

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I merupakan bab pendahuluan yang di dalamnya dipaparkan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Latar belakang yang diangkat berupa isu tentang pentingnya kebahagiaan bagi guru dan alasan penggunaan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan guru.

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap individu baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa menginginkan adanya kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjalani setiap fungsi dan aktivitasnya sehari-hari. Oishi dan Koo (2008) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian manusia itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan.

Pendidikan dan kebahagiaan sangat berkaitan dimana kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam pendidikan (Noddings, 2003). Menurut Chatib (2012) Pendidikan tidak dapat dilepaskan dari peran seorang guru sebagai ujung tombak proses pendidikan, tanpa guru tidak mungkin program pendirian sekolah dan universitas dapat berhasil, sehingga dapat muncul generasi yang berkualitas. Djamarah (2011) mengatakan bahwa tugas dan peranan guru dalam proses pembelajaran diarahkan untuk mengembangkan kemampuan siswa pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan maupun pada aspek nilai sehingga sebagai seorang pendidik, keberadaan guru tak hanya berkewajiban menyampaikan materi pelajaran (*transfer of knowledge*) kepada siswa tetapi juga berkewajiban menyampaikan skill dan nilai (*transfer of skill and transfer of value*).

Berbagai Peranan yang harus dilakukan oleh guru di sisi lain berhadapan dengan kenyataan bahwa guru merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat tekanan cukup tinggi sehingga rentan mengalami stress. Menurut hasil penelitian Rizal mengenai stres kerja dan kinerja guru (2015) menghasilkan

bahwa stres kerja berpengaruh terhadap kinerja guru, semakin buruk gejala perilaku seorang guru sebagai indikasi stres kerja, semakin rendah kinerja guru tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Bauer et al (2006) menghasilkan bahwa di negara-negara berkembang guru merupakan profesi yang memiliki tingkat kelelahan emosi (*burnout*) yang tinggi. Kondisi penuh tekanan ini disebabkan tingginya target yang harus dipenuhi guru baik dari orangtua murid, institusi tempatnya bekerja, hingga pemerintah, namun tidak dibarengi kesejahteraan diri yang memadai. Tingginya tekanan tersebut pada akhirnya membawa konsekuensi logis lainnya yaitu guru kesulitan menerapkan pembelajaran yang efektif, terganggunya kesejahteraan psikologis, hingga pencapaian akademik siswa yang tidak sesuai harapan.

Guru memiliki tanggung jawab yang berat, selain dituntut mampu menguasai materi pelajaran juga sikap sabar, memiliki kemampuan untuk mengasuh, harus mampu mendisiplinkan anak didiknya, juga harus berhadapan dengan kepala sekolah, orang tua murid, rekan kerja bahkan dengan masyarakat, yang mana masing-masing pihak memiliki harapan dan tuntutan yang berbeda-beda. Kinerja dan kompetensi guru memikul tanggung jawab utama dalam transformasi orientasi peserta didik dari ketidaktahuan menjadi tahu, dari ketergantungan menjadi mandiri. Majid (2005) menjelaskan kompetensi yang dimiliki oleh setiap guru akan menunjukkan kualitas guru dalam mengajar. Kompetensi tersebut akan terwujud dalam bentuk penguasaan pengetahuan dan profesional dalam menjalankan fungsinya sebagai guru.

Karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan keberhasilan guru dalam menggeluti profesinya adalah meliputi fleksibilitas kognitif dan keterbukaan psikologis. Fleksibilitas kognitif atau keluwesan ranah cipta merupakan kemampuan berpikir yang diikuti dengan tindakan secara simultan dan memadai dalam situasi tertentu. Guru yang fleksibel pada umumnya ditandai dengan adanya keterbukaan berpikir dan beradaptasi. Selain itu, ia memiliki resistensi atau daya tahan terhadap ketertutupan ranah cipta yang prematur dalam pengamatan dan pengenalan. Dalam Undang-undang Guru dan Dosen dikemukakan kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang

Syarifah Setiana Ardiati, 2018

Penerapan Mindful Teaching untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru Sekolah Menengah Atas

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

mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. Surya (2003) menyebut kompetensi kepribadian ini sebagai kompetensi personal, yaitu kemampuan pribadi seorang guru yang diperlukan agar dapat menjadi guru yang baik.

Tidak dapat dipungkiri bahwa guru memegang peranan penting dalam menciptakan iklim sekolah yang membahagiakan dan berkualitas karena menjadi guru berarti terlibat dalam berbagai kegiatan yang menjadi peran dan tugas dalam proses pembelajaran di sekolah (Suharsaputra, 2013). Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu (Seligman, 2005). Dengan memiliki kebahagiaan individu dapat lebih produktif menjalani kehidupan dan penghalang adanya stres. Adanya ketidakbahagiaan dimungkinkan berawal dari harapan dan kebutuhan yang tidak terpenuhi sehingga mengakibatkan stres.

Seperti yang diberitakan oleh kompas.com (11/01/2018) menurut sekretaris jenderal persatuan pendidikan nasional di Inggris Mary Bousted mengatakan dalam sebuah hasil riset, 3.750 guru mengambil cuti sakit yang panjang karena tekanan pekerjaan, kelelahan, dan penyakit mental. Guru di ruang kelas biasanya bekerja secara rutin selama 55 jam atau lebih selama sepekan dan kepala sekolah bekerja 60 jam atau lebih dalam satu minggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapat melalui wawancara 3 orang guru di salah satu sekolah di kota Bandung, terdapat beberapa permasalahan yang menimbulkan tekanan bagi guru antara lain perubahan kurikulum yang berganti-ganti, beberapa guru yang mengajar dalam mata pelajaran tertentu namun bukan dengan latar belakang dalam bidang mata pelajaran tersebut, kurang memadainya fasilitas sekolah, dan kesulitan menghadapi siswa yang sedang dalam masa transisi dari anak menuju remaja. Adanya kesulitan yang dihadapi terkadang membuat guru merasa stress, karena harus melakukan adaptasi terhadap siswa serta iklim kerja di lingkungan sekolah.

Berbagai tekanan yang dialami ini kemudian diakui memengaruhi kualitas mengajar guru di sekolah. Flook et al (2013:183) menyatakan, guru yang bertahan dengan pekerjaannya namun mengalami stres secara terus menerus dapat

memengaruhi responsivitas guru terhadap siswa dan akan berdampak pada cara mengajar guru lakukan di dalam kelas.

Menyikapi hal ini, guru sebaiknya memiliki kemampuan dalam mengontrol diri yang lebih berkualitas sehingga apapun masalah yang terkait proses pembelajaran maupun kesehatan mental pribadi dapat diatasi secara mandiri. Menurut Brown dan Ryan (2003) para ahli filosofi, spiritual, hingga psikologi telah sepakat menggarisbawahi pentingnya faktor kesadaran (*consciousness*) terhadap kesejahteraan diri dan tercapainya fungsi manusia yang optimal. Salah satu atribut kesadaran yang telah banyak mendapat perhatian untuk didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness* (kesadaran), dimana konsep dasar *mindfulness* sendiri adalah tahapan dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut.

Mindfulness sangat berorientasi pada hidup saat ini, konsep hidup pada saat ini (*living in the present*) berbeda dengan hidup untuk saat ini (*living for the present*). Hidup untuk saat ini dapat membuat seseorang berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan, sedangkan hidup saat ini mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown & Ryan, 2003).

Salah satu aspek dalam kebahagiaan menurut Seligment (2005) adalah *engagement* yaitu komitmen dan partisipasi aktif individu dalam menjalani kehidupannya. Konsep *engagement* ini dalam kajian *mindfulness* mengarah pada konsep *living in the moment* (fokus pada hal yang ada atau hal yang dilakukan sekarang dan saat ini. Di saat seseorang melakukan sebuah aktifitas, maka seluruh perhatian baik fisik maupun psikis diarahkan secara totalitas terhadap aktifitas tersebut, dan tidak ada pikiran lain selain aktifitasnya. Kondisi ini sangat membantu meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Individu yang mengaplikasikan *mindfulness* dapat mengembangkan kepribadian yang matang secara emosi sehingga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain sehingga lebih puas dalam menjalani hidup, memiliki emosi yang lebih positif, tidak akan reaktif dan terburu-buru dalam mengambil keputusan. Manfaat dari *mindfulness* terkait kebahagiaan diantaranya yaitu meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran, menurunkan stres, meningkatkan

Syarifah Setiana Ardiati, 2018

Penerapan Mindful Teaching untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru Sekolah Menengah Atas
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kepuasan dalam suatu hubungan interpersonal, meningkatkan perhatian atau konsentrasi, menumbuhkan empati, dan dapat merespon sesuatu dengan baik (Davis & Hayes, 2011).

Dalam konteks pembelajaran konsep dasar *mindfulness* dapat dipenerapkan dalam hubungan guru-siswa dalam bentuk *mindful teaching*, dan dengan *mindful teaching* guru dapat menerapkan pembelajaran dengan lebih efektif dan mampu mengatasi berbagai situasi penuh tekanan yang berkaitan dengan profesi keguruannya. Melalui 5 komponen utamanya yaitu (a) mendengarkan dengan penuh perhatian, (b) penerimaan tanpa penilaian terhadap diri sendiri dan anak, (c) kesadaran akan kondisi emosi diri dan anak, (d) regulasi diri dalam hubungan guru-siswa, dan (e) kasih sayang terhadap diri sendiri dan anak, guru dapat lebih meningkatkan kualitas hubungan dengan siswa dan menggunakan strategi pembelajaran dengan lebih efektif (Baer et al. 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2015) mengenai pelatihan berbasis *mindfulness* terbukti dapat diterapkan untuk mengatasi stres guru PAUD. Kondisi pekerjaan yang serba aktif dan dinamis dapat membuat guru merasa kehilangan kontrol akan diri dan lingkungannya. Pelatihan berbasis *mindfulness* membantu partisipan mengembalikan kontrol ini kepada dirinya, sehingga guru dapat berperan aktif memutuskan apa yang harus dilakukan tanpa harus menunggu bantuan/sumberdaya eksternal.

Fahmi (2018) melakukan penelitian mengenai pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang skripsi, penelitian tersebut menghasilkan bahwa pelatihan *mindfulness* mampu meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan Fahmi juga membuktikan bahwa kelompok yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* memiliki skor optimisme dan ketenangan hati lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan *mindfulness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Marsidi (2011) mengenai pengaruh *mindful teaching* terhadap emosi pada guru sekolah dasar pendidikan inklusi menghasilkan bahwa *mindful teaching* tidak terbukti secara signifikan mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada Guru SD di

Syarifah Setiana Ardiati, 2018

Penerapan Mindful Teaching untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru Sekolah Menengah Atas
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya *mindful teaching*, karena tidak terdapat perbedaan skor emosi positif dan emosi negatif, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun manfaat yang dirasakan subjek penelitian setelah mendapatkan *mindful teaching* diantaranya perasaan tenang, rileks, sabar, fokus, pikiran lebih positif, menerima, meningkatkan pemahaman mengenai cara mengelola emosi, mampu mengendalikan emosi, serta mendapatkan ilmu dan pengalaman baru yang berguna bagi partisipan dalam menjalani profesinya sebagai guru di SD pendidikan inklusi.

Dari beberapa pemaparan penelitian terdahulu, masih sedikit referensi mengenai kebahagiaan guru dengan *mindfulness* yang berfokus pada peningkatan kompetensi kepribadian dan sosial, peneliti banyak menemukan referensi yang memfokuskan pada peningkatan kapasitas kognitif guru dengan berbagai metode dan teknik pembelajaran. Penelitian tentang kebahagiaan pada guru adalah penelitian yang sangat penting mengingat profesi tersebut adalah profesi yang sangat penting dalam memajukan kehidupan suatu bangsa melalui praktik pendidikan.

Pradiansyah (dalam Aziz, 2011) mengatakan bahwa kebahagiaan guru akan menentukan aplikasi pentransferan ilmu pada anak didik, yang artinya ketika seorang guru merasa bahagia ia dapat menyesuaikan dirinya pada identitas maupun integritas yang dimilikinya sehingga dengan mudah mengikuti cara dan kecepatan berpikir siswanya, oleh karenanya siswa dapat memperoleh suatu pengetahuan secara utuh. Kebahagiaan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa sehat, membangun sumber kekuatan, dan *me-recover* dari pengalaman yang negatif (Snyder & Lopez 2007).

Psikologi pendidikan merupakan sebuah disiplin ilmu yang khusus mempelajari, meneliti dan membahas seluruh tingkah laku manusia yang terlibat dalam proses pendidikan itu meliputi tingkah laku belajar (oleh siswa), tingkah laku mengajar (oleh guru), dan tingkah laku mengajar-belajar (oleh guru dan siswa yang saling berinteraksi) Syah (2010). Hal ini berarti psikologi pendidikan mempunyai peranan dalam membantu bagaimana seorang pendidik mampu memahami kondisi psikologis dan menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, sehingga proses pembelajaran di dalam kelas bisa berjalan secara

Syarifah Setiana Ardiati, 2018

Penerapan Mindful Teaching untuk Peningkatan Kebahagiaan Guru Sekolah Menengah Atas

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

efektif. Penggunaan *mindful teaching* diharapkan dapat menjadi salah satu cara yang efektif bagi guru dalam meningkatkan kebahagiaan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat penerapan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan guru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan dalam sub-bab sebelumnya bahwa guru sebagai pendidik berperan sangat penting dalam proses pembelajaran, agar tujuan pembelajaran bisa tercapai guru harus memiliki kesadaran penuh dalam mengajar. Penggunaan *mindful teaching* diharapkan dapat menjadi salah satu cara yang efektif bagi guru dalam meningkatkan kebahagiaan dengan tujuan dapat membantu guru untuk fokus dan memiliki perhatian penuh, memotivasi guru, memusatkan perhatian dengan aktifitas yang sedang dilakukan, peduli dengan orang lain, mengurangi stress serta merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan sangat diperlukan oleh guru guna membangun keadaan menyenangkan yang jauh dari rasa jenuh dari segala tuntutan tugas dan aturan di lingkungan sekolah, sehingga guru dapat berkembang secara professional dan pribadi. Pertanyaan pada penelitian ini adalah “Apakah penerapan *mindful teaching* dapat meningkatkan kebahagiaan guru?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan *mindful teaching* dapat meningkatkan kebahagiaan guru.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah dalam bidang psikologi pendidikan khususnya tentang *mindful teaching* yang dapat dilakukan oleh guru.

Manfaat praktis penelitian ditujukan bagi tenaga pengajar psikologi pendidikan serta penelitian selanjutnya.

1. Tenaga Pengajar

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh tenaga pengajar untuk mempraktikkan *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan salah satu referensi mengenai *mindful teaching* untuk di aplikasikan dalam proses pembelajaran bagi guru.

E. Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis ini terdiri dari lima bagian bahasan berikut ini.

BAB I, pada bab ini terdapat lima penjelasan penting yaitu adanya latar belakang diangkatnya judul penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan dari diadakannya penelitian, manfaat penelitian dan terakhir struktur organisasi tesis.

BAB II, pada bab ini di paparkan mengenai kajian pustaka tentang konsep *mindful teaching* dan kebahagiaan, yang terdiri dari ringkasan teori yang berhubungan dengan variabel permasalahan yang diteliti.

BAB III, pada bab ini di paparkan mengenai pendekatan penelitian, metode penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan definisi operasional dan konseptual variabel.

BAB IV, pada bab ini berisi laporan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, temuan penelitian *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan guru, serta keterbatasan penelitian.

BAB V, pada bab ini di paparkan simpulan, implikasi dan rekomendasi penelitian bagi tenaga pengajar dan peneliti selanjutnya.