

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja atau siswa adalah tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Desmita (2016 :195 ) mengungkapkan kognitif remaja sudah mampu berpikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk menyelesaikan permasalahan. Namun pada kenyataannya tidak semua siswa mampu berpikir untuk menyelesaikan masalah terutama dalam pembelajaran.

Sehingga siswa yang tidak mampu belajar terlihat dari sikap dan pemikiran pesimis dalam tantangan pembelajaran akademiknya disekolah. Hal tersebut ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuliyani (2017: 132) pada tiga sekolah menengah atas swasta sekecamatan jagakarta secara menemukan 60 siswa berkemampuan berpikir rendah yang dijelaskan siswa cenderung cepat menyerah terhadap setiap permasalahan, tidak mampu untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab.

Kemudian penelitian Hikmah (2013: 115) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pegajahan ada 30 siswa yang masih sikap pesimis dalam belajarnya yang dijelaskan bahwa siswa tidak percaya akan kemampuan dan bakat sehingga cepat menyerah dalam tantangan akademik. Kemudian penelitian Na'im, N J. (2017: 81) yang dilakukan pada siswa tingkat SMA/SMK dengan populasi 91 orang menunjukkan tingkat berpikir sedang terdapat 64 siswa (70%), kategori tinggi 15 siswa (17%) dan berada pada kategori rendah sebanyak 12 siswa (13%). Tetapi masih ada siswa yang berada pada kategori rendah.

Dari penelitian-penelitian di atas dijelaskan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan berpikir rendah atau sikap pesimis akan cenderung cepat menyerah pada setiap permasalahan yang dihadapi, tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, sehingga akan berperilaku menyontek dalam

mengerjakan soal ujian atau melihat buku catatan. Hal tersebut karena tidak yakin dalam mengerjakan ujian (Maysaroh, 2020:28).

Berdasarkan hasil diskusi atau pengamatan dengan guru Bimbingan dan Konseling di beberapa sekolah disingaparna menemukan bahwa sebagian siswa yang masih rentan memiliki kemampuan rendah yang artinya dilihat dari siswa yang belum bisa mengatasi tantangan akademik seperti menghadapi ujian akademik karena takut niainya turun serta masih ada yang menyontek saat ujian, hal yang di paparkan merupakan pola pikir siswa kurang sehingga terlihat bentuk atau sikap yang rendah.

Kemudian berdasarkan diskusi guru yang lainnya disekolah menengah atas negeri satu dan dua singaparna menyatakan fakta terdapat sebagian siswa kelas sebelah yang memiliki kemampuan rendah dalam proses belajarnya yang terlihat dari siswa yang belum bisa menghadapi tuntutan akademik seperti menunda-nunda tugas karena sulit mengerjakan. Hal tersebut tidak mau mencoba hal baru dalam belajar takut akan mengalami kegagalan selain itu siswa merasa tidak semangat, cepat menyerah dalam proses pembelajaran mata pelajaran yang sedang berlangsung dan terdapat siswa, ini terjadi karena berpikir positif rendah dalam arti pola pikir kurang yang terlihat dari sikap .

Pemaparan di atas pada umumnya terjadi pada banyak sekali orang-orang yang sulit untuk berpikiran yang positif salah satunya seperti anak sekolah yang selalu menunda-nunda pekerjaan sekolahnya dikarenakan menganggap pekerjaan sekolahnya itu sulit untuk dikerjakan dan terasa berat sekali untuk memulai mengerjakannya (Susilawati, Dkk, 2009:3). Padahal jika pekerjaan itu langsung segera dikerjakan pasti pekerjaan tersebut tidak akan terasa susah dan berat untuk dijalankan. Tetapi karena dari awal sudah memikirkan bahwa itu sulit makanya akan tetap terasa sulit, karena siswa berpikir dalam keadaan ketakutan (Yandri H, dkk (2019: 510). Dalam arti mengalami kegagalan dalam melakukan apa pun (Purnamasari, 2015: 2)

Fenomena di atas tersebut menyatakan bahwa siswa akan mendapatkan efek terhadap diri sendiri, lingkungan dan sosial. Payeni (2016:4) mengutarakan siswa yang pesimis akan berpengaruh terhadap kompetensi, rendah diri, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain, kurang mengakui keberhasilan siswa lain. Sehingga pada siswa tersebut akan timbul permasalahan pada kondisi dirinya sendiri.

Kondisi diri akan memandang buruk dirinya sendiri, cenderung merendahkan diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah. Hal ini karena tidak tahu siapa dirinya juga kekuatan dan kelemahan dalam kehidupannya (Putri, 2017: 7) Sejalan pendapat dengan Beck, 1985; Goodhart, 1985 (Pangastuti, 2014:51) mengutarakan siswa akan memandang negatif terhadap diri sendiri akan menimbulkan persaaan putus asa. Dan akan berdampak pada potensi untuk bunuh diri (Andersona, 2018). Menurut Nafisah (2019: 9) menyampaikan bahwa pola pikir yang negatif memiliki dampak buruk psikologis manusia salah satunya menyebabkan rasa tidak punya harapan hidup sehingga dapat berakibat melakukan tindakan bunuh diri. Tak hanya itu juga cara berpikir negatif akan memberikan dampak negatif seperti depresi, stress, kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kebahagiaan (Wong, 2012: 76).

Disisi lain terlepas dari berpikir positif merupakan memusatkan perhatian terhadap hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran (Albecrht,1980: 90). Dan alat mental yang dapat di gunakan untuk beralih dari pola pikir negatif ke pola pikir yang lebih positif (Brand, Alex, 2021: 2). Maka siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif akan lebih fokus pada hal yang positif yang memberikan semangat pada dirinya, sehingga dapat mengolala diri dari berbagai tantangan akademik siswa dan mampu lebih memiliki keyakinan dalam diri dan optimis akan kedepannya. Limbert ( Candra, 2019 : 182) bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

Dalam berpikir positif terdapat aspek harapan yang positif, afirmasi diri yang memusatkan kekuatan diri, pernyataan yang tidak menilai yang menggambarkan keadaan diri, dan penyesuaian diri (Albrecht, 1980: 96). Individu yang mempunyai aspek berpikir positif pada diri sendiri akan menumbuhkan daya kekuatan. Arifin (2010:19; yuliyani, 2017: 140) mengatakan berpikir positif merupakan aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, spirit, tekad, maupun keyakinan diri. Penelitian Hanifiyah (2012:165) mengungkapkan bahwa berpikir positif memberikan pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kepercayaan diri. penyebab kepercayaan tinggi adalah berpikir positif yang optimal (Nurtiffany, 2018: 57).

Oleh karena itu, pentingnya berpikir positif dalam belajar disiswa menurut Suwardi, (2016, Farjantoky, 2018: 419) mengutarakan pada diri yaitu harus berani dalam menyelesaikan masalah, Siswa harus bisa tampil dengan baik, Siswa harus mempunyai perkataan atau pemikiran yang positif. Sejalan dengan pendapat penelitian Zauszniewski, dkk . (2002; Bekhet A K, 2012: 2) yang mengutarakan bahwa siswa yang mempunyai cara berpikir yang positif pada diri akan meningkatkan mental dan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola aktivitas sehari-hari. Dan kemampuan berpikir sangat penting serta di butuhkan dalam kehidupan dan membuat diri menjadi optimis dalam menghadapi permasalahan ( Nafisah, 2019 :6).

Siswa yang mempunyai berpikir positif akan membantu siswa untuk mengarahkan motivasi, mengambil tindakan, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan dengan optimal (Dwitanyanov, 2010: 138). Sehingga berpikir positif sangat bermanfaat bagi pelajar atau siswa guna mencapai kesuksesan di sekolah maupun di masyarakat (Purnamasari, 2015: 2) Dan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk dalam hidup ini (Hariyono, 2000:61)

Penelitian Nugrahaningsih, B D A (2016:40) di sekolah SMK Kelas XI TILT Pangudi Luhur Leonardo Klaten bahwa hasil berpikir positif berada

pada kategori tinggi atau optimal yang artinya siswa mampu bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas sekolah, siswa mampu menyelesaikan permasalahan, dan siswa mampu bangkit dari kegagalan. Hal tersebut juga berdasarkan diskusi guru yang lainnya disekolah menengah atas negeri satu dan dua singaparna menyatakan terdapat fakta dari siswa kelas sebelas sebagian siswa yang juga memiliki kemampuan dalam proses belajarnya seperti dapat menyelesaikan permasalahan, mampu semangat karena ingin nilai yang bagus serta mampu menyesuaikan dengan tantangan dalam pembelajaran akademik. Hal tersebut karena siswa mempunyai pola pikir positif dengan keyakinan dalam diri dalam proses pembelajaran disekolah.

Dengan berpikir positif siswa akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk meraih kesuksesan atau prestasi dengan berpijak pada usahanya sendiri (Ubaedy, 2007 :11). Penelitian Andinny, yuan (2013:130) menyatakan bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap prestasi belajar. Dalam belajarnya akan merasa tenang mengerjakan tugas, bersemangat, dan yakin dalam menghadapi tantangan. Kemudian siswa tidak malu untuk mengerjakan tugas di depan kelas dan siswa mampu mengungkapkan pendapat saat berdiskusi atau presentasi (Hanifiyah, 2012 : 6). Siswa bisa mengerjakan tugas sekolah dengan cepat hal ini, karena kemampuan berpikir positif pasti bisa mencapai semua keinginannya (Kuniawan, 2019: 128). Dan siswa akan fokus berpikir positif kepada impiannya (Gaol 2015:59 ).

Melihat dari pentingnya memiliki berpikir positif, maka perlu upaya untuk memfasilitas dalam meningkatkan berpikir positif bagi siswa, oleh karena itu Bimbingan dan konseling secara umum merupakan sebuah pelayanan pemberian bantuan. Tujuan Bimbingan dan Konseling yaitu membantu individu supaya dapat berkembang secara optimal dengan ditandai adanya sebuah kemampuan mengenal dan memahami diri, berani menerima kenyataan diri secara objektif, mengarahkan diri sesuai kemampuan, kesempatan, dan sistem nilai, dan melakukan pilihan dan

mengambil keputusan atas tanggung jawab sendiri (Yusuf & Nurihsan, 2016 : 7).

Layanan bimbingan dan konseling hadir sebagai bentuk layanan yang dapat membantu siswa mencapai tujuannya secara optimal. Layanan yang digunakan untuk meningkatkan berpikir positif dengan konseling kelompok berupa teori REBT. Dilihat dari penelitian Nurtiffany (2018: 57) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok efektif meningkatkan berpikir positif dan kepercayaan diri. Serta penelitian yang dilakukan oleh Puspito, T A (2015: 11) bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif behavior terapi efektif untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif.

Selanjutnya menurut Yusuf & Nurihsan (2016:11) berpendapat bahwa bimbingan sosial pribadi lebih mengarah kepada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

Melihat dari pemaparan, peneliti memandang bahwa kemampuan berpikir positif membuat siswa memiliki keyakinan menghadapi tugas dan dapat menyelesaikan berbagai tugas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai profil berpikir positif pada siswa SMAN Se-Kecamatan Singaparna.

## **B. Identifikasi Masalah**

Siswa yang mempunyai sikap pesimis, siswa rendah diri, mudah hilang semangat, tidak mampu mengerjakan tugas dan tanggung jawab dan kurang percaya diri. hal tersebut karena siswa dalam menjalankan kehidupannya sering mengalami ketakutan dalam berpikir ( Yandri H, dkk, 2019: 510 ). Terjadi karena cara pandang terhadap dirinya sendiri dan sesuatu sering berpikir negatif sehingga mengatakan semua gagal karena kebodohan diri dan rendahnya intelegensi. Hal ini diperkuat menurut Tentama, f (2014: 3) mengutarakan individu yang berada pada kondisi pikiran negatif akan merasa rendah diri, malu, menganggap dirinya tidak berguna, tidak mampu menerima keadaan.



Selain itu dengan permasalahan yang terjadi pada siswa bahwa kemampuan berpikir positif untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh siswa. Dwitanyakanov (2010: 138) mengutarakan bahwa ketika siswa memiliki kemampuan berpikir positif akan membuat siswa mampu mengarahkan motivasi, mengambil tindakan, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan dengan optimal.

Berdasarkan yang dipaparkan di atas menambahkan identifikasi sebagai berikut:

1. Umumnya siswa-siswi dipandang sebagai masa sulit saat ini berhubungan dengan tekanan dalam menghadapi masalah.
2. Permasalahan, hambatan dan kegagalan yang dialami di sekolah pada siswa tidak akan menimbulkan rasa frustrasi apabila memiliki sikap berpikir positif terhadap situasi permasalahan yang dialami.
3. Siswa yang memiliki berpikir positif rendah dapat mengalami tanda kecemasan dalam pembelajarannya sehingga dapat menunda-nunda tugas sekolah serta belum dapat menyelesaikan tantangan secara efektif, belum mampu mengolah kognitif dan perilaku terhadap tantangan dan siswa cepat merasa mudah menyerah.
4. Perlu adanya rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan sikap dan kemampuan berpikir positif.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran umum berpikir positif pada siswa SMAN Se-Kecamatan Singaparna?
2. Bagaimana gambaran umum berpikir positif berdasarkan gender pada siswa SMAN Se-Kecamatan Singaparna?
3. Bagaimana rancangan layanan bimbingan dan konseling kemampuan berpikir positif?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang dikemukakan maka tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran umum berpikir positif pada siswa SMAN kecamatan singaparna
2. Untuk mengetahui gambaran umum berpikir positif berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMAN Se-Kecamatan Singaparna
3. Untuk mengetahui rancangan layanan bimbingan dan konseling pada kemampuan berpikir positif

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

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai Profil kemampuan berpikir positif

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi konselor dalam mengembangkan program layanan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif

- b. Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini juga dapat mempermudah dan berguna untuk guru bimbingan dan konseling sekolah agar dapat memberikan bantuan terhadap peserta didik yang berhubungan kemampuan berpikir positif.