakup desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji coba instrumen, teknik pengumpulan data analisis data dan prosedur penelitian.

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang hasil pengolahan data, serta pembahasan yang menjelaskan hasil dari pengolahan data.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi yang terdiri dari simpulan, rekomendasi hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.