

## **Seminar Nasional PPG UPGRIS 2023**

### **(Meningkatkan *Academic Engagement* Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Mindfulness*)**

**Relegia Puspita<sup>1,\*</sup>, Chr.Argo Widiharto<sup>2</sup>, Ganefiani<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Profesi Guru Prajabatan, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, 50232

<sup>3</sup>SMA Negeri 8 Semarang, Tugu Ngaliyan, 50185

\*relegia.puspita@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Fenomena yang muncul dalam penelitian ini adalah siswa sering sekali yang menunjukkan sikap cenderung pasif, pesimis, kurang bersemangat dalam belajar seperti mengerjakan tugas dan seringnya berbicara bahkan sibuk sendiri tidak mendengarkan saat pelajaran berlangsung. Selain itu berdasarkan hasil observasi siswa menunjukkan bahwa siswa sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas. Ketika dirumah juga siswa lebih memilih untuk mengahbiskan waktu dengan menonton televisi, membuka social media. Fenomena tersebut dinamakan *academic engagement* yang rendah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dimana subyek berjumlah delapan orang berdasarkan pada kriteria yang memenuhi dalam pelaksanaan layanan ini dengan tiga siklus. Teknik analisis data deskriptif dan menggunakan *uji paired t-test* dimana uji tersebut untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dari dua grup yang tidak berhubungan (bebas) satu dengan yang lain. hasil uji paired sample t-test didapatkan hasil seperti pada tabel, dimana hasil dari 3 uji ini nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan *Academic engagement* siswa sebelum diberikan layanan berupa Bimbingan Kelompok Teknik *Mindfulness* dan sesudah diberikan layanan berupa Bimbingan Kelompok Teknik *Mindfulness*.

**Kata kunci:** *Academic Engagement, Bimbingan Kelompok, Teknik Mindfulness*

#### **ABSTRACT**

*The phenomenon that emerged in this research was that students often tended to be passive, pessimistic, less enthusiastic about learning such as doing assignments and often talked and even busy themselves without listening during the lesson. Apart from that, based on the results of student observations, it shows that students often feel bored, sleepy, and often play on cellphones when teachers who are uncomfortable and disliked teach in class. When at home, students also prefer to spend time watching television, opening social media. This phenomenon is called low academic engagement. This research is a class action research where the number of subjects is eight people based on the criteria that are met in the implementation of this service with tree siklus. The data analysis technique is descriptive and uses a paired t-test, where the test is to determine whether or not there are differences in the averages of two groups that are not related (free) to each other. the results of the paired sample t-test showed the results as in the table, where the results of these 3 tests were Sig. (2-tailed) < 0.05. This shows that there is a difference in students' academic engagement before being given services in the form of Mindfulness Technique Group Guidance and after being given services in the form of Mindfulness Technique Group Guidance.*

**Keywords:** *academic engagement; group counseling; techniques mindfulness*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu system yang teratur dan mengemban misi yang cukup luas yaitu segala sesuatu yang bertalian dengan perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, pikiran, perasaan, kemauan, social sampai kepada masalah kepercayaan atau keimanan (Sahroni, n.d., 2017). Pendidikan adalah asset yang tak ternilai harganya dan tidak bisa dideskripsikan hanya dengan melalui jumlah banyaknya peserta didik, guru, bangunan sekolah dan fasilitasnya. Pendidikan sebaiknya dipandang sebagai hal utama dalam mewujudkan cita-cita. Pendidikan merupakan proses seseorang atau peserta didik untuk mencapai keinginan dan cita-citanya.

Ditinjau dari pengertian pendidikan, Tujuan Pendidikan membawa anak kearah kedewasaan. Menurut (Mukodi, 2018) Pendidikan juga diartikan sebagai segala kegiatan pembelajaran yang berlangsung sepanjang zaman dalam segala situasi kegiatan kehidupan. Pendidikan berlangsung di segala jenis, bentuk dan tingkat lingkungan hidup, yang kemudian mendorong pertumbuhan segala potensi yang ada didalam diri individu. Dengan kegiatan pembelajaran seperti itu, individu mampu merubah dan mengemabngkan diri menjadi dewasa, cerdas dan matang. Pendidikan juga membantu kesulitan peserta didik dalam proses belajar mengajar, karena disekolah pasti ada permasalahan yang terjadi.

Salah satu lembaga pendidikan yang berfungsi mengejewantahkan tujuan pendidikan ini adalah sekolah. Berdasarkan data yang dirilis oleh *worldtop20.org*, peringkat pendidikan Indonesia berada di urutan ke-67 dari total 209 negara di seluruh dunia. Sedangkan pada tahun pelajaran 2022/2023 siswa yang drop out tingkat SMP dan SMA di Indonesia sebanyak 65.318. Angka drop out tertinggi tingkat SMP ada di Jawa Timur sebanyak 4.477 siswa dan tingkat SMA di Sulawesi Selatan sebanyak 2.595 (Kemendikbud, 2020). Data tersebut menunjukkan kualitas pendidikan di Indonesia masih rendah, salah satunya dilihat dari angka partisipasi terhadap pendidikan.

Fenomena tersebut tentu banyak faktor yang mempengaruhi. Maka untuk meingkatkan kualiatas pendidikan sendiri

salah satunya ada lembaga pendidikan dan guru atau tenaga pendidik yang mampu menjadikan peserta didik menerima, semangat dan hobi belajar. Upaya yang dilakukan guru belum sampai pada evaluasi penggunaan model pembelajaran. Guru sering memaklumi bila siswa menyerah sebelum mencoba menjawab pertanyaan guru saat siswa menjawab “tidak bisa Pak”. Sementara beberapa siswa menyatakan bahwa kehadirannya di kelas untuk menghindari dari amarah guru dan absen. Ada kecenderungan ketiadaan partisipasi penuh dari siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas dianggap siswa sebagai hal yang lumrah, karena mereka berpikir tidak bisa. Artinya kondisi demikian menunjukkan bahwa siswa belum sadar terhadap kehadirannya di kelas. Fenomena di atas, merupakan cerminan rendahnya *academic engagement* siswa dan pembelajaran yang belum memihak kepada siswa. *Academic engagement* adalah keterlibatan siswa atau mahasiswa secara aktif dalam proses pembelajaran dikelas disebut *academic engagement* (Johnson et al., 2001).

*Academic engagement* sendiri memiliki tiga komponen yang mempengaruhi pada pembelajaran, yaitu *cognitive engagement*, *emotional engagement* dan *behavioral engagement* (Apleeton, 2008). Tiga jenis komponen ini sudah dapat mencakup berbagai keterlibatan yang dialami oleh siswa dari pada dengan komponen yang lebih sempit dengan konseptualisasi spesifik. Hasil observasi lain menunjukkan bahwa berdasarkan wawancara yang dilakukan dikelas pada siswa, menunjukkan bahwa siswa sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas. Ketika dirumah juga siswa lebih memilih untuk mengahbiskan waktu dengan menonton televisi, membuka social media.

Sama halnya yang terjadi di SMAN 8 Semarang, dimana peserta didik menurut hasil observasi yang dilakukan saat jam pelajaran dan kepada guru mapel yang mengajar bahwa hampir 75% siswa di SMAN 8 Semarang masih cenderung pasif, pesimis, kurang bersemangat dalam belajar seperti mengerjakan tugas dan seringnya berbicara bahkan sibuk sendiri tidak mendengarkan saat pelajaran

berlangsung. Kondisi ini ternyata belum disadari sepenuhnya dan masih kurang diperhatikan oleh berbagai pihak seperti guru dan siswa sendiri sebagai orang yang bertanggung jawab. Jika rendahnya *academic engagement* tidak segera ditangani dan ditingkatkan, maka akan berdampak buruk bagi kualitas kepribadian dan akademik siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa di SMAN 8 Semarang lebih cenderung pada memiliki reaksi emotional yang kurang bagus sehingga akan berpengaruh pada prestasi akademik salah satunya. Maka dari itu, untuk meningkatkan *academic engagement* dari siswa di SMAN 8 Semarang, harus diberikan suatu perlakuan yang mempengaruhi pada *emotional engagement*.

Hal ini didukung penelitian dari (Iswinarti, Surahman, 2020) yang menghasilkan bahwa memang benar dalam meningkatkan *academic engagement* komponen *emotional engagement* menjadi salah satu kunci yang paling mempengaruhi. Emosi merupakan dasar dari sistem psikologi adaptasi individu terhadap lingkungan dan personal. Emosi adalah konstruk multidimensi dengan afektif, kognitif, ekspresi, motivasi, dan komponen psikologi (Glaser-Zikuda et al., 2018). Emosi dalam pendidikan memengaruhi proses pembelajaran, kinerja, serta pertumbuhan pribadi siswa dan guru (Pekrun, 2006). Emosi memiliki hubungan evaluasi dengan pembelajaran dan prestasi. Meskipun terdapat beberapa jenis emosi yang digunakan dalam penelitian pendidikan, menyatakan bahwa emosi yang berkaitan dengan kegiatan prestasi atau menghasilkan prestasi disebut emosi akademik atau prestasi.

Untuk mampu mengontrol komponen *emotional engagement* dalam *academic engagement*, harus dilakukan intervensi yang sesuai tepat sasaran dan bertujuan sama dalam setiap pelaksanaannya. Intervensi yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok akan di *treatmen* dengan teknik *mindfulness*.

*Mindfulness* memiliki fungsi dan tujuan untuk mendukung fokus sehingga menghilangkan stres, kecemasan, serangan panik, agorofobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nafas berhenti, hiperventilasi, nafas dangkal, tangan dan kaki dingin,

mengelola rasa sakit, membuat tidur lebih mengistirahatkan, menghilangkan kecanduan rokok, membantu mengelola amarah, mengatasi konflik, memberi rasa damai, mengurangi perilaku negatif serta meningkatkan efek dan suasana perasaan positif (Erford, 2016: 161-163). Dalam hal ini, *academic emotional* akan dibidik secara langsung menggunakan teknik *mindfulness* yang sejajar dalam mengurangi sikap *emotional engagement* siswa, yang sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas. Pendekatan berbasis *mindfulness* bersifat prinsip timbal balik dari penghambatan Wolpe, yang pada dasarnya berarti bahwa seorang individu tidak dapat melakukan dua hal yang berlawanan pada saat yang bersamaan. Consejo Yoga, seorang filosof Hindu, percaya bahwa dengan mengendalikan napas, anda juga bisa mengendalikan energi kehidupan.

Teknik *mindfulness* lebih pada pemusatan perhatian pelatihan pemusatan perhatian yang dapat meningkatkan empati dan terdiri dari kombinasi dimensi afektif, kognitif, emotional, moral, intrapersonal dan interpersonal (Beddoe S Murphy, 2004; Allen & Knight, 2005). Dalam hal ini, *academic emotional* akan dibidik secara langsung menggunakan teknik *mindfulness* yang sejajar dalam mengurangi sikap *emotional engagement* siswa, yang sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, dalam hal memilih menggunakan teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* lebih pada pemusatan perhatian pelatihan pemusatan perhatian yang dapat meningkatkan empati dan yang terdiri dari kombinasi dimensi afektif, kognitif, emotional, moral, intrapersonal dan interpersonal (Beddoe S Murphy, 2004; Allen & Knight, 2005). Subyek penelitian berjumlah 8 siswa dengan pertimbangan adalah siswa pilihan yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian yaitu yang memiliki *academic engagement*

yang rendah. Tempat penelitian berada di ruang konseling SMAN 8 Semarang dimana dalam pelaksanaan PTBK ini dilaksanakan pada rentang bulan September tahun 2023.

Pada penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *academic engagement* yang merupakan adopsi dari Selly R Hart, Kaitlyn Stewart & Shane R. Jimerson yang sudah tervalidasi skalanya. Selain itu juga menggunakan pedoman observasi dimana validasi instrument dilakukan guru pamong dan guru BK profesional di SMAN 8 Semarang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan Uji *paired t-test* dimana *Paired t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua kelompok data, dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan) dan berdistribusi normal. Sebelum uji *paired t-test* dilakukan uji normalitas data yang mana untuk mengetahui populasi data berdistribusi normal. Dalam penelitian ini akan dilakukan perbandingan antara data siklus I dan data siklus II dan III. Adapun prosedur penelitian tindakan kelas ini dilakukan per siklus dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilakukan dengan tiga siklus penelitian, dengan sebelumnya pra siklus untuk menentukan subyek penelitian dan mengukur tingkat *academic engagement* pada masing-masing subyek. Berikut rancangan kegiatan yang sudah terlaksana pada penelitian :

#### Penelitian Pra Siklus

Pra siklus yang dilakukan oleh peneliti merupakan salah satu untuk mengetahui tingkat *academic engagement*. Penelitian pra siklus ini diberikan kepada 8 anggota bimbingan kelompok yang telah mengisi skala *academic engagement* :

**Tabel 1.** Hasil Analisis *Pre-Test*

Variabel	N	M	SD	Presentase	Kategori
<i>Academic engagement</i>	8	69,50	20,518	40,21%	Cukup

Berdasarkan data hasil analisis diatas menunjukkan bahwa pra siklus dengan skala *academic engagement* pada rentang presentase 40,21% pada katagori cukup berdasarkan pada 8 subyek sebelum mengikuti bimbingan kelompok. Maka untuk meningkatkan *academic engagement* peneliti akan memberikan layanan berupa bimbingan kelompok dengan pilihan menggunakan teknik *mindfulness*.

#### Pelaksanaan Siklus I, II, dan III

Tindakan siklus I dilaksanakan pada hari Kamis, 14 September 2023 dari jam 08.30 – 09.45 bertempat di ruang konseling SMAN 8 Semarang. Tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Selasa, 19 September 2023 dari jam 10.00 – 11.30 bertempat di masjid SMAN 8 Semarang. Sedangkan pada Tindakan siklus III dilaksanakan pada hari Selasa, 21 September 2023 dari jam 07.30 – 08.45 bertempat di masjid SMAN 8 Semarang.

Tahapan dalam pelaksanaan masing-masing siklus :

#### Tahap pembentukan

Tahapan ini dilakukan dengan menyampaikan salam, memimpin doa menyampaikan tujuan BKp dengan cara pelaksanaan BKp, serta mereview pemahaman anggota kelompok.

#### Tahap Peralihan

Tahapan ini merupakan tahap jembatan antara pembentukan dan kegiatan untuk siap dimulai dalam pelaksanaan layanannya.

#### Tahap Kegiatan

**Siklus I :** Tahap inti pada kegiatan siklus I dimana setiap anggota kelompok melakukan diskusi dengan diawali topic netral mengenai keadaan, suasana belajar disekolah. Setelah mengerucut dari topic netral yang dibahas, PK mengarahkan pada pembahasan mengenai aspek-aspek yang berpengaruh dari *academic enagegement*. Lalu PK mengajak AK untuk membahas mengenai aspek *academic engagement* dalam dirinya yang harus ditingkatkan untuk bisa disampaikan pada kelompok. Setelah melakukan teknik *mindfulness* terapi *deepbrething*, PK mengajak AK untuk mengisi LKPD.

**Siklus II** : Tahap inti pada kegiatan siklus II, yang dalam pelaksanaannya menyesuaikan pada hasil refleksi pada tahap I. Diawali pada mengerucut dari topic netral yang dibahas, PK mengarahkan pada pembahasan mengenai aspek-aspek yang berpengaruh dari *academic enagement*. Lalu PK mengajak AK untuk membahas mengenai aspek *academic engagement* dalam dirinya yang harus ditingkatkan untuk bisa disampaikan pada kelompok. Melaksanakan teknik *mindfullnes* dengan terapi *deepbreathing* dan *meditation*.

**Siklus III** : Tahap inti pada kegiatan siklus III, yang dalam pelaksanaannya menyesuaikan pada hasil refleksi pada tahap II. Diawali dengan meminta setiap anggota kelompok melakukan diskusi dengan diawali topic netral mengenai keadaan, suasana belajar disekolah.. Setelah mengerucut dari topic netral yang dibahas, PK mengarahkan pada pembahasan mengenai aspek-aspek yang berpengaruh dari *academic enagement*. Lalu PK mengajak AK untuk membahas mengenai aspek *academic engagement* dalam dirinya yang harus ditingkatkan untuk bisa disampaikan pada kelompok. Melaksanakan teknik *mindfullnes* dengan terapi *body scan meditation*.

### Tahap Pengakhiran

Beberapa hal yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan kesan dan harapan.

### Refleksi pada masing-masing siklus.

Pada siklus I refleksi yang muncul adalah dalam melaksanakan layanan BKp dari segi proses kolaborator menyampaikan masih ada yang belum muncul indikator-indikator tertentu yang positif. Hal ini disebabkan dalam tahap awal berdiskudi pada layanan bimbingan kelompok, subyek/AK masih awal dan baru pertama kali mengikuti BKP, sehingga mereka masih kurang aktif dan maksimal dalam mengikutinya. Pelaksanaan hanya sekedar melakukan sesuai alur tahapan. Terlebih saat *mindfulness* ada beberapa kendala dari kurang konsentrasinya subyek

yang melakukan teknik *mindfulness* dengan terapi *dreebreathing* terkesan beberapa kali masih kurang respon balik tetapi dalam pelaksanaannya cukup berhasil.

Berikut hasil analisis deskriptif siklus I pada tabel 2:

**Tabel 2.** Hasil Analisis Siklus I

Variabel	N	M	SD	Presentase	Kategori
<i>Academic engagement</i>	8	75,7	26,62	46,89%	Cukup
		5	8		

Berdasarkan data hasil analisis diatas menunjukkan bahwa pra siklus dengan skala *academic engagement* pada rentang presentase 46,89% pada katagori cukup berdasarkan pada 8 subyek sebelum mengikuti bimbingan kelompok. Hasil diatas menunjukkan terdapat peningkatan walaupun belum terlalu tinggi, tetapi peningkatan tersebut masih pada katagori cukup

Pada siklus II refleksi yang muncul adalah dari hasil skor peningkatan *academic engagement* menunjukkan telah meningkat pada katagori baik, akan tetapi anggota kelompok dalam hasil pengamatan merasa masih membutuhkan teknik *mindfulness* salah satunya untuk mengurangi *academic engagement* dalam aspek *emotional academic* yang menurut subyek ingin sampai pada tahap sangat baik dalam merubah dan peningkatannya. Perbaikan seperti tempat dan waktu yang sesuai, tidak saat ramai waktu siswa istirahat juga merupakan salahs atu alasan teknik *mindfulness* bisa dilatih kembali. Karena menurut penelitipun, teknik *mindfulness* ini bisa digunakan sebagai suatu terapi yang dijadikan obat saat jenuh, bosan, bahkan kecewa dengan pencapaian nilai atau prestasi setiap subyek.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Siklus II

Berdasarkan data hasil analisis diatas menunjukkan bahwa pra siklus dengan skala

Variabel	N	M	SD	Presentase	Kategori
Academic engagement	8	125,2	12,41	75,91%	Baik

academic engagement pada rentang presentase 75,91% pada katagori baik dengan presentasi angka mendekati dangat tinggi. Analisis diatas berdasarkan pada 8 subyek yang mengikuti layanan BKP pada siklus II. Hasil diatas menunjukkan terdapat peningkatan walaupun cukup tinggi,

Pada siklus III pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* pada siklus ke III ini, prosesnya berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan dibutuhkan subyek. Dari hasil skor peningkatan *academic engagement* menunjukkan telah meningkat pada katagori sangat baik. Hal ini sudah termasuk pada hasil kreteria sebagaimana yang diteraokan dalam indicator keberhasilan kinerja penelitian. Teknik *mindfulness* dengan ditambah pada terapi *body scan meditation* menjadikan subyek lebih mampu dan faham serta bisa diterapkan dalam kehiduoan sehari-hari secara sederhana, sehingga salah satu tujuan BKP ini yaitu *academic engagement* yang meningkat bisa menjadi hal berhasil dilakukan tanpa treatmen yang berlebih.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Siklus III

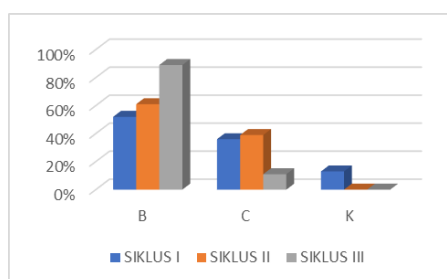
Variabel	N	M	SD	Presentase	Kategori
Academic engagement	8	146,25	18,514	88,64%	Sangat Baik

Berdasarkan data hasil analisis diatas menunjukkan bahwa pra siklus dengan skala academic engagement pada rentang presentase 88,64% pada katagori sangat baik dimana hasil ini merupakan tujuan yang dicapai sesuai dengan indicator keberhasilan yang sudah disuse. Analisis diatas berdasarkan pada 8 subyek yang mengikuti layanan BKP pada siklus III.

Hasil diatas menunjukkan terdapat peningkatan walaupun cukup tinggi.

Dengan demikian indicator kinerja : seluruh subyek meningkat dari kondisi academic engagement yang cukup dan kurang, seluruh subyek mencapai kondisi academic engamenet baik, minimal 25 % subyek mencapai academic engagement yang tinggi dan minimal 60% subyek menampakkan indikator-indikator academic engagement pada kategori baik bahkan sangat baik pada hasilnya dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* yang telah tercapai dengan baik dan disepakati dengan baik antara subyek dan pengamat.

Adapun juga hasil keseluruhan pada penelitian tindakan bimbingan konseling ini dari hasil observasi dari siklus I hingga siklus III digambarkan dalam grafik berikut :



**Gambar 1.** Hasil Observasi Peningkatan Indikator *Academic Engagement*

Dari grafik di atas bisa dijelaskan bahwa indikator *academic engagement* baik meningkat dari siklus 1 52%, menjadi 61 % pada siklus II dan meningkat pesat pada siklus III sebesar 89%. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam penelitian karena sesuai dengan indicator keberhasilan meningkat minimal pada katagori baik, sedangkan ahsil penelitian meningkat pada katagori sangat baik.

Sedangkan hasil dari analisis deskriptif per siklus secara keseluruhan dalam skala *academic engagement* juga menunjukkan peningkatan, dengan dibuktikan pada gambar grafik berikut :

Sedangkan pada hasil uji paired t-test disajikan dalam tabel 3 :

**Gambar 2.** Hasil Skala *Academic Engagement* berdasarkan Analisis Persiklus

Dari grafik diatas menunjukkan bahwa hasil analisis data dari pra siklus sampai pada siklus III mengalami peningkatan. Peningkatan yang signifikan terjadi pada siklus I ke II dengan hasil 46,89% katagori cukup meningkat menjadi 75,91% dengan katagori baik. Hal ini dikarena saat siklus I, subyek belum pernah menjadi anggota kelompok BKP apalagi menggunakan teknik *mindfulness*, sehingga perlu penyesuaian dan pada siklus II yang mana saat melakukan pelaksanaan harus ada refleksi pada siklus I sehingga dalam pelaksanaan siklus II, dalam katagori persiapan penuh dan berbeda denganpra siklus dan siklus I baik dari subyek atau guru BK nya.

Sementara itu, hasil analisis data lain, peneliti menggunakan uji paired t-test dimana hasil analisis menggunakan SPSS versi 26.00. Sebelum menunjukkan hasil uji paired t-test, maka harus ada uji normalitas data yang harus dimiliki peneliti agar data memiliki distribusi normal.

Uji normalitas bisa diuji dengan Kolmogorov Smirnov sehingga peneliti menggunakan bantuan SPSS 26.0. Jika nilai p value > 0,05, maka bisa ditarik simpulan bahwa data memiliki distribusi normal, begitu pula sebaliknya. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat berdasarkan hasil tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas Kolomogrov Smirnov

N	Nilai Signifikansi	Keterangan
8	0,200	Normal

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai sig. Asymp Sig. (2-tailed) bernilai 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (0,200 > 0,05) Artinya, data tersebut memiliki distribusi normal. Dengan demikian, syarat normalitas dalam model regresi telah dipenuhi.

**Tabel 6.** Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

	N	Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i> – Siklus 1	8	,736	,001
Siklus 1 – Siklus 2	8	,688	,003
Siklus 2 – Siklus 3	8	,579	,006

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* didapatkan hasil seperti pada tabel, dimana hasil dari 3 uji ini nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan *Academic engagement* siswa sebelum diberikan layanan berupa Bimbingan Kelompok Teknik *Mindfulness* dan sesudah diberikan layanan berupa Bimbingan Kelompok Teknik *Mindfulness*.

Pada dasarnya *Academic engagement* menurut Fredericks (2004) merupakan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran pada kegiatan akademik dan kegiatan non akademik yang terlihat melalui tingkah laku, emosi, dan kognitif yang ditampilkan siswa di lingkungan sekolah dan kelas. *Academic engagement* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement*. Individu yang memiliki *academic engagement* yang tinggi adalah individu yang memiliki ciri pada setiap aspek yang ada dalam *academic engagement*. Siswa yang tidak menunjukkan partisipasinya dan keterlibatannya dalam kegiatan akademis maupun akademis, siswa yang merujuk pada sikap, rekasi, keaktifan pada sekolah maupun kegiatannya yang kurang, serta siswa yang tidak memiliki konsistensi dalam uoaya mengerjakan tugas atau motivasi belajarnya rendah. Ciri diatas tersebut tentu harus ditangani dengan hasil penelitian dari (Iswinarti, Surahman, 2020) yang menghasilkan bahwa memang benar dalam meningkatkan *academic engagement* komponen *emotional engagement* menjadi salah satu kunci yang paling mempengaruhi.

Pada penelitian ini, peneliti membagi distribusi skor skala *academic engagement* dalam 5 katagori, yaitu tingkat *academic engagement* pada katagori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Dari skala *academic engagement* yang disebarkan berdasarkan pada pra penelitian menunjukkan bahwa diperoleh data 12 siswa yang memiliki *academic engagement* yang rendah. Tetapi dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti tetapkan sebagai subyek penelitian sebanyak 8 orang dengan pertimbangan dasar bahwa bimbingan kelompok mampu mencegah permasalahan siswa semakin lebih kompleks dan anggota kelompok mampu mengembangkan potensinya melalui dinamika kelompok yang lebih efektif, tepat sasaran, dalam hal ini *academic engagement* yang harus segera diatasi.

Dari hasil observasi yang dilakukan terutama pada subyek peneliti yang berjumlah 8 siswa yang mempunyai *academic engagement* yang rendah dengan menunjukkan sikap masih cenderung pasif, pesimis, kurang bersemangat dalam belajar seperti mengerjakan tugas dan seringnya berbicara bahkan sibuk sendiri tidak mendengarkan saat pelajaran berlangsung. Selain itu siswa menunjukkan bahwa siswa sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas. Ketika dirumah juga siswa lebih memilih untuk mengahbiskan waktu dengan menonton televisi, membuka social media.

Pada dasarnya *academic engagement* menurut Fredericks (2004) merupakan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran pada kegiatan akademik dan kegiatan non akademik yang terlihat melalui tingkah laku, emosi, dan kognitif yang ditampilkan siswa di lingkungan sekolah dan kelas. *Academic engagement* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement*. Individu yang memiliki *academic engagement* yang tinggi adalah individu yang memiliki ciri pada setiap aspek yang ada dalam *academic engagement*. Siswa yang tidak menunjukkan partisipasinya dan keterlibatannya dalam kegiatan akademis maupun akadmeis, siswa yang merujuk pada sikap, rekasi, keaktifan pada sekolah

maupun kegiatannya yang kurang, serta siswa yang tidak memiliki konsistensi dalam upaya mengerjakan tugas atau motivasi belajarnya rendah. Ciri diatas tersebut tentu harus ditangani dengan hasil penelitian dari (Iswinarti, Surahman, 2020) yang menghasilkan bahwa memang benar dalam meningkatkan *academic engagement* komponen *emotional engagement* menjadi salah satu kunci yang paling mempengaruhi.

Emosi merupakan dasar dari sistem psikologi adaptasi individu terhadap lingkungan dan personal. Emosi adalah konstruk multidimensi dengan afektif, kognitif, ekspresi, motivasi, dan komponen psikologi (Glaser-Zikuda et al., 2018). Emosi dalam pendidikan memengaruhi proses pembelajaran, kinerja, serta pertumbuhan pribadi siswa dan guru (Pekrun, 2006). Emosi memiliki hubungan evaluasi dengan pembelajaran dan prestasi. Meskipun terdapat beberapa jenis emosi yang digunakan dalam penelitian pendidikan, menyatakan bahwa emosi yang berkaitan dengan kegiatan prestasi atau menghasilkan prestasi disebut emosi akademik atau prestasi.. Untuk mampu mengontrol komponen *emotional engagement* dalam *academic engagement*, harus dilakukan intervensi yang sesuai tepat sasaran dan bertujuan sama dalam setiap pelaksanaannya.

*Mindfullnes* memiliki fungsi dan tujuan untuk mendukung fokus sehingga menghilangkan stres, kecemasan, serangan panik, agofobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nafas berhenti, hiverventilasi, nafas dangkal, tangan dan kaki dingin, mengelolah rasa sakit, membuat tidur lebih mengistirahatkan, menghilangkan kecanduan rokok, membantu mengelolah amarah, mengatasi konflik, memberi rasa damai, mengurangi perilaku negatif serta meningkatkan efek dan suasana perasaan positif (Erford, 2016: 161-163). Dalam hal ini, *academic emotional* akan dibidik secara langsung menggunakan teknik *mindfulness* yang sejajar dalam mengurangi sikap *emotional engagement* siswa, yang sering merasa bosan, mengantuk, dan sering bermain HP saat guru yang tidak enak dan tidak disuaki mengajar dikelas. Oleh karena itu, meningkatkan *academic engagement* pada siswa dapat dilakukan dalam bentuk



bimbingan kelompok dengan latihan *mindfulness*.

*Academic engagement* sangat penting dan berpengaruh pada prestasi, *academicnya*, sehingga *mindfulness* ini dapat dipilih sebagai intervensi dikarenakan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan dalam meningkatkan *academic engagement* dari berbagai komponen yang adalah dalam *academic engagement*.

Teknik *mindfulness* yang dilakukan pada bimbingan kelompok dilakukan dengan jumlah anggota 8 dimana, semua anggota harus mampu membangun dinamika kelompok yang baik agar dalam diskusi mengenai *academic engagement* yang sering terjadi pada siswa. Dalam penelitian tindakan pada layanan bimbingan kelompok membuktikan bahwa dari hasil observasi saat layanan mengalami peningkatan dari siklus I sampai III hingga pada hasil siklus III menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* memiliki katagore baik sebesar 89% dan 11% dalam katagori cukup. Selain itu hasil dari analisis data dari skala *academic engagement* yang menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan dalam penelitian hingga siklus III tergolong dalam kategori sangat baik dengan prosentase 88,64%. Hal ini menyimpulkan bahwa sesuai dengan indikator keberhasilan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan *academic engagement* pada siswa terutama ditempat penelitian oleh peneliti sendiri yaitu di SMAN 8 Semarang.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini, dapat diambil beberapa simpulan bahwa berdasarkan hasil observasi peningkatan indikator *academic engagement* dan skala *academic engagement* menunjukkan bahwa indikator *academic engagement* baik meningkat dari siklus 1 sampai siklus III. Adapun keberhasilan pada masing-masing hasil penelitian ini sesuai dengan indikator keberhasilan yang menyebutkan bahwa meningkat minimal pada katagori baik, sedangkan hasil penelitian meningkat pada katagori sangat baik. Adapun disarankan bagi guru BK untuk mampu melanjutkan dan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*, dan

bagi siswa untuk bisa menebarkan kesan positif dari teknik ini, dan kalau bisa agar menjadi contoh positif dalam penanganan *academic engagement*.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih banyak saya hatrukan kepada alammater Univeritas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk berproses menaungi segala pengalaman dan pembelajaran selama PPG Prajabtan ini berlangsung. Terima kasih banyak pula untuk SMAN 8 Semarang untuk waktu dan kesempatannya melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Appleton, J.J., Christenson, S.I. & Furlong, M.E. (2008). *Student Engagement with School Conceptual and Methodological Issues of the Construct*. *Psychology in The School*, 45 (5):369–386.
- Beddoe, A.E., & Murphy, S.O. (2004). *Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy among Nursing Student*. *Journal of Nursing Education*, 43, 305-312.
- Glaser-Zikuda, M., Stuchl'ikov'a, I., & Jan'ik, T. (2018). *Emotional aspects of learning and teaching: Reviewing the field - discussing the issues*. *Orbis Scholae*, 7(2), 7–22. <https://doi.org/10.14712/23363177.2015.18>
- Iswinarti, Suharman. (2020). *Meningkatkan Engagement pada Siswa melalui Variabel Emosi: Tinjauan Sistemik*. *Jurnal Psikologi : Buletin Psikologi*. 30(2). 210-225.
- Johnson, M. K., Crosnoe, R., & Elder Jr, G. H. (2001). *Students' attachment and academic engagement The role of race and ethnicity*. *Sociology of education*, 318-340. <https://doi.org/10.2307/2673138>
- Mukodi, M. (2018). *Tela"ah Filosofis Arti Pendidikan dan Faktor-Faktor Pendidikan dalam Ilmu Pendidikan*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(01).
- Pekrun, R (2006). *Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice*. *Educational Psychology Review*, 18(4),

315-341.

<https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>

Sahroni, D. (2017). *Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 164-179