

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan pertambahan usianya, seorang remaja akan dihadapkan pada tugas perkembangan baru. Tak jarang mereka menemui berbagai permasalahan yang dapat berubah menjadi kesulitan jika tidak segera diatasi. Remaja adalah masa – masa sulit yang mana emosi tidak stabil, ketidakstabilan ini yang bisa mengarahkan mereka ke langkah yang negative (Purnaningrum, 2019). Salah satu permasalahan yang ada pada remaja adalah rendahnya optimisme, di mana ia memiliki harapan yang rendah terhadap masa depan yang akan dihadapinya.

Pada umumnya remaja lebih rentan mengalami penurunan optimisme karena mengalami pubertas. Berbeda dengan masa kanak-kanak yang belum mengalami pubertas sangatlah optimis (Seligman dalam Wulandari, 2017). Mereka mampu berharap dan kebal dari keputusasaan. Remaja yang memiliki optimisme yang rendah akan mengakibatkan ke masalah belajar, sosial maupun pribadi sehingga ia kurang bisa mengelola tekanan atau permasalahan yang dihadapinya. Selain itu salah satu dampak negatif jika remaja atau memiliki optimism yang rendah ia akan cenderung bersikap pesimis. Di mana fenomena pesimisme adalah fenomena lain tentang ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan adalah keadaan di mana tidak ada yang dilakukan untuk mempengaruhi apa yang terjadi.

Ciri khas pesimis adalah bahwa mereka cenderung percaya bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama, akan merusak semua yang mereka lakukan, dan itu adalah kesalahan mereka sendiri (Seligman, 2006). Individu yang mempunyai pikiran pesimis seringkali patah semangat, merasa gagal sebelum menyelesaikan hambatan yang ada, dan akan timbul pikiran bahwa hidupnya penuh dengan permasalahan (Salim, 2015). Hal itu didukung dengan penelitian yang dilakukan Boman et al. (Karina, 2016) terhadap 102 tingkat pertama SMA menunjukkan bahwa laki-laki yang cenderung pesimis memiliki intensitas kemarahan yang tinggi dan lebih cenderung menunjukkan perilaku destruktif di

sekolah. Pada perempuan, gaya penjelasan pesimis berkorelasi dengan intensitas kemarahan tetapi intensitas kemarahan tersebut tidak memunculkan korelasi dengan perilaku destruktif dan agresif. Orang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan, sedangkan orang optimis melihat kesempatan di setiap kesulitan.

Optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain (Seligman dalam Aisyah, dkk., 2015). Optimisme berperan penting dan positif terhadap berbagai aspek dalam kehidupan yang berarti bahwa sikap optimis menjadi suatu hal yang harus dimiliki oleh individu untuk meraih kesuksesan di masa depan, sehingga diharapkan setiap individu memiliki optimisme yang tinggi (Putri, 2017). Hal itu didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Suseno dalam Adiputri & Indriana (2017) yang menyimpulkan bahwa rasa optimis penting untuk dimiliki setiap individu karena optimisme dapat mempengaruhi pola pikir individu dan merupakan salah satu faktor penunjang kesuksesan di masa depan.

Optimisme dapat menjadikan individu terhindar dari perasaan putus asa dalam waktu yang lama. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan. Selain itu, yang memiliki keyakinan positif akan memiliki harapan yang positif pula untuk menghadapi tantangan dan hambatan termasuk dalam mengerjakan ujian atau tugas di sekolah (Nurmayasari dalam Muslimah & Satwika, 2019). Sikap optimisme pada siswa akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Orang yang optimis akan menganggap kegagalan terjadi karena faktor di luar dirinya, sehingga memacu dirinya untuk mengatasi dan memperbaiki hingga faktor penyebab kegagalan tersebut lenyap dari dirinya. Optimisme telah lama dikaitkan dengan keberhasilan akademis (Patton, *et al*, 2011). Oleh karena itu, diharapkan remaja atau dapat memiliki sikap yang optimis dalam menghadapi masa depannya (Aidina, dkk., 2013)

Sikap optimis menjadikan seseorang dapat cepat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan adanya kemampuan pemikiran dan perasaan yang ia miliki serta didukung dengan anggapan bahwa ia memiliki keberuntungan. Remaja yang mempunyai optimisme akan mampu bertahan dalam menghadapi masalah dengan tetap mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil (Lopez & Snyder dalam Nurindah, dkk., 2012). Karakteristik dari optimisme mempunyai dampak penting pada cara individu merespon kesulitan. Remaja yang kurang optimis akan mengantisipasi kegagalan sebagai sebuah musibah yang akan berlangsung lama dalam hidupnya, selalu terjadi di setiap aspek hidupnya dan kegagalan tersebut disebabkan oleh kesalahannya sendiri (Lopez & Snyder dalam Nurindah, dkk., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017) menunjukkan bahwa hasil gambaran umum secara detil memperlihatkan tidak semua berada pada kategori optimis. Oleh karena itu, diperlukan optimisme pada remaja atau supaya memiliki pandangan atau harapan positif terhadap segala sesuatu pada dirinya (Sari dan Maryatmi, 2019).

Hasil penelitian optimisme oleh Putri (2017) yang dilakukan terhadap kelas X SMK Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan prestasi akademik dalam kategori sangat lemah. Artinya, jika optimisme tinggi, maka cenderung prestasi akademiknya meningkat, atau sebaliknya. Selain itu, penelitian oleh Hoy *et. al.* (2006) terhadap yang berada pada jenjang menengah atas di sekolah Amerika bagian barat menunjukkan bahwa optimisme mendukung pencapaian prestasi. Penelitian Vacek *et al.* (2010) yang dilakukan pada 137 remaja berpenghasilan rendah, perkotaan, etnis minoritas menunjukan bahwa harapan, optimisme, dan harga diri adalah prediktor signifikan dari indeks *subjective well-being*, sedangkan stres hanya memprediksi 1 indeks *subjective well-being* dan berpengaruh negatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Noordjanah (Wulandari, 2017) yang dilakukakan terhadap MAN Maguwoharjo membuktikan bahwa semakin tinggi optimisme semakin tinggi pula motivasi belajarnya.

Merujuk pada teori dan hasil penelitian di atas, optimisme memiliki peran penting dan positif bagi diri individu dalam menghadapi permasalahannya dan pencapaian keberhasilannya di berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu, penting dilakukannya upaya bantuan untuk meningkatkan dan mengembangkan optimisme pada remaja (Wulandari, 2017). Bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntutan yang diberikan kepada individu atau siswa untuk mencapai kondisi yang optimal.

Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan siswa/Konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Permendikbud, No. 111 Th. 2014). Tujuan bimbingan dan konseling merupakan pernyataan yang menggambarkan kualitas perilaku atau pribadi individu (potensi individu) yang diharapkan berkembang melalui berbagai strategi layanan kegiatan yang diprogramkan (Yusuf, 2017). Upaya bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu remaja dalam menumbuh-kembangkan optimisme di dalam dirinya.

Dalam bidang layanannya, optimisme berada dalam bidang pribadi. Sebagaimana yang dikemukakan Yusuf (Muasyaroh, 2020) bahwa sikap optimis dalam menghadapi kehidupan dan masa depan merupakan salah satu kompetensi siswa dalam bimbingan dan konseling di bidang pribadi, dengan tujuan yaitu siswa memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain. Hal itu didukung dengan pernyataan dari Depdiknas (2007) bahwa salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling di bidang pribadi ialah siswa memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain. Untuk mendukung pernyataan tersebut terdapat penelitian mengenai bimbingan pribadi yang dilakukan oleh Ralasari S. & Tarigas (2017) menyimpulkan bahwa penyusunan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan potensi diri pada kelas XI SMA Negeri 6 Pontianak sudah tergolong baik dengan upaya pihak sekolah menerapkan rancangan program yang telah disusun. Kemudian penelitian mengenai optimisme yang dilakukan oleh Fitri

& Indriana (2018) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan regulasi emosi pada kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi regulasi emosi kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. Sebaliknya, semakin rendah optimisme, semakin rendah regulasi emosi siswa.

Mencermati pentingnya optimisme pada siswa penelitian difokuskan pada upaya untuk mengembangkan optimisme siswa. Dari paparan di atas maka perlu dilakukan penelitian secara empiris mengenai **Profil Optimisme Siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini :

1. Remaja merupakan masa di mana emosi tidak stabil yang mengakibatkan rentan terhadap suatu masalah salah satunya penurunan optimisme
2. Remaja yang optimismenya rendah dapat memiliki dampak negatif yaitu pesimisme
3. Orang yang pesimis cenderung percaya bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama
4. Optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Seperti apa gambaran umum optimisme siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya?
2. Seperti apa gambaran umum optimisme siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya berdasarkan gender?
3. Bagaimana implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling bagi siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini dikemukakan dalam uraian berikut :

1. Untuk memperoleh gambaran umum optimism siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya
2. Untuk memperoleh gambaran umum optimism siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya berdasarkan gender
3. Untuk memperoleh implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diperolehnya konsep-konsep tentang optimisme remaja dan memperluas bidang keilmuan mengenai optimisme dalam bidang bimbingan dan konseling.

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh konselor sekolah di lapangan sebagai pedoman dalam merancang program untuk meningkatkan optimisme. Bagi siswa diharapkan memiliki keterampilan bantuan diri dalam meningkatkan optimisme. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan mengenai permasalahan tentang optimisme, secara signifikan dapat dikaji oleh peneliti selanjutnya

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I : Pendahuluan

Terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

2. BAB II : Kajian Teori

Terdiri dari konsep dan teori-teori.

3. BAB III : Metode Penelitian

Terdiri dari metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi, subjek penelitian, pengembangan instrumen penelitian dan teknik analisis data.