

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa anak-anak yang beralih menuju masa dewasa. Masa remaja ini erat sekali kaitannya dengan masa pencarian jati diri. Masa ini ditandai dengan beberapa perubahan fisik. Selain itu, juga diikuti dengan perubahan psikologis yang belum stabil dan rentan terhadap sikap dan perilaku negatif (Suryabrata, 2005). Perubahan yang terjadi pada remaja ini bukan hanya terjadi secara individu tapi juga secara sosial (Hurlock, 1980).

Menurut Havighurst (dalam Mukhtar, Budiaman dan Yusuf, 2016) pada masa remaja, perasaan mereka lebih peka sehingga remaja menjadi seseorang yang sangat memedulikan diri dan lingkungannya. Remaja dalam menghadapi masa peralihan ini sering kehilangan pengendalian diri. Maka dari itu remaja sangat memerlukan bimbingan dan pengawasan dari orang dewasa (Santrock, 2002).

Salah satu upaya bimbingan dan pengawasan remaja oleh orang dewasa adalah melalui pendidikan. Menurut Poerbakawatja dan Harahap (dalam Dalyono, 2012) pendidikan adalah usaha orang dewasa yang dengan sengaja memberikan pengaruh terhadap anak untuk meningkatkan kedewasaan sehingga anak mampu menunjukkan tanggung jawab moral dari setiap perbuatannya. Orang dewasa itu adalah orang tua anak atau orang yang memiliki tugas dan tanggung jawab mendidik, misalnya: guru di sekolah, pendeta atau kiai dalam lingkungan keagamaan dan kepala-kepala asrama.

Menurut UU SISDAKNAS No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3, pendidikan nasional memiliki tujuan yaitu untuk mengembangkan potensi anak didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional tersebut masyarakat banyak membangun

sarana pendidikan nonformal. Pendidikan nonformal dianggap mampu menunjang pendidikan formal untuk sama-sama mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Fenomena yang peneliti temukan, salah satu lembaga pendidikan negeri tingkat Madrasah Tsanawiyah yaitu Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Purwakarta memiliki inovasi pendidikan. MTsN 1 Purwakarta menerapkan kurikulum madrasah sebagai dasar pelaksanaan kurikulum pada lembaga pendidikan tingkat Madrasah Tsanawiyah. Inovasi yang dilakukan yaitu menerapkan dua kurikulum tambahan. Dua kurikulum tambahan itu adalah kurikulum kepesantrenan dan kurikulum pondok pesantren.

Tambahan dua kurikulum ini dirasa membantu lembaga untuk memberikan pelayanan dan pengawasan yang terbaik terhadap siswa-siswanya. Orang tua siswa juga sangat mendukung upaya yang diambil oleh lembaga ini. Harapannya juga mampu menghapuskan ketimpangan daya serap siswa terhadap tuntutan kurikulum agama yang tinggi dan waktu pengajaran yang terbatas karena banyak siswa tidak memiliki riwayat pendidikan agama pada jenjang pendidikan mereka sebelumnya. Berikut penjelasan dari kurikulum madrasah, kepesantrenan dan pondok pesantren.

Menurut Peraturan Pemerintah RI No. 32 tahun 2013 pasal 1 no 16 menjelaskan bahwa, kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan berkaitan dengan tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara-cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. PP RI No. 74 Tahun 2008 Bab 1 Pasal 1 No 17 menjelaskan bahwa kurikulum madrasah merupakan kurikulum yang diselenggarakan oleh satu bentuk satuan pendidikan formal untuk menjalankan pendidikan umum dengan kekhasan agama Islam. Kurikulum ini diterapkan di kelas (tidak mondok) yang berisi pelajaran-pelajaran umum dan pelajaran-pelajaran khas agama Islam. Berlangsung dari pukul 07.00 sd 12.00 WIB. Setiap siswa wajib mengikuti kurikulum ini.

Kurikulum kepesantrenan lahir berdasarkan kondisi objektif masyarakat Kabupaten Purwakarta yang mayoritas muslim dengan tingkat pemahaman agama yang kuat membawa dampak terhadap proses pemilihan lembaga pendidikan untuk anak-anaknya. Kurikulum kepesantrenan merupakan sistem dan pola pendidikan integral (*integrated education*) yaitu memadukan antara kurikulum nasional dengan muatan lokal yang diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui, memahami, menguasai secara tuntas pendidikan keagamaan serta dapat mengamalkannya secara maksimal (Kamil dkk, 2013). Kurikulum ini diterapkan di kelas (tidak mondok) yang berisi pembelajaran tentang Baca Tulis Al-Qur'an, Bimbingan Ibadah Amaliyah, Lughoh Arobiyah dan Baca Kitab Kuning. Berlangsung dari pukul 13.00 sd 15.00 WIB. Setiap siswa wajib mengikuti kurikulum ini.

Kurikulum pondok pesantren menjadi inovasi terbaru yang diterapkan di MTsN 1 Purwakarta. Kurikulum pondok pesantren merupakan pengembangan dari kurikulum kepesantrenan. Kurikulum pondok pesantren merupakan sistem dan pola pendidikan integral (*integrated education*) yaitu memadukan antara kultur akademik sekolah umum dan kearifan pendidikan pesantren kepada peserta didik dalam upaya agar siswa memiliki peningkatan kompetensi dalam keterampilan ganda yang dipelajarinya, baik umum maupun agama serta pada bidang bahasa terutama bahasa Arab dan Inggris (Kamil dkk, 2014). Kurikulum ini diterapkan di pondok yang berisi pembelajaran tentang Tahsin Al-Qur'an, Tajwid, Tahfidz, Tilawah, Kitab Salafy, Tarbiyah Ruhaniyah, Seni Kaligrafi, Murottal, Nasyid, Qasidah, Marawis, Angklung, Bela Diri (Pencak Silat dan Taekwondo) Senam Santri dan Permainan/Ketangkasan. Berlangsung dari pukul 16.00 sd 07.00 WIB. Tidak semua siswa mengikuti kurikulum ini.

Kurikulum pondok pesantren ini semakin dikembangkan dengan dibangunnya pondok pesantren. Pondok pesantren ini bernama Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah MTsN 1 Purwakarta. Arti dari pemberian nama tersebut adalah pengajaran Islam yang merefleksikan

harapan pengajar untuk terus menanamkan ajaran-ajaran keislaman pada anak didiknya serta anak didik yang terus berkembang dalam melanjutkan penanaman ajaran-ajaran keislaman pada generasi selanjutnya. Semua santri yang ada di pondok pesantren ini merupakan siswa MTsN 1 Purwakarta, namun tidak semua siswa MTsN 1 Purwakarta menjadi santri di pondok pesantren ini.

Dari penjelasan kurikulum diatas siswa MTsN 1 Purwakarta terbagi ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama, yaitu siswa yang mendapat kurikulum madrasah, kepesantrenan dan pondok pesantren atau disebut dengan siswa yang mondok. Sedangkan kelompok kedua, yaitu siswa yang mendapat kurikulum madrasah dan kepesantrenan atau disebut dengan siswa yang tidak mondok.

Tabel 1.1.

*Data siswa yang mondok dan siswa yang tidak mondok*

| No    | Tahun Ajaran | Kelas | Jumlah Siswa  |  | Total<br>Jumlah<br>Siswa |
|-------|--------------|-------|---|--|--------------------------|
|       |              |       | Mondok<br>(dapat kurikulum<br>madrasah,<br>kepesantrenan dan<br>pondok pesantren) | Tidak Mondok<br>(dapat kurikulum<br>madrasah dan<br>kepesantrenan) |                          |
| 1.    | 2018-2019    | VII   | 84 orang  | 266 orang  | 350 orang                |
| 2.    | 2017-2018    | VIII  | 56 orang  | 310 orang  | 366 orang                |
| 3.    | 2016-2017    | IX    | 30 orang  | 370 orang  | 400 orang                |
| Total |              |       | 170 orang   | 946 orang  | 1.116 orang              |

Melihat tabel diatas kita bisa mengetahui bahwa jumlah siswa yang mondok lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang tidak mondok. Ini disebabkan karena daya tampung pondok yang masih terbatas, terutama minat siswa untuk mondok masih jauh dari harapan.

Padahal siswa yang mondok ini dijadikan sebagai gambaran dari keberhasilan lembaga menginternalisasi kurikulum yang diterapkan.

Tiga kurikulum yang diterapkan di MTsN 1 Purwakarta ini diharapkan mampu menjadi seperangkat rencana dan pengaturan yang baik bagi siswa untuk semakin meningkatkan pengendalian diri khususnya pengendalian diri perilaku. Daradjat (1979) berpendapat bahwa kurikulum atau pendidikan agama Islam hendaknya dapat menjadi warna bagi kepribadian remaja, sehingga agama Islam dapat menjadi kepribadian yang akan menjadi pengendali (*controlling*) dalam hidupnya di kemudian hari. Saat kemampuan pengendalian diri remaja baik, diharapkan remaja mampu mengelola tingkah lakunya dari perilaku-perilaku negatif serta bertentangan dengan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungannya. Siswa sebagai target kurikulum tersebut diberikan aturan-aturan, pemahaman dan nilai-nilai sebagai acuan berperilaku melalui tiga kurikulum tersebut.

Peneliti menemukan beberapa masalah pada kedua kelompok siswa tersebut. Peneliti mewawancarai siswa yang mondok. Sebagian besar dari mereka sering malas untuk melaksanakan tata tertib dan kewajiban pondok pesantren. Sekalipun mengikuti, itu karena mereka merasa malu terhadap teman yang ikut melaksanakan tata tertib ataupun mereka khawatir mendapat hukuman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling, kondisi siswa yang tidak mondok juga tidak jauh berbeda. Banyak pelanggaran-pelanggaran tata tertib dilakukan oleh siswa yang tidak mondok. Baik dilakukan berdasarkan keinginan sendiri maupun hanya ikut-ikutan temannya.

Mudir Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah juga menyampaikan bahwa siswa yang mondok belum bisa menerapkan pembelajaran yang disampaikan saat mereka sedang di rumah. Ini terlihat saat siswa yang mondok mengabaikan tugas dan kewajiban yang diberikan oleh pondok. Orang tua siswa yang mondok pun menyampaikan bahwa anak-anak mereka



belum bisa menerapkan apa yang diajarkan di pondok saat pulang atau libur panjang di rumah masing-masing. Begitu juga dengan siswa yang tidak mondok belum bisa menerapkan pembelajaran-pembelajaran yang mereka dapatkan dari sekolah di rumahnya masing-masing.

Siswa yang mondok lebih memilih mengobrol dengan teman-teman sekamarnya dibandingkan dengan belajar pada saat istirahat malam hari di pondok. begitu juga dengan siswa yang tidak mondok memilih bermain di luar rumah daripada belajar saat ada waktu-waktu kosong berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa dari dua kelompok siswa tersebut.

Permasalahan-permasalahan berkaitan dengan pengendalian diri perilaku diantaranya melanggar tata tertib, mengabaikan tugas dan tidak mampu mengelola perilakunya. Logue dan Forzano (1995) menyebutkan beberapa indikator pada remaja yang memiliki kemampuan pengendalian diri adalah sebagai berikut, a) Tekun dan bertahan mengerjakan tugas dan kewajiban, meskipun menghadapi banyak kendala. b) Mampu mengubah dan menyesuaikan perilaku dengan aturan dan norma yang berlaku dimanapun berada. c) Bisa menyesuaikan dan toleran dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak dikehendaki. Jika melihat acuan dari Logue dan Forzano di atas siswa belum mampu atau memiliki kemampuan pengendalian diri terutama dalam aspek perilaku.

Pengendalian diri perilaku ini lebih dikenal dengan istilah *behavioral self control*. *Behavioral self control* merupakan bentuk perilaku individu yang dikendalikan dirinya agar perilaku tersebut disesuaikan dengan batasan-batasan yang ada pada lingkungan, sehingga memunculkan perilaku yang baik. Perilaku yang baik ini menunjukkan baiknya *behavioral self control* seseorang begitu pun sebaliknya jika perilakunya jelek maka menunjukkan jeleknya *behavioral self control*. (Friese, Ostapin dan Loschelder, 2016)

Mahoney dan Thoresen (1974) menjelaskan hal-hal yang mempengaruhi *behavioral self control* yaitu : a) *Becoming Aware*, yaitu seseorang sadar dan mampu untuk menerima

dirinya dan perilakunya. Bisa memberikan penilaian bagi dirinya sendiri dan melakukan evaluasi terhadap perilakunya. b) *Altering the Environment*, yaitu seseorang mampu mengubah dan merencanakan lingkungan seperti apa yang dia inginkan. Mampu menghindari situasi dan kondisi yang tidak boleh untuk diikuti. c) *Altering the Consequences Behavior*, yaitu seseorang mampu membuat program konsekuensi dari perilaku yang dibuatnya. Baik berupa hukuman maupun hadiah yang berasal dari internal maupun eksternal.

Masalah siswa yang muncul berkaitan dengan *behavioral self control* diantaranya melanggar tata tertib, mengabaikan tugas dan tidak mampu mengelola perilakunya mungkin muncul karena rendahnya faktor *becoming aware* baik di sekolah, pondok pesantren dan rumah karena seringkali terjadi. Padahal jika melihat faktor *altering the environment* siswa MTsN 1 Purwakarta berbeda dengan siswa sederajat dari sekolah lain karena ada siswa yang mendapatkan tiga kurikulum maupun dua kurikulum yang juga sama-sama mendapat dukungan penuh dari orang tuanya. Ini jelas akan menguatkan faktor *altering the consequences of behaviour* yang mana konsekuensi berupa hadiah dan hukuman sudah tersedia dengan jelas.

*Becoming Aware* atau lebih spesifiknya meningkatnya *awareness* yang terus menerus memperhatikan keadaan, baik keadaan diri dan lingkungan luar serta adanya *attention* yang terfokus sehingga menghasilkan kesadaran diri yang penuh terhadap pengalamannya secara lebih terbuka merupakan salah satu dari komponen *mindfulness* (Brown dan Ryan, 2003).

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai memfokuskan kesadaran pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai. Keadaan saat seseorang benar-benar menghadirkan dirinya pada kondisi tertentu. Individu memiliki kesadaran yang penuh sehingga pikirannya tidak dibiarkan melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan pada esok hari.

Individu hanya memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini. (Wood, 2013).

*Mindfulness* sendiri memiliki tiga kunci utama, yaitu a) *Purpose*, yaitu kesadaran itu dilakukan dengan sengaja dan bertujuan mengarahkan perhatian daripada membiarkannya berkeliaran. b) *Presence*, yaitu, kesadaran melibatkan sepenuhnya perhatian untuk saat ini. Berpikir tentang masa lalu dan masa depan yang muncul hanya sebagai pemikiran pada saat ini. c) *Acceptance*, yaitu kesadaran meliputi tidak menghakimi terhadap apapun yang muncul saat ini. Ini artinya sensasi, pikiran dan emosi tidak diberikan penilaian sebagai sesuatu yang baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan, sehingga yang diperhatikan hanya sebagai sesuatu yang terjadi dan diamati sampai akhirnya selesai (Naik, Harris dan Forthun, 2014).

Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan (Germer, 2009). *Acceptance* dan keterbukaan siswa pada kurikulum sekolah, ketimpangan daya serap, tuntutan pemahaman agama yang tinggi, waktu pengajaran yang terbatas dan pengalaman pendidikan yang tidak sama menjadi sesuatu hal yang penting. *Acceptance* dan keterbukaan siswa ini akan meningkatkan *becoming aware* pada pengalamannya saat ini sehingga akan terciptanya kondisi *mindfulness*.

Dalam penelitiannya sebelumnya yang dilakukan oleh Friese, Ostapin dan Loschelder (2016) yang berjudul *mindfulness as an intervention to improve self-control* menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan kemampuan *behavioral self control*, meningkatkan disiplin diri dan menurunkan reaksi emosional. *Mindfulness* juga berpengaruh terhadap *good behavioral* (perilaku baik) pada perilaku makan, konsumsi alkohol dan perilaku agresi. *Good behavioral* menunjukkan pengendalian diri perilaku yang baik juga.



Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Panek, Bayer, Dal Cin dan Campbell (2015) yang berjudul *automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior* menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap intensitas mengetik pesan singkat saat sedang mengendarai mobil dan berjalan. *Mindfulness* menjadi pengingat untuk tidak mengetik pesan singkat saat sedang mengendarai mobil dan berjalan yang merupakan perilaku membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **pengaruh *mindfulness* terhadap *behavioral self control* pada siswa MTsN 1 Purwakarta.**

### **Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap *behavioral self control* siswa MTsN Purwakarta ?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *behavioral self control* pada siswa MTsN 1 Purwakarta.

### **Manfaat Penelitian**

**Manfaat Teoritis.** Dapat memberikan penjelasan dan informasi mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *behavioral self control*. Dapat memberikan sumbangan penelitian dalam bidang Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan, Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial.

**Manfaat Praktis.** Manfaat praktis dari penelitian ini adalah harapannya dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *mindfulness* dan *behavioral self control* terutama pada remaja. Menjadi perhatian bagi lembaga pendidikan, guru dan orang tua tentang pentingnya *mindfulness* dan *behavioral self control* pada remaja. Menjadi masukan bagi lembaga pendidikan untuk terus memperbaiki dan meningkatkan kualitas kelembagaan

dalam upaya mencerdaskan siswa. Sebagai pemicu munculnya penelitian-penelitian lain tentang *mindfulness* dan *behavioral self control* yang terjadi pada remaja pada bidang-bidang psikologi lainnya.



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG