

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia (Zhou et al, 2020: 113). Pandemi Covid-19 menjadi persoalan multidimensi yang dihadapi dunia, hal tersebut juga dirasakan dampaknya dalam sektor pendidikan yang menyebabkan penurunan kualitas belajar pada peserta didik (Sahu, 2020: 6). Masa darurat pandemik ini mengharuskan sistem pembelajaran diganti dengan pembelajaran daring agar proses pembelajaran tetap berlangsung (Sintema, 2020: 2). Hal ini jelas mengubah pola pembelajaran yang mengharuskan guru dan pengembang pendidikan untuk menyediakan bahan pembelajaran dan mengajar siswa secara langsung melalui alat digital jarak jauh (United Nations, 2020: 44). Efek dari pembelajaran jarak jauh ini, memberikan beberapa permasalahan seperti kelelahan dan burnout (sklare et al, 2021: 5). Selain itu juga mengakibatkan kecemasan dan penurunan motivasi pada siswa (Hick et al, 2021: 11).

Beberapa permasalahan yang terjadi selama pembelajaran daring, diantaranya peserta didik kurang aktif dan kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran daring meskipun mereka didukung dengan fasilitas yang memadai dari segi ketersediaan perangkat komputer, handphone, dan jaringan internet (Asmuni, 2020: 284). Selvi menjelaskan bahwa Pada pembelajaran daring siswa dituntut untuk lebih termotivas, karena lingkungan belajar biasanya bergantung pada motivasi dan karakteristik, terkait dari rasa ingin tahu dan pengaturan diri untuk melibatkan pada proses pembelajaran motivasi dianggap sebagai faktor penting untuk keberhasilan belajar, termasuk dalam lingkungan belajar daring (Selvi, 2010). Individu dengan motivasi belajar rendah sering kali memiliki determinasi diri rendah juga, individu dengan

determinasi diri rendah belum tentu mampu menuntaskan tugasnya dengan baik dan mandiri, selain itu individu juga memiliki tingkat kreativitas yang rendah dalam mengerjakan tugasnya, sehingga ia akan menghasilkan prestasi yang kurang memuaskan (Ryan et al, 1997: 702). Individu yang memiliki determinasi diri rendah akan menunjukkan perilaku seperti membolos, jenuh dalam belajar, malas mengerjakan tugas, kurang motivasi, merasa tidak berdaya, memanjakan diri sendiri, sering berpikir negatif dan bergantung pada orang lain serta kurangnya motivasi diri (Deci et al, 1991: 342).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2014: 2) ditemukan beberapa dampak dari rendahnya determinasi diri pada siswa, seperti kasus bolos sekolah, tidur saat jam pelajaran, tidak mengerjakan tugas sekolah, sering tidak hadir ke sekolah tanpa sepengetahuan orang tua dan tanpa keterangan. Temuan lainnya dari penelitian Nilamsari et al (2020) bahwa kebanyakan siswa melakukan kegiatan akademik karena tuntutan dari luar dirinya seperti orangtua, adanya suatu hukuman dan penghargaan, merasa bersalah, cemas atau sekedar mempertahankan integritas diri, sebagian kecil termotivasi secara intrinsik yaitu sudah menyadari bahwa proses akademik merupakan suatu nilai yang harus dicapai. Sedangkan sisanya tidak ada motivasi yaitu tidak mengikuti kegiatan selama kegiatan akademik. Siswa biasanya tidur dikelas, terlambat sekolah, tidak memperhatikan pembahasan mata pelajaran atau tidak ikut serta dalam kegiatan akademik. Selain itu, dalam penelitiannya Rahman et al (2020) menyatakan, bahwa determinasi diri dapat memprediksi kesejahteraan sekolah, Hasil tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi determinasi diri maka ada kecenderungan peningkatan kesejahteraan sekolah siswa. Dalam penelitian lain, Suldo & Huebner (2004) menyatakan bahwa kesejahteraan sekolah memiliki hubungan positif dengan determinasi diri, karena itu dapat memberi dampak pada peningkatan prestasi akademik dan penurunan munculnya masalah-masalah perilaku, seperti membolos, perilaku merokok, penggunaan narkoba, dan kenakalan.

Menurut Ryan & Deci (2017:5) determinasi diri adalah sebuah pendekatan motivasi dan kepribadian manusia yang menggunakan metode

empiris tradisional dengan menggunakan mata teori organismic yang memusatkan pada pentingnya sumber daya manusia untuk pengembangan kepribadian dan teori empiris yang berasal dari motivasi dan kepribadi manusia dalam konteks sosial yang membedakan motivasi di bagian yang otonom dan terkontrol. Determinasi diri didefinisikan sebagai pengalaman yang berhubungan dengan perilaku otonom yang sepenuhnya didukung oleh diri sendiri, sebagai lawan dari alasan rasa tertekan atau terpaksa. Determinasi diri merupakan konsep motivasi pada individu yang memiliki keterkaitan dengan perkembangan dan fungsi dari kepribadian individu pada konteks sosial. Di antara konsep dasar dari determinasi diri adalah konsepsi mengenai motivasi dan kebutuhan dasar psikologis. Determinasi diri adalah tindakan atas kehendak yang memungkinkan seseorang sebagai penggerak utama dalam kehidupannya untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan menurut Wehmeyer (2006: 114) dterminasi diri adalah kemampuan individu untuk memiliki kontrol diri dalam memfasilitasi dirinya untuk mencapai tujuan hidup pribadi dengan menerima kekuatan dan keterbatasan diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa determinasi diri pada penelitian ini adalah kemampuan individu dalam mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan sehingga dapat terpenuhi kebutuhan *autonomy*, kompetensi dan relasi.

Determinasi diri pada siswa remaja dapat ditinjau dari aspek dan indikator yang perlu dipenuhi diantaranya aspek kemandirian, kompetensi dan relasi. Kemandirian menunjuk pada kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan persoalan-persoalan tanpa bantuan orang lain, tanpa dikontrol oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan dan menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang dihadapinya (Steinberg, 1995: 286). Disebut fundamental karena pencapaian kemandirian pada remaja sangat penting artinya dalam kerangka menjadi individu dewasa. Bahkan pentingnya kemandirian diperoleh individu pada masa remaja sama dengan pentingnya pencapaian identitas diri oleh mereka (Budiman, 2010:4). Menurut Papalia, Olds & Feldmen, (2009) siwa remaja tergolong pribadi yang belum matang dalam beberapa hal, khususnya dalam cara berpikirnya. Dalam hal ini, terkait juga dengan cara berpikir remaja

atau pilihan remaja terhadap aspek karir. Keresahan yang muncul pada perkembangan masa remaja, dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap tingkat determinasi diri yang dimiliki sehingga akan memunculkan dampak secara psikologis (Chantara, et al, 2011:214).

Seperti temuan pada penelitian Deci et al., (1991) bahwa siswa remaja yang memiliki determinasi diri rendah akan menunjukkan perilaku seperti membolos, jenuh dalam belajar, malas mengerjakan tugas, kurang motivasi, merasa tidak berdaya, memanjakan diri sendiri, sering berpikir negatif dan bergantung pada oranglain serta kurangnya motivasi diri. Apabila permasalahan yang muncul tidak segera ditanggapi dan ditangani dengan segera, maka individu dengan determinasi diri rendah akan memberikan dampak secara psikologis pada individu yakni mengalami depresi, frustrasi, kecemasan, amarah, bullying dan drop out. Sedangkan jika dilakukan penanganan dapat berimplikasi terhadap tingginya motivasi diri, fokus pengendalian internal, serta berimplikasi pada penurunan tingkat kecemasan dan belajar ketidakberdayaan (Coldeiro et al, 2016). Sedangkan determinasi diri yang tinggi akan memungkinkan individu memiliki kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dan membuat keputusan pribadi, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pilihan, memiliki kendali terhadap jenis dan intensitas dukungan yang diterima dari luar, memiliki kekuasaan untuk mengendalikan setiap sumber dalam diri agar memperoleh hasil yang diinginkan dari suatu tindakan, individu juga memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi terhadap lingkungan dan dapat mengembangkan dirinya sendiri dan orang lain melalui berbagai aktifitas (Loman et al, 2010 :3-4).

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi sejalan dengan kemampuan determinasi diri yang tinggi juga, dan itu dapat membuat siswa memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu dalam berbagai bentuk dan tingkat kesulitan, oleh karena itu efikasi diri diduga dapat mempengaruhi determinasi diri siswa, dan begitu juga sebaliknya (Geon, 2016: 31-32). Determinasi diri sangat berperan penting dalam menciptakan belajar

yang dapat mendorong siswa untuk secara kognitif terlibat dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya, sehingga siswa termotivasi untuk mempertahankan dan menguasai gagasan-gagasannya dibanding-kannya hanya sekedar mengerjakan tugas dan naik kelas (Reeve, et al. 2008: 239).

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan kepada siswa agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal, sehingga bisa menjadi pribadi yang produktif dan konstruktif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi sosial maupun bidang akademik (Yusuf & Nurihsan, 2016:6-9). Karena jika dilihat dari salah satu tujuan bimbingan dan konseling bidang akademik siswa harus memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu (Yusuf & Nurihsan, 2017:14). Pendapat tersebut sejalan dengan Pelayanan yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, salah satunya adalah layanan konseling individu (Yusuf, 2016: 24). Dalam layanan konseling individu, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara transparan. Sehingga melalui konseling individu, konseli akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahannya (Corey, 2013: 21). Hal tersebut relevan dengan salah satu riset terdahulu yang menyatakan bahwasannya determinasi dalam pandangan psikologi merupakan kapasitas seseorang untuk memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu tindakan atau dikatakan kebulatan tekad seseorang atau ketetapan hati seseorang pada suatu tujuan yang hendak dicapainya (Dannier, 2019: 7).

Terdapat ragam intervensi yang bisa digunakan dalam penanganan masalah di sekolah seperti, *Person Centered Therapy* (Patterson et al, 2007), *Cognitive Behaviour Therapy* (Dwyer et al, 2011), *Rational Emotive Behavior Therapy* (Davis & Turner, 2020), *Reality Therapy* (Lawrence,2003), *Motivational interviewing* (Markland et al, 2005). Pendekatan-pendekatan

diatas telah digunakan untuk meningkatkan determiansi diri pada siswa, akan tetapi dalam usaha meningkatkan determinasi diri, individu harus mampu bersikap mandiri atau punya kehendak atas dirinya sendiri. Dwyer (2011) menjelaskan bahwa determiansi diri menjadi isu yang dapat ditingkatkan dalam peneliti konseling kognitif perilaku, secara khusus diintegrasikan dengan *mindfulness*. Karena dalam penelitian (Donald et al. 2020) menjelaskan bahwa *mindfulness* memebri efek positif pada peningkatan determiansi diri. Selain dari pada itu, Konseling Kognitif Berbasis *mindfulness* merupakan salah satu jenis terapi yang lahir dari penyatuan terapi kognitif dan prinsip-prinsip meditasi (Pantaleno & Sisti, 2018:247).

Konseling kognitif berbasis *mindfulness* merupakan generasi ketiga dari pengembangan *behavioral therapy*. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* merupakan penggabungan dari konseling kognitif dengan melibatkan penggunaan *Mindfulness-Based Stress Reduction* program yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn & Koleganya (Spiegler & David, 2010). Konseling kognitif berbasis *mindfulness* merupakan bentuk pemberian kesadaran dan perhatian secara pribadi dalam setiap momen (Kabat-Zinn, 1990). *Mindfulness* diartikan sebagai kapasitas natural yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk hidup, serta merupakan teori perhatian dan kesadaran dalam keseharian (Brown & Ryan, 2004). Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* merupakan salah satu jenis terapi yang lahir dari penyatuan terapi kognitif dan prinsip-prinsip meditasi (Segal, et al. 2017:247). Tujuan dari intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* meliputi peningkatan konsentrasi, rasa kontrol eksekutif yang lebih besar, kesadaran akan pilihan yang dihargai, penurunan kontrol oleh pikiran/emosi/tekanan tiba-tiba, dan ketekunan emosi secara umum (Pantaleno & Sisti, 2018:253). Pendekatan konseling kognitif berbasis *mindfulness* ini merupakan layanan yang dapat membantu individu dalam memahami, belajar mengenali pola pikir dan perasaan yang dialami individu secara penuh kesadaran dengan tujuan menciptakan pola baru yang lebih efektif.

Dalam penelitiannya Rusadi et al, (2021) menjelaskan bahwa konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan kegigihan pada mahasiswa, Selain itu konseling kognitif berbasis mindfulness ini juga mampu melatih mahasiswa untuk lebih menyadari, menerima diri, menetapkan tujuan dengan penuh kesadaran, dapat mempersiapkan diri untuk pencapaian tujuan yang ditetapkan, serta memiliki kesungguhan pada pikiran dan perasaan bahwa hambatan atau kesulitan yang dihadapinya tidak membuatnya menyerah, tidak berbalik arah, terus berkomitmen dan terus berusaha. Melihat dari keberhasilan penelitian Rusadi, et al, peneliti tertarik untuk menggunakan intervensi mindfulness untuk meningkatkan determinansi diri. Kabat-Zinn, (2013) menjelaskan bahwa intervensi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif pada klien dengan bentuk *mindfulness* sebagai bentuk keterbukaan untuk melihat segala sesuatu sebagai pengalaman baru. Sehingga dapat mengembangkan atau meningkatkan kegigihan mahasiswa dengan merubah kognitif (*mindset*). Mengkaji dari penjelasan Fresco (2017) peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan intervensi mindfulness untuk meningkatkan determinasi diri siswa. Determinasi diri dalam perspektif mindfulness adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri dengan kesadaran secara penuh pada setiap kemampuan yang ada dalam diri individu (Donald et al, 2020).

Terkurasnya energi psikis siswa mengakibatkan besarnya kemungkinan kegagalan kontrol diri yang dilakukan pada perilaku yang dilakukannya (Pantaleo & Sisti, 2018:243). Keadaan tersebut dinamakan sebagai *ego depletion*, yakni keadaan berkurangnya energi psikis karena melakukan kontrol diri. Energi psikis diperlukan bagi siswa untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya, *ego depletion* adalah sebagai kondisi saat individu menjadi lebih pasif sehingga sulit membuat orientasi perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Baumister, et al, 2007: 28). Batink et al, (2013:1) mengungkap fokus konseling kognitif berbasis *mindfulness* adalah untuk mengajarkan individu untuk menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan dan untuk menghubungkannya dengan mereka dalam perspektif yang lebih luas

dan tidak terpusat sebagai peristiwa mental dari pada sebagai aspek diri atau sebagai refleksi kenyataan realitas yang akurat. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* mengajarkan orang untuk menjadi lebih sadar dan membuat pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh searah. Bahkan, pelatihan *mindfulness* juga digunakan untuk mendukung pengakuan dan pelepasan dari mode pikiran negatif (Kaviani *et al.*, 2011:293).

Temuan dari penelitian terdahulu bahwa terdapat korelasi positif antara konseling berbasis *mindfulness* dengan determinasi diri (Donald *et al.*, 2020), membuat peneliti tertarik menggunakan intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa. Fungsi kognitif yang dapat dicapai melalui pelatihan meditasi *mindfulness* dapat memperkuat kontrol kognitif peserta pelatihan untuk mengatasi kebiasaan perenungan yang biasa dan otomatis (Kaviani, 2011:293).

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu:

1. Determinasi diri yang rendah pada siswa akan berdampak pada pencapaian atau ketuntasan akademik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Siswa yang memiliki Determinasi diri rendah, akan mengalami problematika seperti prokrastinasi akademik, kebiasaan belajar menurun, kurangnya minat, rendahnya pengendalian diri sendiri, kemalasan yang akan menghambat ketidak tercapaian tujuan yang diharapkan.
3. Determinasi diri siswa yang tinggi akan membentuk sikap optimis dan percaya pada kemampuan diri, pekerja keras, serta terus berusaha dengan konsisten terhadap minat. Terlepas dari hambatan ekstrinsik, siswa tidak akan terpengaruh.
4. Minimnya treatment terkait determinasi diri dengan menggunakan konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Hal ini perlu diteliti guna mencari

tahu efektifitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* terhadap peningkatan determinansi diri siswa.

5. Treatment konseling kognitif berbasis *mindfulness* menjadi penting untuk pengembangan siswa, guna menumbuh kembangkan siswa untuk tetap terfokus pada tujuan pencapaiannya dan agar meminimalisir segala bentuk problematika yang dihadapi siswa.

C. RUMUSAN MASALAH

Setelah diidentifikasi permasalahan dalam penelitian, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum determinasi diri pada siswa di SMK As-saabiq?
2. Bagaimana gambaran umum *mindfulness* pada siswa di SMK As-saabiq?
3. Bagaimana rancangan konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa?
4. Bagaimana efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan determinasi diri siswa?

D. TUJUAN PENELITIAN

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh dan efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan determinasi diri pada siswa, dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran determinasi diri siswa pada siswa
2. Untuk mengetahui gambaran *mindfulness* pada siswa
3. Untuk mengetahui rancangan konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa
4. Untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa.

E. MANFAAT

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam ruang lingkup sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah:

Peneliti berharap hasil penelitian dapat memberi sumbang pemikiran baru pada perkembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling. Memberi inovasi baru dengan melakukan konseling kognitif berbasis *mindfullnes* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa.

Selain manfaat secara teoritis, peneliti juga berharap dari penelitian ini dapat memberi manfaat praktis, diantaranya:

1. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi konselor di sekolah dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penanganan meningkatkan determinasi diri pada siswa dengan menggunakan konseling kognitif berbais *mindfulness*.
2. Peneliti berharap hasil peneltian ini dapat membantu siswa agar dapat memiliki determinasi diri tinggi, sehingga siswa mampu mengaktualisasikan dirinya.
3. Selain itu, peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat membantu orangtua untuk lebih mengetahui sejauh mana permasalahan yang dihadapi anaknya terkait determinasi diri. Sehingga dapat menjadi gambaran dan pertimbangan dalam melakukan penanganan.

F. SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I PENDAHULUAN: Judul Penelitian, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Konsep teori mengenai determinasi diri pada siswa intervensi konseling kognitif berbasis *mindfullnes*.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN: Pendekatan atau metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi dan subjektif penelitian dan pengembangan instrument penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN: Hasil dan pembahasan.

BAB V PENUTUP: Penutup, kesimpulan dan saran.

