

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan pokok yang harus di penuhi bagi setiap individu, bahkan pemerintah telah mencakupi hak mendapatkan pendidikan dalam UUD 1945 dalam pasal 28C ayat 1 dan 28E ayat 1 serta seluruh khusus pada pasal 31. Pendidikan merupakan hak yang harus di dapatkan seluruh rakyat indonesia, negara menjamin setiap warga negara nya mendapatkan pendidikan yang layak. Pendidikan dapat di artikan suatu tindakan yang disengaja yang dilakukan oleh seorang pendidik atau guru dalam melaksanakan pembinaan peserta didik, dengan tujuan untuk membantu mencapai kesesuaian dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pendidikan ini sebagai upaya yang disengaja dalam bentuk pelatihan terhadap peserta didik, dengan maksud untuk membimbing mereka menuju pencapaian tujuan tertentu dalam perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dalam proses pengembangan kualitas kehidupan yang diharapkan dapat membantu individu memahami makna kehidupan, tujuan, dan cara menjalankan peran mereka dengan baik dan benar (Fauziah & Permana, 2022).

Berdasarkan konteksnya, pendidikan dapat dibagi menjadi tiga jenis. Pertama adalah pendidikan informal atau pendidikan yang terjadi di lingkungan keluarga, di mana peran utama dalam mendidik dan membimbing anak untuk pertama kalinya ada pada orang tua. Kedua adalah pendidikan nonformal, yang diperoleh oleh anak

melalui kegiatan di luar lembaga pendidikan formal, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta didik. Ketiga adalah pendidikan formal, yang merupakan pendidikan terstruktur dan berjenjang, dimulai dari tingkat dasar hingga tingkat perguruan tinggi. Sekolah adalah salah satu lembaga yang termasuk dalam pendidikan formal (Fauziah & Permana, 2022).

Sekolah diharapkan memiliki kemampuan untuk menghasilkan individu-individu yang berkualitas dan sukses dalam menghadapi proses belajar mengajar. Namun, masih terdapat sejumlah masalah yang menunjukkan bahwa sekolah belum sepenuhnya mampu mencapai tujuan pendidikan tersebut. Prestasi yang rendah, perilaku membolos, kebosanan, kejenuhan, dan angka putus sekolah yang tinggi adalah beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa di Indonesia dan merupakan isu yang perlu diatasi (Fikrie & Ariani, 2019).

Siswa sekolah menengah pertama berlangsung di masa remaja, menurut Santrock (2007) mendefinisikan masa remaja atau *adolescence* sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Meskipun rentang usia dari remaja bervariasi terkait lingkungan, budaya dan historisnya, kini di Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya, masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berfikir abstrak hingga kemandirian. Ini juga didukung oleh

pendapat Hurlock (1990) (dalam Sarwono, 2016), yang membagikan masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah adalah salah satu langkah yang dapat diambil oleh sekolah untuk mengurangi masalah-masalah yang dialami oleh siswa. Salah satu alasan mengapa perlu memperhatikan keterlibatan siswa di sekolah adalah karena keterlibatan merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses belajar dan prestasi akademik siswa di sekolah. Siswa yang terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar di sekolah tersebut dikenal dengan istilah *Student Engagement* (Fikrie & Ariani, 2019).

Menurut Connell & Wellborn (dalam Bariyah & Pierewan, 2017), *Student engagement* adalah perwujudan dari motivasi yang dilihat melalui tindakan, kognitif, dan emosi yang ditampilkan oleh siswa, mengacu pada tindakan berenergi, terarah, dan tetap bertahan ketika mendapatkan kesulitan atau kualitas siswa dalam interaksinya dengan tugas akademik. Sedangkan menurut Marks (dalam Bariyah & Pierewan, 2017), *Student engagement* merupakan suatu proses psikologis, khususnya perhatian, ketertarikan, investasi, dan upaya yang dikerahkan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Fredricks, *et.al Student engagement* adalah bentuk keterlibatan siswa yang ditunjukkan dengan sikap berpartisipasi aktif, fokus dalam belajar, memiliki rasa terhubung dengan sekolah dan berusaha keras dalam belajar. Fredricks (dalam Bariyah

& Pierewan, 2017) mendefinisikan keterlibatan siswa dengan mengidentifikasi tiga dimensi yaitu; Pertama, Keterlibatan perilaku, mengacu pada gagasan partisipasi yang mencakup keterlibatan dalam kegiatan akademis dan sosial atau ekstrakurikuler. Kedua, Keterlibatan kognitif, mengacu pada gagasan investasi, itu mencakup perhatian dan kemauan untuk mengerahkan upaya yang diperlukan untuk memahami ide-ide kompleks dan menguasai kesulitan-kesulitan keterampilan kultas. Ketiga, Keterlibatan emosional mencakup reaksi positif dan negatif terhadap guru, teman sekelas, akademisi, dan sekolah, serta dianggap menciptakan ikatan dengan institusi dan mempengaruhi kemauan bekerja. Yang mengacu pada reaksi afektif siswa di kelas, termasuk minat, kebosanan, kebahagiaan, kesedihan, dan kecemasan (Cristenson, 2012).

Keterlibatan siswa adalah energi dan upaya yang dilakukan siswa dalam diri mereka komunitas belajar, dapat diamati melalui sejumlah perilaku, kognitif atau afektif indikator dalam suatu kontinum. Hal ini dibentuk oleh berbagai struktural dan internal pengaruh, termasuk interaksi yang kompleks antara hubungan, aktivitas belajar dan lingkungan belajar. Semakin banyak siswa yang terlibat dan diberdayakan dalam diri mereka komunitas belajar mereka, semakin besar kemungkinan mereka untuk menyalurkan energi tersebut Kembali pembelajaran mereka, yang mengarah pada serangkaian hasil jangka pendek dan jangka panjang, hal yang sama juga dapat terjadi (Bond, 2020).

Dalam proses belajar, keterlibatan diri setiap siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi eksternal maupun internal. Di antara faktor eksternal yang

berperan dalam menentukan tingkat keterlibatan siswa terdapat interaksi yang terjalin dalam lingkungan belajar, struktur kelas yang diterapkan, dukungan yang diberikan oleh guru, hubungan interpersonal dengan teman-teman sekelas, dan juga karakteristik tugas yang diberikan. Sementara itu, faktor internal yang memainkan peran dalam keterlibatan diri siswa dalam proses belajar melibatkan, karakteristik perkembangan individu siswa itu sendiri, tingkat efikasi diri dalam hal pencapaian akademik, minat dan motivasi yang dimiliki, tujuan pribadi yang dimiliki sebagai siswa, dan kesadaran (*mindfulness*) yang dimilikinya (Hidayah, 2022).

"*Mindfulness*" berasal dari kata dalam bahasa Pali, *jam*, yang terjemahkan bahasa Inggris digunakan dalam naskah kuno, memiliki makna *kesadaran*, *perhatian*, dan *ingatan*. Pali adalah bahasa di mana ajaran asli Buddha dicatat. Terjemahan pertama dari "*jam*" ke dalam kata "perhatian" dimulai pada tahun 1921. Definisi "*mindfulness*" telah mengalami sedikit perubahan untuk digunakan dalam psikoterapi, dan saat ini mencakup beragam konsep dan praktik. *Mindfulness* juga sebagai cara untuk menjalin hubungan antara pengalaman-pengalaman yang pernah dialami, guna menghadapi tantangan dan membentuk individu menjadi pribadi yang lebih baik (Didona, 2009).

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran yang timbul akibat kesengajaan untuk menyajikan dan menghadirkan pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan menerima. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk mengarahkan perhatian seseorang dimana orang secara sengaja melakukan regulasi atas perhatian dari waktu ke waktu (Arbi & Ambarini, 2018).

Menurut Langer (dalam Yunita & Lesmana, 2019) *Mindfulness* bisa dijelaskan sebagai suatu keadaan pikiran yang aktif dan terhubung, yang diperoleh dengan cara memperhatikan hal-hal baru. *Mindfulness* adalah ketika kita memberikan perhatian kepada pengalaman saat ini dalam diri kita dengan cara yang memungkinkan kita untuk tetap terbuka dan fleksibel, kondisi dimana kita sepenuhnya hadir dan sadar saat menjalani aktivitas sehari-hari. Alidina (dalam Yunita & Lesmana, 2019), mendefinisikan *mindfulness* sebagai memberikan perhatian kepada apa yang ada dalam saat ini dengan tujuan, didasari oleh perasaan terharu, rasa ingin tahu, dan penerimaan. Sementara menurut Naik, Harris, dan Fortun (Yunita & Lesmana, 2019), *mindfulness* memiliki tiga karakteristik utama, yaitu memiliki tujuan, kehadiran sepenuhnya, dan penerimaan. Memiliki tujuan dalam *mindfulness* berarti kita secara sengaja dan dengan tujuan mengarahkan perhatian kita pada satu hal tertentu daripada terpecah menjadi banyak hal.

Berbagai faktor memengaruhi *Student Engagement* (keterlibatan siswa) dalam proses belajar, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal, seperti lingkungan dan kondisi fisik, memiliki potensi untuk mempengaruhi sejauh mana siswa terlibat dalam pembelajaran. Di sisi lain, faktor internal yang mencakup karakteristik perkembangan siswa, tingkat efikasi diri dalam hal akademik, tujuan pribadi sebagai siswa, minat dan motivasi, serta tingkat kesadaran diri (*mindfulness*) juga berperan penting dalam menentukan tingkat keterlibatan siswa. Dalam konteks ini, siswa yang memiliki tujuan jelas dalam proses belajar mereka cenderung menunjukkan dedikasi yang lebih tinggi dan motivasi kuat untuk mencapai tujuan

tersebut. Motivasi ini menjadi pendorong utama dalam pencapaian prestasi akademik yang baik (Hidayah, 2021).

Salah satu faktor internal yang bisa ditingkatkan untuk meningkatkan keterlibatan dalam belajar adalah *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Schaub (dalam Hidayah, 2021) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan keterlibatan belajar. Menurut Arbi, Ambarini dan (dalam Hidayah, 2021), siswa yang praktik *mindfulness* dalam belajar akan lebih terlibat dalam proses pembelajaran karena kesadaran diri yang dimilikinya membantu menciptakan suasana nyaman. Sebaliknya, keterlibatan dalam belajar juga dapat membantu siswa untuk lebih fokus selama kegiatan pembelajaran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pemahaman akademik mereka.

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan pada tanggal 26 Oktober 2023, dengan guru bimbingan konseling diketahui bahwa terdapat banyak siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga para siswa kurang aktif selama sesi tanya jawab diadakan serta menunjukkan kurangnya minat selama proses belajar-mengajar berlangsung. Selain itu terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengorganisir waktu dan strategi belajar untuk mencapai penguasaan materi. Adapun penyebab dari permasalahan tersebut berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengungkapkan bahwa siswa belum bisa untuk fokus pada aktivitas yang sedang berlangsung, siswa belum terlibat sepenuhnya dalam proses pembelajaran. Serta, sering kali tidak menanggapi materi pembelajaran dengan sepenuh hati dan melakukan kegiatan tanpa memperhatikan pembelajaran yang

berlangsung.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi selama 30 menit terhadap siswa dan wawancara pada tanggal 26 Oktober 2023, peneliti menemukan bahwa di lapangan peneliti melihat siswa melakukan aktifitas lain saat belajar, seperti mengobrol dengan teman, melakukan aktivitas lain seperti menggambar, memainkan alat tulis, terlihat tidak memperhatikan sewaktu guru menjelaskan didepan kelas. Menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya terlibat dalam proses belajar.

Serta, dari hasil wawancara dengan siswa didapatkan hasil bahwa siswa mengakui kurangnya motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kelas, baik itu dalam bentuk bertanya atau berdiskusi, disebabkan rasa bosan, kurang menarik minatnya untuk mempelajari mata pelajaran tersebut, serta anggapan bahwa beberapa mata pelajaran dianggap sulit. Selain itu, siswa merasa tidak berminat pada materi yang disampaikan oleh guru. Lebih lanjut, siswa juga kesulitan dalam mengatur waktu dan membuat jadwal belajar yang efektif, sehingga siswa kesulitan untuk lebih memahami materi ajar yang telah diberikan. Pada saat wawancara berlangsung siswa merasa kesulitan mendeskripsikan secara rinci bagaimana mereka dapat tetap fokus, sebab mereka sering merasa mengantuk dan bosan saat pembelajaran berlangsung. Sehingga, menunjukkan tantangan yang mungkin dihadapi siswa dalam pengalaman mereka terkait dengan kesadaran diri dalam pembelajaran.

Penelitian mengenai *mindfulness* dan *student engagement* pernah di teliti oleh Fajriyah Nurul Hidayah pada 2022 dengan judul "hubungan *mindfulness* dan *student engagement* pada mahasiswa" menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *student*

engagement pada mahasiswa memiliki keterkaitan yang bersifat positif. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat *student engagement* yang tinggi pula dalam belajar. Selanjutnya, penelitian oleh Munik Yuni Artika, Sunawan dan Awalya pada tahun 2021 dengan judul "*Mindfulness and student engagement : The mediation effect of self esteem*" temuan ini menegaskan adanya pengaruh tidak langsung bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan keterlibatan siswa melalui aspek harga diri. Dan lainnya, dari peneliti Nedi Kurnaedi, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Sunawan dengan judul penelitian "*The Effectiveness of Mindfulness Deep Breathing in Classical Format to Increase Students Academic Engagement*" pada tahun 2021. Mendapatkan hasil berupa *mindfulness* dalam konteks pernafasan dalam formal klasikal efektif dalam meningkatkan keterlibatan akademik siswa. Adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada populasi, target subjek penelitian, sampel penelitian, tempat penelitian, dan dilakukannya penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah ditemukan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara *Mindfulness* dan *Student Engagement* Pada Siswa SMP N 9 Padang".

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Student Engagement* pada siswa di SMP N 9 Padang?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penemuan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan *Student Engagement* Pada Siswa Di SMP N 9 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini di harapkan akan memberikan perkembangan dan kemajuan untuk ilmu Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan, terkait dengan konsep kesadaran (*Mindfulness*) dan tingkat keterlibatan siswa (*Student Engagement*) pada siswa. Lebih lanjut, di harapkan penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan, serta element yang relevan dalam pemahaman mengenai bagaimana kesadaran (*Mindfulness*) memengaruhi keterlibatan siswa (*Student Engagement*) dan proses pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Harapannya, Siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang apa itu kesadaran diri (*Mindfulness*) dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Serta bisa meningkatkan adanya *Mindfulness* dalam diri sehingga keterlibatannya (*Student Engagement*) siswa dalam belajar juga meningkat.

b. Bagi Sekolah

Harapannya, penelitian ini menjadi masukan dan bahan pertimbangan dalam proses pengambilan kebijakan, dengan tujuan pihak sekolah dapat membangun dan mengembangkan kesadaran diri siswa untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

c. Bagi Peneliti Lain

Harapannya, hasil penelitian ini bisa memiliki manfaat sebagai acuan oleh penelitian-penelitian lain dalam bidang terkait serta menjadi sumber perbandingan dan referensi bagi pihak-pihak yang melakukan studi selanjutnya.