

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I berisi latar belakang mengenai topik atau isu yang dikaji, rumusan masalah yang memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi yang memuat sistematika penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mindfulness merupakan kondisi meningkatnya keadaan sadar terjaga dengan penuh perhatian akan keadaan disini dan saat ini. Menurut Kabat-Zinn (1990) *mindfulness* dapat diartikan sebagai suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak memberikan penilaian. *Mindfulness* dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu. Dengan kemampuan *mindfulness*, individu akan lebih terbuka dalam menerima setiap pengalaman yang terjadi (Brown, Ryan, & Creswell, 2006).

Mindfulness dapat membantu individu untuk menghadirkan dan menerima kondisi di sini dan saat ini, sehingga akan lebih mudah untuk memberikan perhatian, fokus, 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. Manfaat dari *mindfulness* terhadap pendidikan tidak hanya terletak dalam meningkatkan nilai ujian, *mindfulness* juga dapat membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan, seperti motivasi siswa terhadap keterlibatan di dalam kelas, fleksibilitas dalam berpikir, kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif, serta mengembangkan kepribadian dalam belajar (Yuliani, 2017).

Mindfulness menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Damasio (2000) mengungkapkan saat *mindfulness* telah berhasil dikuasai, individu akan memiliki perasaan untuk mengetahui mengenai

keberadaannya, sehingga lebih mampu untuk mengontrol emosi. Kemampuan individu untuk mampu mengontrol keadaan emosi terjadi karena kualitas *mindfulness* yang meningkat.

Siswa seringkali dihadapkan pada situasi yang memicu stres. Tuntutan dan tekanan untuk memiliki tingkat prestasi yang tinggi telah dialami oleh individu bahkan dalam usia yang sangat muda (Waring, 2012). Karr dan Johnson (dalam Njiboer, 2007) menyebutkan beberapa siswa mengidentifikasi sekolah sebagai tempat yang menimbulkan tekanan dan stres paling tinggi dibandingkan dengan tempat lain. Pada beberapa studi juga ditemukan anak berusia muda telah mengalami kecemasan terkait dengan kegiatan dan prestasi akademik (Waring, 2012). Siswa menjadi sulit untuk memusatkan pikiran pada kegiatan yang sedang dijalani, sehingga hasil yang didapatkan menjadi tidak optimal. *Mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada individu karena prinsip yang hampir sama dengan meditasi dan rileksasi (Romadhani & Hadjam, 2017). *Mindfulness* akan membantu individu untuk berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses dengan melepaskan diri dari penilaian otomatis terhadap situasi.

Individu dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun atau yang sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) telah memasuki masa remaja awal dan merupakan masa transisi dari kehidupan kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana permasalahan perilaku dan emosi seringkali muncul. Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (2016) menyatakan siswa usia SMP pada umumnya memiliki kondisi emosionalitas yang labil. Transisi pada aspek fisik, kognitif, dan sosial menyebabkan emosionalitas remaja mudah berubah. Keadaan yang demikian jika tidak dipahami dengan baik akan sangat potensial menimbulkan konflik.

Status sosial ekonomi keluarga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *mindfulness*. Status sosial ekonomi dibentuk oleh pendidikan terakhir yang diselesaikan oleh orang tua, pekerjaan yang dimiliki oleh orang tua, dan pendapatan yang diperoleh oleh orang tua. Kharmina (2011) mengungkapkan tingkat pendidikan yang telah dilalui dapat menjadi barometer terhadap kemampuan berpikir maupun kemampuan dalam bertindak sebagai orang tua yang memberikan

pengasuhan terhadap anak. Oleh karena itu, status sosial ekonomi keluarga memiliki peran dalam perkembangan *mindfulness* bagi siswa, mengingat *mindfulness* merupakan kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui proses latihan dan pembiasaan karena sifatnya yang tidak permanen (Bishop, 2004).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan tentu memiliki iklim sekolah masing-masing guna menciptakan kenyamanan dan keberhasilan siswa dalam belajar. Iklim sekolah dipandang sebagai karakteristik yang membedakan satu sekolah dengan sekolah lain dan dapat mempengaruhi perilaku warga sekolah dan berpengaruh pula pada pembentukan karakter siswa termasuk *mindfulness* yang pada dasarnya merupakan suatu kondisi yang dapat diciptakan melalui adanya pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Cohen, dkk. (2009) iklim sekolah dapat dilihat berdasarkan aspek peraturan dan keamanan, pengajaran dan pembelajaran, hubungan interpersonal, dan lingkungan kelembagaan sekolah.

Studi terdahulu telah dilaksanakan dalam Mata Kuliah Seminar Bimbingan dan Konseling Anak pada tahun 2019 melalui penyebaran instrumen *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R) terhadap siswa kelas VII-A di SMPN 26 Bandung dan siswa kelas VII-C di SMPIT Fitrah Insani. Kedua sekolah memiliki status sosial ekonomi keluarga dan iklim sekolah yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan siswa di SMPN 26 Bandung memperoleh persentase sebesar 56,3% untuk siswa yang memperoleh kategori tinggi dengan jumlah 18 dari 32 orang siswa, sedangkan siswa di SMPIT Fitrah Insani memperoleh persentase sebesar 86,9% untuk siswa yang memperoleh kategori tinggi dengan jumlah 20 dari 23 orang siswa. Sehingga dapat disimpulkan, siswa di SMPIT Fitrah Insani memiliki lebih banyak siswa yang berada pada kategori tinggi jika dibandingkan dengan siswa di SMPN 26 Bandung.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan dalam Mata Kuliah Seminar Bimbingan dan Konseling Anak, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kondisi *mindfulness* siswa di SMPN 26 Bandung. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan *mindfulness* berdasarkan kelompok status sosial ekonomi keluarga siswa dan berdasarkan persepsi siswa terhadap iklim sekolah. Sehingga, dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kecenderungan *Mindfulness* Berdasarkan Status Sosial Ekonomi

Keluarga dan Persepsi Siswa terhadap Iklim Sekolah di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020”.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Masalah yang berhubungan dengan penelitian berawal dari banyaknya siswa yang seringkali dihadapkan pada situasi yang memicu stres. Tuntutan dan tekanan untuk memiliki tingkat prestasi yang tinggi telah dialami oleh individu bahkan dalam usia yang sangat muda (Waring, 2012). Permasalahan tersebut menyebabkan siswa menjadi sulit untuk memusatkan pikiran dan tidak ada kesadaran terhadap kegiatan yang sedang dilakukan. *Mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada individu karena prinsip yang hampir sama dengan meditasi dan rileksasi (Romadhani & Hadjam, 2017). *Mindfulness* akan membantu individu untuk berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses dengan melepaskan diri dari penilaian otomatis terhadap situasi.

Mindfulness dapat membantu individu untuk menerima kondisi di sini dan saat ini. Sehingga bagi siswa, *mindfulness* dapat berperan untuk meningkatkan perhatian dan fokus, meningkatkan daya ingat, memecahkan masalah, serta meningkatkan kemampuan dalam berpikir. Status sosial ekonomi keluarga dan iklim sekolah memiliki peran terhadap pembentukan *mindfulness* pada siswa. Caldwell dan Shaver (2013) menjelaskan seseorang dapat menjadi *mindful* secara kognitif, sosial, dan perkembangan karena dibentuk oleh skema kognitif tentang dunia yang aman dan nyaman. Kenyamanan akan muncul apabila individu dapat terbuka dan menyadari pengalaman yang terjadi tanpa kekhawatiran terhadap lingkungan, baik lingkungan dalam keluarga maupun lingkungan sekolah.

Rumusan masalah utama dalam penelitian adalah “Bagaimana perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020?”. Berdasarkan rumusan masalah, maka dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Seperti apa kecenderungan *mindfulness* siswa di SMPN 26 Bandung?

- 2) Seperti apa gambaran status sosial ekonomi keluarga siswa di SMPN 26 Bandung?
- 3) Seperti apa persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung?
- 4) Bagaimana perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga di SMPN 26 Bandung?
- 5) Bagaimana perbedaan kecenderungan *mindfulness* berdasarkan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung?
- 6) Bagaimana perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung?
- 7) Bagaimana implikasi hasil penelitian bagi layanan Bimbingan dan Konseling di SMPN 26 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020. Adapun tujuan penelitian secara khusus adalah mendapatkan gambaran tentang:

- 1) Kecenderungan *mindfulness* siswa di SMPN 26 Bandung.
- 2) Status sosial ekonomi keluarga siswa di SMPN 26 Bandung.
- 3) Persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung.
- 4) Perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga di SMPN 26 Bandung.
- 5) Perbedaan kecenderungan *mindfulness* berdasarkan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung.
- 6) Perbedaan kecenderungan *mindfulness* siswa berdasarkan status sosial ekonomi keluarga dan persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMPN 26 Bandung.
- 7) Implikasi penelitian bagi layanan Bimbingan dan Konseling di SMPN 26 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1) Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan pengayaan teori dalam bidang bimbingan dan konseling serta dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa maupun sivitas akademika utamanya berkenaan dengan urgensi *mindfulness* dalam meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan *coping mechanism* untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya.

2) Manfaat Praktis

1. Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan implikasi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di SMP Negeri 26 Bandung.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan acuan teori, juga sebagai pembanding untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian secara umum terdiri dari lima bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

- 1) Bab I Pendahuluan, yang membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Bab II Kajian teori yang menyajikan teori yang relevan sebagai landasan dilakukan penelitian, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.
- 3) Bab III Metode penelitian yang menjelaskan 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.

- 4) Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang hasil pengolahan data, serta pembahasan yang menjelaskan hasil dari pengolahan data.
- 5) Bab V Simpulan dan Rekomendasi yang terdiri dari simpulan, rekomendasi hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.