

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keterampilan *mindfulness* sangat penting diperkenalkan dan diterapkan pada remaja di Indonesia sejak dini. Dengan menerapkan keterampilan *mindfulness*, individu akan mampu membangun kesadaran diri untuk lebih memperhatikan pikiran, tubuh dan emosinya. Goleman (2005) mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu komponen yang dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai keadaan disini dan saat ini (*present moment*) secara efektif. *Mindfulness* juga dapat mengidentifikasi, mengukur, dan meregulasikan emosi pada tingkat kesadaran yang lebih dalam (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Artinya, *mindfulness* merupakan suatu cara yang mampu membawa individu mencapai keadaan sadar yang terjaga sehingga lebih terlihat hubungan pikiran, perasaan dan aktivitasnya.

Latihan *mindfulness* pada remaja dilakukan agar membantu remaja memiliki hidup lebih sehat dan tidak mudah merasa terganggu serta terjebak dari masalah pada psikisnya, salah satunya tekanan stres. Masicampo & Baumeister (2007) mengatakan bahwa *mindfulness* yang baik pada individu mampu meningkatkan kesehatan

fisik, mental, kontrol diri, regulasi emosi dan hubungan interpersonal yang dapat menurunkan agresivitas. Pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui regulasi emosi (Thohar, 2018). Hal itu berarti *mindfulness* sangat memberikan dampak positif yang kuat bagi tubuh dan psikis. Selain itu, diketahui bahwa *mindfulness* memiliki manfaat untuk meningkatkan orientasi masa kini dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi perasaan dan tubuh yang bersitegang (Waskito dkk., 2018).

Hal lainnya yang mendukung dampak positif pada latihan *mindfulness* ialah dapat mengurangi masalah pada remaja seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini terbukti dari penelitian yang melakukan penerapan latihan *mindfulness* kepada 75 remaja putri yang ketahui bahwa *mindfulness* memberikan sumbangan positif yang cukup tinggi yaitu dapat menurunkan depresi dan kecemasan. Depresi remaja dalam penelitian ini disebabkan *coping* stres yang belum baik. Sehingga remaja masih kurang aktif, cenderung merenungkan situasi yang dihadapi, dan menyalahkan diri sendiri (Sulastoyo & Lailatushifah, 2017). Dalam hal ini, dapat diketahui adanya hubungan bermakna pada tingkat kesadaran diri dengan depresi serta stres pada remaja. Dapat dikatakan, semakin tingginya tingkat *mindfulness* remaja, maka semakin rendahnya tingkat depresi remaja.

Mindfulness juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada remaja. Hal ini di dukung penelitian yang dilakukan Maharani (2016) yang menyatakan bahwa pada awal sebelum diberlakukannya penerapan *mindfulness* pada remaja menunjukkan hasil pengukuran stres yang cukup tinggi. Namun, setelah diberlakukannya pelatihan *mindfulness*, menunjukkan hasil pengukuran tingkat stres menjadi cukup rendah. Artinya, *mindfulness* memang cara tepat untuk menciptakan kesadaran seseorang yang mengalami stres menjadi lebih stabil keadaannya, lebih tenang, nyaman, dan menimbulkan kesejahteraan psikologis.

Melihat penelitian sebelumnya dari negara barat, menunjukkan hasil meyakinkan mengenai manfaat *mindfulness* terhadap kondisi psikologis peserta didik. Namun sejauh ini, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 200 remaja se-jabodetabek, mengatakan belum ada riset dan penerapan *mindfulness* efektif pada peserta didik. Padahal *mindfulness* sangat berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa jika peserta didik memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologisnya juga meningkat, seperti mampu memiliki pikiran positif, dapat mengatasi stresnya, dan mampu memiliki tujuan hidup (Savitri & Listiyandini, 2017).

Keterampilan *mindfulness* harus dimiliki setiap remaja, karena remaja merupakan individu atau kelompok yang sedang menghadapi perubahan. Seiring berkembangnya zaman banyak sekali berbagai masalah yang di alami remaja baik masalah akademik maupun masalah di luar akademik (pertemanan, masalah keluarga dan sebagainya). Akibatnya, remaja harus memutuskan beberapa hal untuk mencari jati diri sesungguhnya untuk menghadapi tekanan stres, kecemasan dan depresi (Hidayati & Huriati, 2016). Dengan *mindfulness* remaja akan mudah terbantu untuk menyadari perasaan dan tubuhnya secara utuh untuk mampu lebih merasa tenang dan tidak lagi di dalam tekanan, yang akhirnya nanti mampu mengatasi masalahnya dengan baik.

Melihat beberapa hasil penelitian yang ada, *mindfulness* benar-benar sangat bermanfaat bagi remaja, terutama remaja sedang berada pada masa “badai emosi dan stres”. Pada masa ini, remaja mengalami emosi naik-turun, bahkan sulit mengontrolnya (Santrock, 2012). Remaja sering menghadapi stres baik secara fisik maupun psikologisnya dari lingkungan sekitar. Akibat stres, sering muncul rasa gelisah dan tidak nyaman (Furqan, 2017). Selain itu, remaja terkadang sering merasa terganggu dengan kecemasan yang cukup tinggi, seperti ketika sedang di situasi ujian atau pembelajaran yang membuat dirinya

terancam (Stan & Oprea, 2015). Dari kecemasan itu, menimbulkan sebuah tekanan dan mempengaruhi kebahagiaan remaja, yang akhirnya membuat remaja mudah mengalami stres (Azizah, 2013). *Mindfulness* yang dapat membantu mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan stres yang ditimbulkan dari keadaan lingkungan sosial, perubahan fisik, dan emosi.

Uraian di atas sejalan dengan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2013) yang mengatakan bahwa gangguan psikologis paling banyak di derita remaja saat ini adalah tekanan stres. Stres pada remaja selalu meningkat dari tahun ke tahun. Dari 64 juta jiwa remaja di Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun, sebesar 60% dari jumlahnya yaitu sebanyak 38 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Depkes, 2013). Sedangkan, lingkup wilayah yang lebih sederhananya, yaitu remaja di DKI Jakarta diketahui jumlahnya sebanyak 9,5 juta remaja. Dari banyaknya jumlah remaja di DKI Jakarta, sebesar 14% atau sebanyak 1,3 juta remajanya mengalami tingkat stres berat (Ratnawati & Astari, 2019). Artinya, remaja di Indonesia khususnya di Jakarta cukup tinggi dan rentan mengalami tekanan stres dan harusnya segera mungkin mendapatkan bantuan untuk ditangani agar tidak berdampak buruk. Dari masalah yang dirasakan remaja yang menyebabkan dirinya selalu

merasa tertekan dan tidak segera ditangani. Akibatnya, selalu menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis yang membahayakan tubuh dan psikisnya. (Ashari & Hartati, 2017). Remaja yang dikatakan sebagai usia bermasalah, karena persoalan remaja sulit diatasi dengan baik pada dirinya sendiri. Umumnya remaja kurang mampu mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini (Putro, 2017). Dari ketidakmampuannya menghadapi dan mengatasi gangguan pada dirinya, yang akhirnya membuat remaja terus mengalami stres (Azizah, 2013). Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan bantuan atau pemahaman lebih untuk mampu mengatasi permasalahannya. Sebagai orang dewasa, salah satunya guru bimbingan dan konseling dapat menjadi fasilitator untuk memberikan bantuan yang berperan dalam menginformasikan cara dalam membangun kebahagiaan dan ketenangan pada remaja dalam menurunkan tekanan stres yang dirasakannya, yaitu *mindfulness*.

Data mengenai tingkat stres pada remaja diatas didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 68 Jakarta dengan menyebarkan instrumen *perceived stres scale* kepada X IPA atas rekomendasi guru BK dalam pengambilan data dengan perizinan guru BK, yang menunjukkan bahwa satu angkatan tersebut memiliki skor rata-rata sebesar 26,99 atau jika dibulatkan menjadi 27 dari total

skor *Perceived Stress Scale* yaitu 40, yang dapat dikatakan memiliki tingkat stres yang sedang. Namun, jika dilihat berdasarkan kategorisasi tingkat stresnya, menunjukkan dari 163 peserta didik, diketahui bahwa sebanyak 79 peserta didik (48%) memiliki tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari yang *tinggi*. Lalu, sebanyak 84 peserta didik (52%) memiliki tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari yang *sedang*. Namun, diketahui juga bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat stres dengan kategori *ringan*.

Hasil studi pendahuluan mengenai stres pada peserta didik didukung oleh hasil penelitian oleh Fitiani (2011) menunjukkan bahwa peserta didik kelas IPA memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik kelas IPS. Hal itu, dikarenakan kelas IPA cenderung menegakkan aturan dan disiplin yang ketat dan lebih dituntut untuk unggul dan sukses secara akademik (Muhid & Mukarromah, 2018).

Hasil studi pendahuluan juga didukung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta. Diketahui bahwa para peserta didik seringkali merasa tekanan stres yang cukup mengganggu kegiatan sehari-harinya. Tekanan stres itu muncul diawali dari datangnya tuntutan atau masalah akademik, kedua orangtua, dan dari lingkungan pertemanan yang tidak dapat atau

kurang mampu di selesaikannya. Dengan semua penyebab itu peserta didik mengatakan bahwa dirinya sering merasa gelisah, panik, bingung dan ketidakmampuan meluapkan emosi kemarahan. Peserta didik juga mengatakan bahwa ketika sudah merasa stres, pasti akan timbulnya juga emosi kesedihan yang akhirnya juga mengakibatkan tubuhnya terasa sakit, seperti pusing, dan sebagainya. Peserta didik juga mengatakan bahwa mereka tidak sepenuhnya mampu menurunkan tekanan stres yang datang pada kehidupannya, adapun salah satu cara yang biasanya dapat dirinya lakukan hanya melakukan apa yang mereka sukai. Namun, hal tersebut tidak sepenuhnya dapat langsung efektif untuk menurunkan tekanan stres yang menggangukannya.

Stres yang sangat berat dapat di persepsikan dan menimbulkan hal negatif. Apabila stres terjadi dalam waktu lama, stres akan menjadi kronis (Sarafino & Smith, 2011). Maka dari itu, remaja harus mampu menumbuhkan sikap mandiri untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri (sebagai tugas perkembangannya), memberikan solusi, serta dapat mengontrol perasaan emosionalnya. Walaupun remaja perlu diberikan bantuan dalam mewujudkan kemandiriannya, untuk mengembangkan kemampuan mengontrol semua hal negatif tersebut dengan baik tanpa tindakan yang merugikan. Setiono (2002) mengatakan bahwa remaja pada dasarnya

hanya membutuhkan waktu selama 45 menit untuk mengubah kondisi emosional, ketegangannya, ataupun gangguan psikologis yang terjadi pada dirinya. Dalam hal itu, dapat dikatakan bahwa remaja sebenarnya dapat mengubah kondisi dirinya secara mandiri walaupun membutuhkan usaha yang mengandalkan aktifitas (Fitriyani & Rosalia, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peserta didik yang mengalami tekanan stres memang sangat cocok diberikan informasi mengenai pelatihan keterampilan *mindfulness* sebagai upaya menurunkan tekanan stres. Dengan salah satu teknik keterampilannya yaitu *breathing meditation*. Di mana, keterampilan *mindfulness-breathing meditation* merupakan suatu teknik pelatihan yang melibatkan tubuh, fikiran dan pernafasan. Teknik ini mampu membantu individu meningkatkan pengaruh positif dalam menurunkan tekanan stres, kecemasan, dan memperbaiki suasana hati (Cho dkk., 2016; Ma dkk., 2017). Latihan *mindfulness* dalam keterampilan *breathing meditation* menciptakan keadaan nyaman dan tenang serta berpengaruh pada keadaan tubuh serta fikiran individu. Hal itu bersumber dari sensasi pernafasan yang masuk dan dirasakan oleh individu. Maka, melalui keterampilan *mindfulness-breathing meditation* dapat menghasilkan kondisi psikologis yang baik seperti berkurangnya

tekanan stres yang membuat individu merasa gelisah, panik, dan marah. Jadi, ketika individu melaksanakan latihan *mindfulness-breathing meditation*, tekanan stres yang mengganggu individu dapat menurun atau berkurang.

Latihan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* memang sudah banyak digunakan sebagai cara dalam mengatasi tekanan stres namun kebanyakan tidak diterapkan dalam setting sekolah. Berdasarkan penerapan *mindfulness* sebelumnya yang dilakukan pada 2 kelompok remaja berusia (17-25 tahun), sebanyak 23 remaja merasakan pengalaman gangguan emosi marah yang cukup tinggi. Namun, diketahui gangguan emosi marah remaja menurun setelah remaja mengikuti praktik *mindful breathing* dan hasilnya menunjukkan bahwa *mindful breathing* menurunkan gangguan emosional khususnya kemarahan secara efektif pada peserta didik (Triman dkk., 2017). Beck (2011) mengatakan bahwa *mindfulness* masih kurang sekali penerapannya di dalam dunia pendidikan, menjadi peran pentingnya pendidikan khususnya bimbingan dan konseling dalam mengupayakan pelaksanaan latihan keterampilan *mindfulness* bagi peserta didik. Dengan hal itu, sangat disarankan untuk diterapkannya *mindfulness* dalam setting sekolah khususnya pada kegiatan bimbingan secara berkelompok atau menyeluruh, karena pada umumnya penerapan

mindfulness hanya umum diterapkan dalam kegiatan layanan konseling. Dalam hal ini, sangat ditegaskan untuk guru bimbingan dan konseling mampu mengimplementasikan *mindfulness-breathing meditation* pada peserta didik di sekolah dalam setting layanan dasar (Waskito, 2019). Salah satu layanan dasar yang dapat dilaksanakan untuk menginformasikan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* dalam setting sekolah yaitu bimbingan kelompok.

Umumnya remaja di Indonesia kurang memahami keterampilan *mindfulness*, khususnya *breathing meditation*. Hal ini dipertegas Stahl & Goldsteini (2010) yang menyatakan bahwa banyak individu yang tidak menyadari reaksi stres dan tidak mengetahui cara mengekspresikan diri dalam pikiran dan emosi dengan *mindfulness*. Individu menganggap secara otomatis dirinya mampu mengenali apa yang di alami. Hal itu membuat individu kurang mengeksplorasi diri untuk mengetahui dan melakukan latihan *mindfulness* (Arbi & Ambarini, 2018). Penerapan *mindfulness* lebih banyak di aplikasikan dalam psikoterapi (Rizal, 2019). Selain itu, *mindfulness* juga banyak diaplikasikan pada layanan konseling (Waskito, 2019). Hal itu, membuat tidak seluruh peserta didik mendapatkan pemahaman mengenai latihan *mindfulness* dan peserta didik menjadi kurang familiar dengan *mindfulness*.

Walapun penerapan *mindfulness* pada layanan dasar itu sangat minim di laksanakan di sekolah Indonesia. Namun, ada penelitian sebelumnya yang pernah memberikan layanan bimbingan kelompok mengenai *mindfulness* yang hasilnya cukup efektif pelaksanaannya serta terbukti manfaatnya dalam memberikan pengaruh pada bentuk pencegahan dengan memberikan pemahaman salah satu cara *coping mechanism* sebagai upaya meningkatkan kemampuan pribadi dalam meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga menyatakan bahwa mengintegrasikan *mindfulness* dalam layanan bimbingan konseling perlu dilakukan oleh konselor sekolah kepada peserta didik lebih optimal dalam mengembangkan potensi peserta didik untuk menjalankan peran kehidupannya di masa remaja yang rentan dengan masalah kondisi psikologisnya. Intervensi bimbingan kelompok berbasis pelatihan *mindfulness* mengenai teknik-teknik keterampilannya sangat perlu diterapkan dan dibahas sebagai keberlanjutan penelitian ini sehingga dapat menjadi alternatif solusi bagi penyelenggara layanan bimbingan dasar secara kelompok di sekolah (Rifani, 2019).

Selain penelitian sebelumnya yang pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok mengenai keterampilan *mindfulness*, umumnya penelitian lainnya juga memang sangat menyarankan

pemberian pemahaman mengenai keterampilan *mindfulness-breathing meditation* sebagai cara membantu dengan bentuk *preventif* agar peserta didik segera mungkin dapat menghadapi masalahnya dan menurunkan tekanan stres dengan baik.

Uraian di atas juga di dukung berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta menggunakan angket kebutuhan. Diketahui bahwa dari 136 peserta didik, hanya sebanyak 27 peserta didik (19,85%) yang pernah mendapatkan materi mengenai cara mengatasi tekanan stres, kecemasan ataupun pikiran yang mengganggu. Lalu, tidak ada seorang peserta didik pun (0%) yang pernah mendapatkan materi mengenai cara mengatur pernafasan yang baik, relaksasi pernafasan, dan keterampilan meditasi pernafasan. Data tersebut selaras dengan hasil wawancara bersama 10 peserta didik yang menyatakan bahwa selama di sekolah peserta didik belum pernah mendapatkan materi mengenai meditasi pernafasan, relaksasi, ataupun pengatur pernafasan yang baik. Walaupun, peserta didik pernah mendapatkan materi mengenai cara mengatasi tekanan stres oleh guru BK dalam layanan konseling saja. Data yang sama didapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 68 Jakarta, yang mengatakan bahwa memang guru BK belum pernah memberikan materi mengenai *mindfulness-breathing*

meditation. Guru BK umumnya memberikan informasi mengenai cara mengatasi tekanan stres dalam layanan bimbingan kalsikal dan konseling saja. Padahal guru BK menyadari bahwa materi tersebut sangat penting jika diberikan kepada peserta didik sejak dini. Dari data di atas, dapat diketahui bahwa hampir sebagian besar peserta didik belum mengetahui informasi untuk mengurangi atau menurunkan tekanan stres secara mandiri menggunakan *mindfulness-breathing meditation*. Maka, semakin menguatkan bahwa memang sangat penting materi mengenai keterampilan *mindfulness-breathing meditation* yang akan diberikan kepada peserta didik dengan layanan dasar yaitu bimbingan kelompok.

Penyampaian materi dalam bimbingan kelompok dapat dibantu melalui penggunaan media. Hal itu dapat lebih membantu peserta didik memahami dan mempraktikkan langsung keterampilan *mindfulness-breathing meditation* secara maksimal. Untuk memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik terkait informasi keterampilan *mindful breathing* untuk mencapai kesadaran agar remaja dapat mengurangi *stres* menggunakan sebuah media, yaitu video tutorial. Media tersebut mampu memudahkan remaja untuk memahami, mengetahui, dan dapat mempraktikkan cara pelatihannya dalam bimbingan kelompok. Menurut Susilana & Riyana (2009) media

memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu memperjelas pesan agar tidak terlalu verbal, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, tenaga, dan indera, membuat peserta didik lebih antusias dalam belajar, dan membuat peserta didik belajar lebih mandiri untuk melakukan latihan pembelajaran, salah satunya latihan keterampilan *mindful breathing* melalui video tutorial.

Pemilihan media video tutorial dalam mengembangkan media penyampaian informasi mengenai materi keterampilan *mindfulness-breathing meditation* juga selaras dengan hasil studi pendahuluan menggunakan angket kepada peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta. Adapun hasilnya diketahui bahwa dari 136 peserta didik, sebanyak 116 peserta didik (85,29%) menyatakan bahwa layanan yang diberikan oleh guru BK di sekolah hanya menggunakan media *power point* atau *prezi* saja, sedangkan untuk media video tutorial sama sekali belum pernah digunakan guru BK dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sebanyak 90 peserta didik (66,18%) menyatakan bahwa mereka akan lebih mudah mengerti terhadap materi yang diberikan guru BK jika menggunakan media tertentu. Lalu, sebanyak 122 peserta didik (89,71%) menyatakan bahwa mereka mengetahui media video tutorial dan sebanyak 123 peserta didik (90,44%) merasa semangat jika layanan yang diberikan guru BK menggunakan media video tutorial.

Sebanyak 136 peserta didik (100%) juga menyatakan materi meditasi pernafasan sangat cocok jika disajikan dalam bentuk media video tutorial. Serta, sebanyak 118 peserta didik (86,76%) menyatakan *sangat perlu* dan sebanyak 19 peserta didik (13,97%) menyatakan *perlunya* mengembangkan media video tutorial mengenai *mindfulness-breathing meditation*.

Data diatas juga didukung hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada 10 peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta. Peserta didik mengatakan bahwa mereka kurang mendapatkan layanan bimbingan konseling menggunakan media. Guru BK lebih sering menyampaikan informasi dengan metode ceramah. Padahal peserta didik lebih merasa tertarik dan antusias pada materi yang dijelaskan oleh guru jika menggunakan media yang beragam. Peserta didik juga mengatakan bahwa mereka sangat membutuhkan media video tutorial sebagai fasilitas yang dapat membantu mereka dalam memahami informasi mengenai keterampilan baru yang memang cukup asing didengarnya yaitu *mindfulness-breathing meditation* sebagai cara dalam menurunkan tekanan stres yang mengganguya dalam kehidupan sehari-hari.

Bantuan berbasis media merupakan salah satu alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis

ataupun psikologis. Salah satunya media video tutorial (Tjalla dkk., 2016). Video tutorial sebagai media sudah berhasil menghasilkan sumbangan kebergunaan positif tinggi untuk membantu peserta didik dalam membantu peserta didik mengatasi permasalahannya sendiri. Menurut Fitriyani & Rosalia (2018) diketahui bahwa umumnya peserta didik lebih menyukai media bantuan dengan bentuk video tutorial. Melalui media video tutorial, peserta didik dapat mengembangkan pengetahuan yang didapatkan kepada dirinya sendiri secara mandiri untuk di aplikasikan di kemudian waktu. Karena, video tutorial merupakan media yang cukup menarik dan tepat sekali jika dijadikan sebagai media BK dalam memberikan pengetahuan lebih akan informasi keterampilan *mindfulness* dan cara berlatih keterampilan *mindful breathing* yang memang ada beberapa tahap dalam mempraktikannya.

Pentingnya penggunaan media video tutorial pada latihan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa memang tidak ada media yang digunakan dalam memberikan layanan kepada peserta didik selain *power point* ataupun poster. Karena dalam pengembangannya pun di sekolah, guru BK yang keterbatasan fasilitas dan kemampuan dalam pengembangan media video tutorial, membuat tidak adanya

media tersebut. Sekalipun menggunakan media video, guru BK hanya menggunakan media video terkait materi yang sudah tersedia di internet. Guru BK mengakui memang media dalam layanan BK kepada peserta didik sangat berpengaruh dan penting sekali, melihat peserta didik terlihat antusias memperhatikan dan merespon dalam layanan BK ketika menggunakan media. Guru BK menyarankan untuk dikembangkannya media *audio visual*, melihat peserta didik lebih senang dan mudah memahami materi dari media yang menarik (seperti bergambar, bergerak, memiliki suara, dan jelas) dan memang minat baca peserta didik untuk saat ini cukup kurang. Guru BK juga sangat menyetujui dan merespon dengan baik jika memang ada pengembangan media video tutorial mengenai *mindfulness-breathing meditation* guna membantu keberhasilan berjalanannya layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan kepada peserta didik.

Selain itu, pentingnya pengembangan media video tutorial dapat membantu guru BK dalam mendukung keberhasilan jalannya layanan yang diberikan guru BK kepada peserta didik (Fitriyani & Rosalia, 2018). Penerapan video tutorial dilakukan guru BK melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok sudah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres peserta didik dalam layanan bimbingan kelompok (Warno dkk., 2015). Maka, tujuan peneliti

mengembangkan video tutorial menggunakan keterampilan *mindfulness-breathing meditation* agar dapat digunakan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dari 6 video tutorial *mindfulness* khususnya pada *breathing meditation* yang di temukan di *Youtube*, konten dalam keenam video tersebut, 3 diantaranya untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan, 3 lainnya untuk meningkatkan kesadaran, relaksasi, dan menumbuhkan ketenangan. Sasaran video tutorial tersebut adalah remaja yang belum mengetahui cara bernafas yang baik dan remaja yang sedang mengalami tekanan stress. Dari 6 video tutorial, hanya 3 video tutorial yang menggunakan musik sebagai latar suara saat instruktur memberikan instruksi *mindfulness breathing*. Serta, 3 video lainnya tidak menggunakan musik sebagai latar suara dan hanya mengandalkan suara instruksi saja. Tampilan *mindful breathing meditation* pada 6 video tutorial menggunakan cara yang berbeda-beda, seperti pada 2 video menampilkan instruktur dan peserta, 2 video menampilkan instruktur tanpa peserta, dan 2 video menampilkan gambar saja tanpa ada instruktur dan peserta.

Video tutorial *mindful breathing meditation* milik akun *Stop, Breathe & Think* bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran dengan durasi 3 menit 15 detik hanya menggunakan suara

narator. Kelebihan video tutorial ini ialah durasi yang cukup singkat atau tidak panjang, adanya *subtitle* dan narator menjelaskan dengan baik dan sangat jelas. Namun, dalam video ini tidak adanya gambar apapun selain nama judul serta *shape*. Video tutorial milik akun *meditation channel* bertujuan untuk memberitahukan cara memperhatikan pernafasan yang baik serta meningkatkan sensasi kesejahteraan mental pada anak-anak dengan durasi 5 menit 57 detik tanpa latar musik namun terdapat latar suara narator. Kelebihan video ini ialah adanya gambar instruktur tanpa peserta, namun instruktur berupa animasi.

Video tutorial lain milik akun *Eckhart Tolle* yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran pada penafasan yang baik agar dapat rileks dengan durasi 10 menit 52 detik. Kelebihan video ini ialah adanya suara narator yang jelas dan baik, lengkap dengan kehadiran instruktur di dalam video yang sangat detail menunjukkan cara *breathing meditation*. Namun, video ini tidak adanya latar musik di dalamnya.

Video selanjutnya milik akun *Fablefy-The Whole Child* yang bertujuan untuk mengurangi tekanan stres dan kecemasan dengan durasi 4 menit 56 detik. Kelebihan video ini ialah adanya musik sebagai latar suara dan suara narator yang sangat jelas menggunakan kata yang baik dan tepat untuk mudah dimengerti. Video ini juga lengkap dengan *subtitle*,

gambar atau kehadiran instruktur dan peserta yang sedang mempraktikkan *breathing meditation*. Namun, instruktur, peserta, dan gambar lainnya merupakan sebuah animasi.

Selain itu terdapat video tutorial *mindful meditation* lainnya milik akun *Huff Post* yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan tekanan stres dengan durasi video selama 30 menit. Video ini memiliki latar suara dan musik yang jelas dan mampu membuat penonton akan mudah atau cepat mengerti, namun tidak adanya *subtitle*. Didalam video ini juga dilengkapi dengan adanya instruktur dan peserta yang mempraktikkan langsung proses *breathing meditation*nya. Video lainnya dari akun *The Honest Guys* yang bertujuan untuk membuat diri menjadi lebih *refresh* dan terasa *rileks* dengan durasi 9 menit 58 detik terdapat suara narator, latar musik, dan memiliki *subtitle* sehingga memudahkan penonton. Akan tetapi, video ini tidak terdapat gambar instruktur ataupun pesertanya, hanya terdapat gambar pemandangan yang dapat merangsang pengguna merasa lebih tenang dan nyaman.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan mengembangkan sebuah media video tutorial mengenai *mindfulness breathing meditation*. Media video tutorial ini dipilih sebagai alternatif untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahamannya

mengenai keterampilan *mindfulness-breathing meditation* dalam menurunkan gangguan psikologisnya yaitu tekanan stres. Digunakannya media ini agar dapat merangsang peserta didik dalam memahami materi yang akan di berikan dalam video tersebut yaitu pelatihan *breathing meditation*. Pengembangan media video tutorial *mindfulness-breathing meditation* yang akan di kembangkan peneliti akan menggabungkan dan membuat pembaharuan dari beberapa kelebihan dan melengkapi kekurangan pada penelusuran pada video tutorial yang ada di *Youtube*. Adapun beberapa hal yang lebih baik jika video yang akan di kembangkan di padu padankan dengan adanya model (instruktur) yang *real*, gambar yang jelas, *subtitle* sebagai penjelasan lebih lengkap, bahasa yang lebih mudah dimengerti dan latar belakang musik yang mendukung.

Konsep pengembangan media video tutorial keterampilan *mindfulness-breathing meditation* untuk remaja ini baik ditujukan untuk peserta didik yang memiliki permasalahan tekanan stres, baik gejala tekanan stres yang rendah ataupun sampai tekanan stres yang cukup berat dirasakan remaja. Adapun *mindfulness-breathing meditation* dapat menjadi solusi bagi segala gejala tekanan stres yang dirasakan peserta didik, seperti ketegangan, kepanikan, kemarahan, kebingungan, dan sebagainya. Dari hal itu, tekanan stres yang

mengganggu kehidupan sehari-harinya akan dapat menurun dan menstabilkan perasaan agar lebih rileks dari keadaan beban bagi remaja untuk menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya lebih baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Penelitian ini ditujukan kepada remaja, khususnya yaitu kepada peserta didik di salah satu SMA Negeri 68 di Jakarta Pusat. Media berbasis video tutorial ini akan menyajikan informasi mengenai *mindfulness* dalam menurunkan tekanan stres dan cara-cara yang tepat bagi peserta didik dalam mengaplikasikan *mindfulness-breathing meditation* sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri, saat peserta didik sedang mengalami permasalahan apapun yang membuat dirinya merasakan beban dan tertekan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan diantaranya :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta?
2. Bagaimana pengetahuan peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta mengenai cara mengurangi stres (atau gangguan psikologis lainnya)?

3. Bagaimana pengetahuan peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta mengenai *mindfulness – breathing meditation*?
4. Bagaimana pengembangan media video tutorial agar dapat membantu peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta dalam memahami pelatihan *mindfulness – breathing meditation* untuk mengurangi stres (atau gangguan psikologis lainnya)?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti akan mengembangkan media pembelajaran menarik yaitu video tutorial mengenai *mindfulness – breathing meditation* dalam mengenalkan cara mengurangi stres (atau gangguan psikologis lainnya) pada peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan media video tutorial mengenai *mindfulness – breathing meditation* untuk mengurangi stres pada peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta?”.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Video tutorial ini untuk membantu peserta didik mengurangi stres serta membantu meningkatkan kemampuan *mindfulness*

breathing meditation dalam layanan bimbingan kelompok yang nantinya dapat digunakan secara mandiri oleh peserta didik. Sehingga peserta didik akan mengetahui cara-cara *breathing meditation* yang baik. Serta dapat dijadikan bahan referensi dalam perkembangan riset dan ilmu pengetahuan tentang *mindfulness breathing meditation* yang mampu mengurangi atau menurunkan tekanan stres.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa dalam praktek intensif dan mata kuliah, serta dapat diterapkan dalam kegiatan eksperimen.

b. Bagi Guru BK

Membantu guru BK dalam memberikan kegiatan layanan bimbingan kelompok mengenai cara mengurangi stres dan cara bernafas dengan baik menggunakan media video tutorial, sehingga peserta didik merasa lebih tertarik dan memperhatikan materi yang disampaikan yaitu *mindfulness-breathing meditation*.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret mengenai meditasi dalam *mindfulness* dengan baik dan mengenalkan *breathing meditation* pada peserta didik agar menjadi lebih tenang, nyaman dan rileks. Selain itu, sebagai informasi bagi peserta didik dalam mengurangi tekanan stres, kecemasan, ataupun gangguan psikologis lainnya.

