

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Ketangguhan pribadi mengacu pada karakteristik pada ketangguhan individu yang memiliki daya tahan terhadap stress, yaitu dengan ketangguhan pribadi yang memiliki karakteristik yang berbeda, yang menjadikan perbedaan tersebut yaitu dari individu yang kurang tangguh dalam menghadapi stress. Disisi lain dalam dunia pendidikan selama ini belum berhasil untuk mencetak peserta didik yang berkarakter tangguh, kritis, demokratis, mandiri, berani dan kompetensi positif lainnya (Mulyasa, 2012). Bisa kita lihat dari berbagai media cetak maupun media elektronik, perilaku remaja pada saat ini seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, perilaku seksual yang menyimpang, degradasi moral, pencapaian hasil belajar yang tidak memuaskan, tidak lulus ujian dan yang lainnya (Lonto, 2015). Maka dari itu siswa masih minim dalam kemampuannya untuk mengatasi atau berhadapan dengan masalah. Brown & Ireland, (2006) mengatakan kalau ketidakmampuan yang siswa hadapi suatu masalah akan menyebabkan masalah pada kesehatan mentalnya. Seperti yang dikemukakan Brown di atas kesehatan mental yang beliau maksudkan itu mencakup stress, depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan sampai kesehatan yang ada hubungannya dengan fisik.

Di Indonesia sendiri gangguan kesehatan mental masih menjadi salah satu masalah yang cukup signifikan. Sesuai dengan Riskesdas 2018 bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai hingga 14 jt orang atau 6% dari jumlah pendidikan di Indonesia untuk usia 15 tahun keatas. Menurut Hurlock (2003) Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*), kata bendanya *adolescencia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Surya (2013) menjelaskan bahwa beberapa bentuk permasalahan kesehatan mental yaitu stress dalam hal kesulitan belajar, masalah kenakalan remaja, masalah kedisiplinan, dan yang terakhir mengenai masalah gangguan mental. Selain itu kesehatan mental dalam lingkup pendidikan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanurawan (2012) seperti dalam gejala cemas ketika menghadapi setiap ujian sekolah, frustrasi terkait dengan bahan pembelajaran yang sulit untuk dipahami oleh siswa, dan stress juga yang diakibatkan kegagalan dalam suatu pencapaian yang standar nilai akhir pada semester. Gangguan kesehatan mental dapat muncul dari emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri, mengalami kekerasan di masa kecil, merasa terasing dari lingkungan, kehilangan orang yang dicintai, stress yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, penyalahgunaan obat-obatan adalah beberapa contoh faktor yang dapat memicu seseorang memiliki gangguan kesehatan mental. Teknik perawatan diri dan perubahan gaya hidup umumnya dapat membantu mengelola gejala gangguan kesehatan mental dan memiliki kemungkinan mencegah beberapa masalah berkembang menjadi lebih buruk (Arpina, 2021).

Fenomena secara umum dalam gangguan mental tersebut dapat menghalangi tujuan dalam pendidikan dan pengajaran disekolah, dengan fenomena tersebut yaitu kesehatan mental merupakan jenis masalah yang dapat timbul disekolah. Selain itu juga yang terjadi pada saat ini yaitu hidup hedonis, egois dan individualis mulai banyak ditemui di masyarakat, terutama dikalangan remaja, dimana gaya hidup yang serba instan, tidak mau bekerja keras, mengambil jalan pintas ketika menghadapi masalah adalah ciri-ciri ketidak tangguhan (Musyafa, 2017). Ketangguhan akademik melekat pada diri orang-orang tertentu dan berfungsi sebagai sumber pertahanan ketika menghadapi situasi yang sulit sebagai sumber pertahanan karakteristik kepribadian ketangguhan akademik sangat dibutuhkan oleh seseorang terutama didunia kerja dengan situasinya yang penuh tekanan apalagi di zaman yang penuh perubahan pada saat ini (Rosulin & Paramita, 2016).

Menurut Kobasa (1979) ketangguhan merupakan konstelasi karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai perlawanan sumber daya dalam menghadapi kehidupan yang penuh tekanan. Menurut Maddi (2001) terdapat tiga faktor utama

dalam membangun ketangguh tersebut adalah kontrol, komitmen, dan tantangan. Ketangguhan yang melibatkan keyakinan bahwa individu memiliki kontrol atas dirinya sendiri dan lingkungannya. Orang yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi cenderung merasa bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengendalikan situasi dan mengatasi tantangan yang dihadapi. Ketangguhan juga melibatkan komitmen yang kuat terhadap tujuan, nilai, dan aktivitas yang dianggap penting oleh individu. Orang yang memiliki komitmen yang tinggi memiliki motivasi internal yang kuat dan merasa memiliki tujuan hidup yang berarti. Komitmen ini membantu mereka bertahan dan melanjutkan melalui masa sulit (Maddi, 2013).

Sedangkan Ketangguhan ialah konsep yang menentukan kesuksesan individu yang terbentuk sepanjang masa kehidupan dan juga dapat dikembangkan (Stolz, 2000). Dengan siswa memiliki ketangguhan akan membuat siswa bisa untuk menghadapi stress, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gonella (1999) menjelaskan bahwa ketangguhan sebagai kemampuan atau suatu kekuatan untuk melawan stressor. Dengan adanya kecenderungan remaja ketika menghadapi situasi yang lemah tersebut dapat disebabkan oleh ketangguhan siswa yang cukup rendah. Karena menurut Rice & Dolgin (2002) menjelaskan bahwa siswa remaja adalah suatu masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan.

Ketangguhan dikonsepsikan sebagai tipe kepribadian dalam perlawanan terhadap stress (Sarafino, 2011). Banyak siswa yang merasakan bahwa dirinya mengalami stress seperti tuntutan akademik yang harus dijalani, kehidupan akademik bukan hanya sekedar datang kesekolah, menghadiri kelas, ikut ujian dan akhirnya lulus. Maka dari itu seperti yang dikatakan oleh Sekariansah (2012) menurut beliau ketahanan psikologis sebagai suatu kelompok trait penahanan stress yang juga ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian. Individu yang memiliki tingkat ketangguhan akademik yang cenderung rendah menunjukkan karakteristik mudah bosan dan merasa tidak berarti, menarik diri terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas, memiliki perasaan pasif yang selalu merasa akan disakiti oleh keadaan yang tidak dapat dikendalikan, kurang memiliki inisiatif dan kurang dapat

merasakan sumber-sumber di dalam diri sehingga individu merasa tidak berdaya jika menghadapi keadaan yang menimbulkan ketegangan atau tekanan, menganggap sesuatu harus selalu stabil karena merasa khawatir dengan perubahan sebagai ancaman bagi dirinya (Kobasa, 1982, hlm. 169).

Ketangguhan membantu seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau rintangan. Tanpa ketangguhan, siswa mungkin merasa putus asa atau rendah diri setelah menghadapi kegagalan akademik atau masalah interpersonal. Hal ini dapat berdampak negatif pada motivasi dan kinerja mereka di sekolah. Menurut Kobasa *et. al.*, (1985) ketangguhan dan optimis merupakan salah satu kepribadian yang dapat menetralkan tekanan dan terkait dengan optimis kepribadian ketangguhan akademik, individu yang optimis lebih yakin terhadap diri sendirian memandang masa depan dengan cara yang positif.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan tempat yang strategis untuk pendidikan yang berkarakter karena anak-anak dari semua lapisan yang akan mengenyam pendidikan disekolah dan juga menghabiskan semua waktunya disekolah, sehingga apa yang didapatnya di sekolah akan sangat mempengaruhi bentuk karakternya (Main & Setyowati, 2017). Studi oleh Duckworth *et al.* (2007) menemukan bahwa ketangguhan, yang mereka sebut "*grit*" dalam bahasa Inggris, merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap prestasi akademik daripada faktor-faktor seperti IQ dan keterampilan sosial. Siswa yang memiliki tingkat ketangguhan yang lebih tinggi cenderung memiliki nilai yang lebih baik dan tingkat kelulusan yang lebih tinggi. Sama seperti studi Oberle *et al.* (2016) siswa sekolah menengah di Kanada dan menemukan bahwa tingkat ketangguhan yang lebih tinggi berkaitan dengan peningkatan prestasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat ketangguhan yang lebih tinggi memiliki peningkatan yang signifikan dalam hal motivasi akademik, minat terhadap pembelajaran, dan pencapaian akademik yang lebih baik.

Sehingga dalam penelitiannya Sheridan & Radmacher (Smet, 1994) beliau mengamati individu yang bisa berhasil untuk melakukan penyesuaian dengan baik terhadap kehidupannya, karena individu tersebut memiliki karakter kepribadian yang sehat yaitu karakter tangguh. Menurut Muhajirin (2018) Mereka mengidentifikasi dua pola yang berbeda baik secara kognitif, afektif, maupun

perilaku pada peserta didik. Yaitu Pola pertama adalah peserta didik yang menampilkan perilaku berdasarkan orientasi berbasis kinerja berusaha untuk membangun prestasi akademik mereka dengan menghindari situasi yang mungkin menunjukkan ketidakmampuan mereka. Maka sebaliknya peserta didik yang menampilkan perilaku berdasarkan orientasi pembelajaran akan memandang tantangan akademik sebagai peluang untuk memperoleh keahlian baru dan untuk meningkatkan kompetensinya.

Dengan karakter tangguh ialah suatu kekuatan yang diarahkan pada seperangkat perilaku dan juga keterampilan dari individu, sehingga mampu untuk konsisten, disiplin, bertanggung jawab, bertahan dalam segala situasi. Yang artinya siswa tidak mudah untuk menyerah dalam tekanan, selalu melihat kesulitan sebagai hal yang positif, memiliki usaha yang maksimal, bisa memandang kesulitan menjadi bagian dari kehidupan, memiliki keinginan untuk belajar dari kegagalan, memiliki keinginan untuk tumbuh dan berkembang menjadi siswa yang lebih baik (Merienda & Rozali, 2020). Siswa yang mengalami stress dalam jangka panjang karena beban tugas dan juga tuntutan disekolah dan tidak mempunyai kemampuan coping yang memadai (Muna, 2013).

Roger (1993) gaya coping merupakan disposisi yang mencerminkan atau mengkarakterisasi kecenderungan individu untuk merespons dengan cara yang dapat diprediksi ketika dihadapkan dengan jenis situasi tertentu. Kecenderungan tersebut dapat dilihat dari empat gaya diantaranya Coping rasional (*Rational Coping*), Coping Emosional (*Emosional Coping*), Coping Penghindaran (*Avoidance Coping*) dan Coping Terpisah (*Detachment Coping*). Gaya coping rasional berfokus pada pencarian solusi bagaimana caranya untuk menyelesaikan berbagai tuntutan, masalah dan situasi yang sedang dialami. Coping emosional adalah mencari perhatian atau simpati orang lain dengan tujuan tidak terbawa oleh situasi yang mengancam. Gaya coping terpisah yaitu dengan cara memberikan jarak atau membatasi diri dengan hal yang berpotensi menjadi sumber masalah. Gaya coping penghindaran yang berorientasi pada bentuk penghindaran secara fisik dengan melibatkan aktivitas lain, maupun secara fisik dengan mengabaikan sumber stress dengan tujuan mengalihkan diri dari sumber masalah (Roger, 1993). Seperti



halnya dengan yang dikemukakan oleh Ahmad (2007) koping merupakan sebuah metode yang mengkarakterisasi individu terhadap stress baik dalam situasi yang berbeda. stress yang ditimbulkan oleh akademik muncul akibat respon koping yang kurang baik atau maladaptif. Sesuai dengan yang dikemukakan Stuart & Sundeen (Waty, 2018) beliau menyatakan bahwa koping dibagi menjadi 2 (dua), yaitu koping yang adaptif dan maladaptif.

Koping adaptif ialah gaya koping yang baik dengan menggunakan cara positif yang mendukung integrasi supaya mencapai tujuan, sedangkan jika koping maladaptif yaitu mekanisme koping yang bisa menghambat fungsi dari integrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan juga cenderung dikuasai emosi atau tidak terkontrol (Imamah, *et al* 2021). Sesuai dengan yang disampaikan oleh Marliyani, *et al* (2020) jika siswa yang memiliki gaya koping adaptif siswa akan lebih mampu untuk bertahan pada tekanan dan juga memiliki pengalihan ketika berhadapan dengan persoalan. Menurut Mesarini & Vitaria (2013) Sedangkan jika siswa yang memiliki gaya koping maladaptif siswa akan menimbulkan respon yang negatif serta akan dapat munculnya reaksi mekanisme pertahanan tubuh dan respon verbal, yang artinya memiliki kecenderungan kearah agresitas yang selalu terlalu emosional.

Menurut Nevid *et. al* (2003) faktor gaya koping yang umum yaitu Faktor kepribadian, seperti tingkat neurotisme, ekstroversi, optimisme, dan self-efficacy, dapat memengaruhi cara individu menghadapi stres. Misalnya, individu yang memiliki tingkat neurotisme yang tinggi mungkin cenderung menggunakan strategi koping yang maladaptif, sementara individu yang lebih optimis mungkin cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif. Faktor Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, atau lingkungan sosial dapat memengaruhi cara individu mengatasi stress, Dukungan sosial yang baik dapat membantu individu merasa didukung, diterima, dan memiliki sumber daya tambahan untuk mengatasi stres. Sedangkan menurut Keliat (1999) mengatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi coping yaitu Kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan social, dan dukungan social. Penelitian Banatehrani (2020) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat

hardiness yang tinggi cenderung menggunakan gaya koping yang lebih adaptif. Mereka mungkin lebih cenderung untuk menghadapi masalah, mencari solusi, dan mengatasi tantangan daripada menghindar atau menggunakan strategi koping yang maladaptif. Kesehatan fisik hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

Kondisi stres dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan siswa, proses pendidikan, serta pengalaman praktek klinik (Sanad, 2019), bahkan kondisi yang lebih buruk itu ialah ketidakmampuan melanjutkan kuliah karena perekonomian orang tua terutama di sekolah Negeri (Seiawan & Ryandi, 2021). Kecemasan akan memicu munculnya mekanisme koping pada diri seseorang yang ingin keluar dari kondisinya (Babicka-Wirkus et al., 2021). Sejalan dengan study Limcaoco tentang kecemasan, kekhawatiran, serta stress akibat pandemi yang dilakukan pada 41 negara di dunia pada Maret 2020 menyebutkan bahwa skor persepsi stress yang lebih tinggi secara signifikan ditemukan pada kaum wanita, remaja, serta pelajar (Limcaoco et al, 2020).

Sejalan dengan pengamatan peneliti di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya bahwa siswa dengan gambaran dirinya tangguh lebih banyak menjawab kadang-kadang, selanjutnya siswa ketika dalam kondisi masalah siswa bisa dibilang netral, dan siswa di beri pertanyaan yang menggambarkan dirinya seperti percaya diri, kuat dalam pendirian, pantang menyerah, siswa banyak menjawab kadang-kadang siswa merasa seperti poin tadi. Sehingga bahwa masih banyak anak yang merasakan stress akademik, siswa belum mampu menilai tantangan sebagai hal yang positif, siswa masih juga menyerah dan menganggap bahwa tantangan dalam aktivitas yang kurang menarik sehingga ia belum mampu untuk menyelesaikan tantangan secara efektif. Siswa juga memiliki komitmen yang rendah akan mudah bosan atau merasa tidak berarti, menarik diri dari tugas sekolah yang harus dikerjakan, pasif dan juga lebih suka menghindar terhadap berbagai aktivitas. Adanya masalah terkait dengan ketangguhan siswa disekolah berimplikasi pada layanan BK di sekolah.

Menurut Syamsu & Juntika (2014) Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa inggris. Secara istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti mengarahkan, memandu, mengelola dan

menyetir. Sedangkan menurut Sunaryo Kartadinata (1998) bimbingan dan konseling sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal. Bimbingan konseling adalah suatu pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu ataupun kelompok supaya mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, social, belajar, karir; hal tersebut melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma yang telah berlaku (Nurniswah, 2015). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Juliawati, (2016) mengungkapkan bahwa konselor memiliki sebuah peranan yang penting dalam upaya membantu menyelesaikan suatu masalah akademik yang mempengaruhi pada prestasi akademiknya. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang *Korelasi Antara Ketangguhan Dengan Gaya Koping Siswa*.

### **B. Identifikasi Masalah**

Maka dapat diidentifikasi beberapa fenomena dalam penelitian ini, yaitu ketidakmampuan siswa ketika mengatasi atau berhadapan dengan masalah, dari ketidakmampuan tersebut akan menyebabkan masalah pada kesehatan mental siswa mencakup stress, depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang sampai pada kesehatan yang berhubungan dengan fisik. Di Indonesia sendiri gangguan pada kesehatan mental cukup signifikan yaitu mencapai pada 14 jt orang atau 6% untuk usia 15 tahun keatas. Maka dari itu tidak heran kalau siswa merasakan kecemasan pada situasi tertentu yaitu ketika menghadapi ujian sekolah, pembelajaran yang sulit dimengerti dan stress yang diakibatkan oleh kegagalan atas pencapaian yang standar pada nilai akhir semester.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa harus memiliki ketangguhan agar siswa tidak mudah menyerah dalam tekanan, selalu melihat kesulitan sebagai hal yang positif, memiliki usaha yang maksimal, memandang kesulitan adalah bagian dari kehidupan. Siswa yang memiliki ketangguhan yang rendah dapat mengalami tanda-tanda kecemasan dan tekanan psikologis sehingga belum mampu menyelesaikan tantangan secara efektif, belum mampu mengelola kognitif dan perilaku terhadap tantangan.



Masalah yang timbul juga didasarkan pada rendahnya keterampilan gaya koping adaptif dari siswa, rendahnya keterampilan tersebut membuat siswa akan semakin mengalami kemunduran dalam proses pembelajaran dan berujung pada penurunan prestasi. Kebanyakan siswa belum mampu secara tangguh dalam menemukan, mengenal dan menyusun pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam masalahnya. Siswa mulanya masih hanya mengikuti saja apa yang disampaikan oleh guru atau masih bergantung hanya pada guru. Keterampilan gaya koping yang memadai akan sangat membantu siswa dalam menghadapi tekanan secara adaptif sehingga respons atas masalahnya bukan merupakan penghindaran atau perilaku maladaptif. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menjadi komponen yang penting untuk pengembangan ketangguhan siswa dan keterampilan gaya koping agar mampu untuk bertahan terhadap situasi yang terjadi di lingkungan akademik.

### **C. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan uraian di atas yang terdapat pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yang diteliti pada “Profil Ketangguhan Berdasarkan gaya Koping”.

Dari rumusan masalah tersebut terdapat beberapa yang dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil ketangguhan siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana profil gaya koping siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana korelasi ketangguhan dengan gaya koping Di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?
4. Bagaimana Implikasi layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Ketangguhan dengan Gaya koping Di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin di capai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil ketangguhan siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya
2. Untuk mengetahui profil gaya koping siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

3. Untuk mengetahui korelasi ketangguhan dengan gaya koping siswa di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya
4. Untuk mengetahui implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap Ketangguhan dengan gaya koping siswa Di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penulis berharap penelitian ini memberikan gambaran mengenai ketangguhan siswa berdasarkan gaya koping siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru bagian Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan ketangguhan siswa berdasarkan gaya koping.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya bisa memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektifan dan program pelatihan yang sudah direncanakan.

