

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, berkarakter, dan memiliki daya saing. Keberhasilan proses pendidikan di tingkat sekolah menengah salah satunya dapat dilihat dari tercapainya disiplin belajar dan motivasi belajar siswa secara optimal. Disiplin belajar berperan dalam membantu siswa mengatur perilaku, waktu, serta tanggung jawab akademik, sedangkan motivasi belajar berfungsi sebagai penggerak internal yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif, tekun, dan berorientasi pada pencapaian dalam proses pembelajaran (Sardiman, A.M, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 5 Denpasar, masih ditemukan siswa kelas XI yang menunjukkan tingkat disiplin belajar yang relatif rendah. Kondisi tersebut tercermin dari perilaku seperti datang terlambat ke sekolah, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, serta pelanggaran terhadap tata tertib sekolah. Selain itu, motivasi belajar siswa juga cenderung mengalami penurunan, terutama menjelang akhir masa studi, yang ditandai dengan munculnya kejenuhan belajar, kecemasan menghadapi ujian, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya belajar secara konsisten. Rendahnya disiplin dan motivasi belajar siswa sebagaimana hasil observasi dan wawancara dengan guru

BK tidak terlepas dari berbagai faktor penghambat, baik yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya.

Secara internal, salah satu faktor yang berpengaruh adalah rendahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Siswa yang belum mampu mengatur waktu, mengendalikan impuls, serta memusatkan perhatian secara optimal cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi belajar. Kondisi ini seringkali berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya disiplin belajar (Sardiman, A.M, 2018).

Selain itu, motivasi intrinsik yang rendah juga menjadi faktor penghambat penting. Siswa yang belum memiliki tujuan belajar yang jelas atau belum menyadari relevansi pembelajaran dengan masa depan cenderung menunjukkan keterlibatan yang minim dalam proses belajar. Dalam perspektif psikologi pendidikan, motivasi intrinsik yang lemah menyebabkan siswa kurang memiliki dorongan internal untuk berprestasi dan lebih bergantung pada pengawasan eksternal (Ryan, R M; Deci, E L, 2020).

Faktor emosional turut memberikan kontribusi terhadap rendahnya disiplin dan motivasi belajar. Kejenuhan belajar (*learning burnout*), kecemasan menghadapi ujian, serta tekanan akademik yang meningkat menjelang akhir masa studi dapat menurunkan konsentrasi dan minat belajar siswa. Kondisi stres akademik yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menimbulkan perilaku menghindar terhadap tugas-tugas sekolah (Pascoe, M C; Hetrick, S E; Parker, A G, 2020).

Di samping faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang mempengaruhi. Lingkungan sekolah yang kurang kondusif, seperti konsistensi penerapan tata tertib yang lemah, pengaruh teman sebaya, serta metode pembelajaran yang kurang variatif, dapat mengurangi keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Strategi pembelajaran yang monoton cenderung menimbulkan kebosanan dan berdampak pada menurunnya motivasi belajar (Schindler, L.A, 2017).

Dukungan sosial dari guru dan keluarga juga memegang peranan penting. Kurangnya perhatian, penguatan, serta umpan balik positif dari guru dapat membuat siswa merasa kurang dihargai dalam proses belajar. Demikian pula, dukungan keluarga yang kurang optimal, baik dalam bentuk pengawasan maupun penyediaan lingkungan belajar yang kondusif, dapat menghambat terbentuknya kebiasaan belajar yang disiplin (Wang, M T; Eccles, J S, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya disiplin dan motivasi belajar siswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal secara simultan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga menyentuh aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta peningkatan motivasi intrinsik siswa.

Rendahnya disiplin dan motivasi belajar siswa apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak pada pencapaian hasil belajar, kesiapan menghadapi ujian akhir, serta perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, peran layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menjadi sangat penting

dalam membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih adaptif dan bertanggung jawab (Winkel, W S; Hastuti, M M.S, 2012).

Salah satu pendekatan konseling yang relevan dalam membentuk perilaku belajar positif adalah konseling behavior. Pendekatan ini menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati melalui penerapan prinsip-prinsip belajar, seperti penguatan dan pembiasaan perilaku yang diharapkan. Dalam konteks pendidikan, konseling behavior digunakan untuk membantu siswa mengurangi perilaku belajar yang maladaptif dan membentuk perilaku belajar yang lebih disiplin serta termotivasi melalui latihan-latihan yang terstruktur (Corey, G, 2013).

Seiring dengan perkembangan pendekatan konseling modern, teknik *mindfulness* mulai banyak diintegrasikan dalam berbagai pendekatan konseling, termasuk konseling behavior. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh dengan sikap menerima terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian negatif. Kesadaran penuh ini membantu individu mengenali pola pikir maladaptif serta mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif secara lebih efektif (Ivtzan, I; Lomas, T, 2016).

Konsep *mindfulness* dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn, yang membawa *mindfulness* ke ranah ilmiah melalui pengembangan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini secara penuh dan tanpa menghakimi. Definisi ini kemudian menjadi landasan pengembangan berbagai pendekatan *mindfulness* dalam psikologi modern (Kabat-

Zinn, J, 2013). Selanjutnya, Bishop dkk. menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan proses pengaturan perhatian terhadap pengalaman saat ini dengan sikap keterbukaan, keingintahuan, dan penerimaan. (Bishop, S.R, 2004)

Penerapan teknik *mindfulness* dalam konseling behavioral dipandang dapat memperkuat proses perubahan perilaku belajar siswa. Melalui peningkatan kesadaran diri, siswa diharapkan mampu mengelola emosi, mengendalikan impuls, serta memusatkan perhatian secara lebih optimal dalam kegiatan belajar. Namun demikian, meskipun secara teoretis teknik *mindfulness* menunjukkan potensi yang baik dalam membantu permasalahan perilaku dan psikologis, efektivitas penerapannya masih perlu diuji secara empiris dalam konteks sekolah, khususnya di SMA Negeri 5 Denpasar.

Melihat lebih dalam bahwa pada masa remaja, khususnya siswa kelas XI SMA, individu berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan dinamika emosi yang relatif fluktuatif, pencarian jati diri, serta meningkatnya tuntutan akademik. Kondisi ini sering kali menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengatur diri (*self-regulation*), baik dalam aspek pengendalian perilaku maupun dalam menjaga konsistensi motivasi belajar. Ketidakmampuan dalam mengelola perhatian, emosi, dan dorongan sesaat dapat berdampak pada menurunnya disiplin belajar serta melemahnya motivasi intrinsik siswa.

Disiplin dan motivasi belajar pada dasarnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aturan sekolah dan pengawasan guru, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesadaran diri, kemampuan mengontrol diri, serta kemampuan memusatkan perhatian. Dalam perspektif teori belajar

behavioral, perilaku disiplin dan motivasi dapat dibentuk melalui proses pembiasaan, penguatan (*reinforcement*), serta pengurangan perilaku yang tidak diharapkan. Namun demikian, perubahan perilaku yang bersifat lebih mendalam memerlukan keterlibatan aspek kognitif dan kesadaran individu terhadap perilaku yang ditampilkan.

Teknik *mindfulness* dalam kerangka konseling behavioral dapat menjadi strategi yang komprehensif karena tidak hanya berfokus pada pembentukan perilaku yang tampak, tetapi juga membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap proses internal yang mendasari perilaku tersebut. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap pikiran dan emosi, siswa diharapkan mampu mengenali distraksi belajar, mengurangi kecemasan akademik, serta membangun sikap belajar yang lebih terarah dan konsisten. Hal ini selaras dengan tujuan layanan Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya menekankan pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi dan kemandirian siswa.

Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, pengendalian diri, serta penurunan tingkat stres akademik pada siswa. Sementara itu, pendekatan konseling behavioral telah terbukti efektif dalam memodifikasi perilaku yang kurang adaptif melalui teknik-teknik yang sistematis dan terstruktur. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh integrasi konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa di tingkat SMA, khususnya pada konteks sekolah negeri di Denpasar, masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu penelitian yang secara empiris menguji pengaruh konseling behaviorial dengan teknik *mindfulness* terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan layanan konseling di bidang pendidikan, serta kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas perilaku belajar siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas konseling behaviorial dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif strategi intervensi yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Behaviorial dengan Teknik *Mindfulness* terhadap Disiplin dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar yang menunjukkan tingkat disiplin belajar yang relatif rendah, seperti datang terlambat ke sekolah, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, serta melakukan pelanggaran terhadap tata tertib sekolah.

2. Motivasi belajar siswa kelas XI cenderung mengalami penurunan, terutama menjelang akhir masa studi, yang ditandai dengan munculnya kejenuhan belajar, kecemasan menghadapi ujian, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya belajar secara konsisten.
3. Layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan belum secara spesifik mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam pendekatan konseling behaviorial untuk meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
4. Belum diketahui secara empiris sejauh mana konseling behaviorial dengan teknik *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah di atas, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “efektivitas konseling behaviorial dengan Teknik *mindfulness* untuk meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah konseling *behaviorial* dengan Teknik *mindfulness* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar ?

2. Apakah konseling *behavioral* dengan Teknik *mindfulness* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar ?
3. Apakah konseling *behavioral* dengan Teknik *mindfulness* efektif secara simultan untuk meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling behavior dengan Teknik *mindfulness* dalam meningkatkan disiplin siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar.
2. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling behavior dengan Teknik *mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar.
3. Untuk menguji dan menemukan efektivitas konseling behavior dengan Teknik *mindfulness* dalam meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum terdapat dua manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1) Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai bimbingan dan konseling khususnya Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Mindfulness* terhadap Disiplin dan Motivasi Belajar Siswa.

2) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat memberikan dampak secara langsung kepada komponen pendidikan. Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

a. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap tersedianya layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa untuk mencapai perkembangan psikologi yang optimal.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk menambah wawasan guru BK/konselor dalam mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling behavior dengan teknik *Mindfulness* dalam meningkatkan Disiplin dan Motivasi Belajar Siswa.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh kepala sekolah bersama guru bimbingan konseling sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun rancangan program bimbingan konseling untuk meningkatkan Disiplin dan

Motivasi Belajar terhadap siswa yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah serta kesejahteraan diri siswa.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan kepustakaan dalam melakukan penelitian sejenisnya, dan dapat menjadi bahan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas dalam upaya memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat.

