

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Rumini & Sundari (2004, hlm.53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja mengalami puncak emosionalitas dan perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung).

Berbagai peristiwa yang dialami remaja dapat mempengaruhi pola pikir. Peristiwa menyenangkan, membuat remaja cenderung merasa bahagia dan optimis. Peristiwa menyakitkan cenderung membuat remaja merasa sedih, pesimis, stress bahkan depresi. El-Bahdal (2010, hlm.57) menyatakan beberapa alasan yang mempengaruhi individu menjadi pesimis, yaitu: (1) kekurangan, individu menggunakan alasan kekurangan selalu menyesali sumber-sumber kesuksesan yang tidak dimiliki, (2) kekalahan, dan (3) keterbatasan.

Studi yang dilakukan di Abington Township, oleh Jaycox, Reivich, Gillham, dan Seligman pada tahun 1994 (Seligman, 2008, hlm.xvii) menjelaskan secara keseluruhan presentase anak yang menunjukkan pesimisme bahkan gejala depresi ringan hingga depresi berat sangatlah tinggi yaitu antara 20-45%. 10% anak mengikuti *workshop* optimisme. Hasil penelitian menunjukkan anak-anak yang tidak mengikuti *workshop* optimisme memiliki gejala tekanan depresi yang lebih besar dibandingkan dengan anak-anak yang mengikuti *workshop* optimisme.

Sikap optimis maupun pesimis sangat mudah ditularkan kepada orang lain. Menurut Dahlan Iskan (Burhani, 2014;*online*), orang Indonesia tengah berada dalam gelombang pesimisme. Dahlan mengungkapkan dalam acara *Public Figure on Talk (Pifot)* yang digelar oleh Kementerian Hubungan Luar (Hublu) BEM ITS. Pesimisme dapat terlihat mengakar dan permanen. Seligman (2008, hlm.6) menemukan pesimisme dapat dihindarkan dengan mempelajari perangkat keahlian-keahlian nalar yang baru. Keahlian-keahlian nalar ditemukan di berbagai

laboratorium dan klinik yang dipimpin oleh para ahli psikologi atau psikiater, sehingga memiliki validasi kuat.

Sikap pesimis dan optimis pada remaja umumnya dapat dilihat dari cara yang biasa dilakukan dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk. Gaya penjelasan yang digunakan merupakan suatu kebiasaan dari pikiran, dipelajari saat masa kanak-kanak dan remaja. Gaya penjelasan dirangkai langsung dari pandangan terhadap posisi remaja di dunia seperti berharga dan dapat diterima atau tidak berharga dan tidak mempunyai harapan (Seligman, 2008, hlm.59).

Remaja yang dibiarkan terus menerus dalam kondisi pesimis, tanpa ada bimbingan dan arahan akan memiliki pola pikir pesimis, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan akan mempengaruhi nilai-nilai sosial di masyarakat. Menurut Beck (dalam Astuty, 2008, hlm 7) orang yang pesimis memandang negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan sehingga menimbulkan perasaan putus asa dan keinginan untuk bunuh diri.

Sikap optimis diperlukan remaja dalam menghadapi rawannya masa remaja. Permasalahan, hambatan, maupun kegagalan yang dialami remaja tidak akan menimbulkan frustrasi dan sikap putus asa apabila memiliki sikap optimis terhadap situasi permasalahan yang dialami (dalam Astuty, 2008, hlm.18). Scheier dan Carver (dalam Astuty, 2008, hlm.18) mengemukakan orang yang optimis menunjukkan sedikit gejala depresi, lebih baik dalam menggunakan strategi *coping*, dan mengalami sedikit gangguan fisik dibandingkan orang yang pesimis. Memiliki pola pikir pesimis secara terus menerus dapat mengakibatkan stres dan pesimisme skala berat dapat mengakibatkan depresi.

Studi yang dilakukan mahasiswa *Harvard University*, individu yang terbiasa optimis pada usia 25 tahun ternyata jauh lebih sehat pada usia 45 dan 60 tahun dibandingkan dengan mereka yang tidak optimis (terbiasa pesimis). Studi lainnya tentang pesimis dan optimis memperlihatkan pesimisme dapat memicu timbulnya berbagai infeksi penyakit, kondisi kesehatan yang buruk, dan kematian lebih cepat. Penelitian yang dilakukan di Amerika terhadap sekitar 100 ribu wanita juga memperlihatkan individu yang optimis ternyata 14% lebih rendah mengalami kematian akibat penyakit berbahaya (Haryati, 2014; *online*).

Penelitian Hetherington (dalam Prihatiningsih, 2011, hlm.3), menunjukkan informasi remaja yang orang tuanya bercerai memiliki pola pikir pesimis mengenai kehidupan pernikahan karena perceraian membawa perubahan bagi remaja dan membuatnya menjauh dari orang tua. Orang tua yang bercerai tidak peka dan tidak menyadari perubahan-perubahan yang terjadi dalam hubungan dengan anak dan membuat menjauh dari anak, membuat anak merasa diabaikan (Asfriyati, 2003;online).

Belum banyak remaja yang memiliki potensi menghadapi permasalahan keluarga yang tidak utuh, sehingga menimbulkan stress, tekanan bahkan perubahan fisik maupun mental. Stahl (dalam Wangge & Hartini, 2013, hlm.3) menyatakan apabila terjadi perceraian, remaja berpotensi mengalami kegagalan akademis, ketidakteraturan waktu makan dan tidur, depresi, bunuh diri, kenakalan remaja, dewasa sebelum waktunya, bahkan penyalahgunaan narkoba, kekhawatiran hilangnya keluarga, cenderung bertanggungjawab, merasa bersalah, dan marah.

Werdyaningrum (2013, hlm.480) melakukan penelitian di daerah Yogyakarta tentang perbedaan sikap optimisme remaja yang berasal dari keluarga utuh dan bercerai pada siswa di SMA GAMA dan SMA Muhammadiyah 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan optimisme pada remaja yang berasal dari keluarga utuh (Mean optimisme siswa yang berasal dari keluarga utuh=92,62) dan remaja dari keluarga bercerai (mean=80,19), artinya sikap optimisme dari keluarga utuh lebih tinggi dari siswa yang berasal dari keluarga bercerai.

Astuty (2008, hlm.5) berpendapat perceraian orang tua merupakan salah satu faktor yang memicu depresi remaja. Morrow (dalam Astuty, 2008, hlm.5) menjelaskan satu dari delapan remaja kemungkinan mengalami depresi. Sebanyak 30% remaja orang tua bercerai menunjukkan kekacauan kondisi mental dan emosi. Fergusson, dkk (dalam Astuty, 2008, hlm.5) menemukan hampir 7 % remaja orang tua bercerai berusia 15 tahun didiagnosis menderita depresi. Retnowati (dalam Astuty, 2008, hlm.5) menemukan dari 3.183 remaja orang tua bercerai 2.586 diantaranya atau kurang lebih 81 % mengalami depresi pada kategori sedang sampai tinggi. Penelitian Breivik & Olweus (2006, hlm.61) menunjukkan remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal (bercerai) cenderung menunjukkan adanya depresi, dibandingkan anak yang tinggal dengan orang tua yang tidak bercerai.

Fenomena yang ditemukan di SMAN 15 Bandung, terdapat kasus remaja M yang memiliki orang tua bercerai. Sebelum perceraian, terjadi pertengkaran antara kedua orang tua. Pertengkaran terjadi setiap hari disertai dengan pemukulan yang dilakukan oleh ayah kepada ibunya. Kejadian disaksikan oleh M, sehingga M menjadi marah, sedih dan tertekan. Setelah terjadi perceraian, M mulai memperlihatkan perilaku yang agresif, pola pikir pesimis, dan merasa tidak memiliki tujuan hidup. Upaya peningkatan optimisme yang dilakukan di sekolahnya hanya dengan pemberian motivasi-motivasi secara berkelompok.

Studi pendahuluan pada bulan Agustus 2015 yang dilakukan di salah satu SMP Negeri Kabupaten Sukabumi menunjukkan 20% dari seluruh peserta didik berasal dari latar belakang orang tua bercerai. Fenomena yang terjadi berdasarkan studi pendahuluan terkait dengan optimisme dan pesimisme, peserta didik orang tua bercerai memiliki masalah kepercayaan diri, memiliki banyak keluhan tentang diri sendiri maupun lingkungan keluarga, memandang diri negatif, sering berprasangka buruk, sulit berkonsentrasi belajar, tidak bersemangat belajar, tidak memiliki kepastian masa depan dan merasa hidup tidak berguna.

Partosuwido (1993, hlm.35) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme dan pesimisme individu antara lain faktor kepribadian, faktor bawaan, pengaruh lingkungan, kemampuan kognitif dan keterampilan sosial. Kurniawan *et al* (2015, hlm.276) berpendapat faktor yang mempengaruhi optimisme dalam diri individu berkenaan dengan faktor kepribadian adalah konsep diri. Hurlock (1997, hlm.237) konsep diri pada dasarnya merupakan pengertian dan harapan individu mengenai pandangan terhadap diri, cita-cita dan pandangan terhadap realita yang sesungguhnya baik secara fisik maupun psikologis.

Fitts (1971, hlm.3) konsep diri adalah persepsi atau keseluruhan kesadaran mengenai diri yang dialami, diobservasikan dan dinilai individu. Hurlock (1997, hlm.58) mendefinisikan konsep diri sebagai berikut.

”Kesan (image) individu mengenai karakteristik dirinya, mencakup kemampuan dan ketidakmampuan, peranan dan status, harapan-harapan, juga mencakup seluruh pandangan individu terhadap dimensi fisik, karakteristik pribadi, keyakinan, kepercayaan, serta perasaan.”

Respati (2006, hlm.119) berpendapat setiap pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang dialami oleh individu akan menjadi bagian

terpenting dalam kehidupan. Pengalaman-pengalaman (menyenangkan/tidak menyenangkan) mempengaruhi cara individu dalam memandang diri sendiri dan dapat membentuk sebuah penilaian terhadap diri. Montana (2001, *online*) mengungkapkan konsep diri menjadi penting karena akan mempengaruhi remaja atau siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan tampil lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi (optimis). Sebaliknya remaja yang mengembangkan konsep diri negatif, mempunyai kesulitan dalam menerima dirinya sendiri, sering menolak dirinya serta sulit bagi mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang baik (pesimis). Melalui konsep diri yang positif akan membantu remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan sebaliknya remaja yang mempunyai konsep diri yang negatif akan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Konsep diri positif membuat individu merasa yakin dan optimis dengan kemampuan yang dimiliki. Remaja (individu) yang memiliki konsep diri positif, mampu mengoptimalkan kemampuan sehingga mempunyai kesempatan untuk mengasah, melatih dan mengembangkan konsep diri. Semakin tinggi intensitas dalam mengasah, melatih dan mengembangkan konsep diri maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki remaja (Kurniawan dkk, 2015, hlm.276). Konsep diri penting bagi pembentukan optimisme dan pesimisme remaja orang tua bercerai. Konsep diri positif membantu remaja orang tua bercerai menyesuaikan diri di lingkungan secara positif.

Fitts (1997, hlm.8) konsep diri berpengaruh terhadap pemikiran, kualitas sikap dan perilaku individu yang berkaitan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Konsep diri individu yang cenderung positif, membawa pengaruh terhadap pola pikir positif yang memudahkan individu berinteraksi dengan orang lain. Kurniawan dkk (2015, hlm.282) menyatakan terdapat hubungan positif signifikan antara konsep diri dengan optimisme individu. Semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi tingkat optimisme. Semakin rendah konsep diri maka semakin rendah tingkat optimisme.

Konsep diri merupakan ranah psikologis dari peserta didik. Guru yang dibekali pengetahuan untuk berhadapan dengan masalah psikologis peserta didik adalah guru bimbingan dan konseling atau konselor. Tujuan umum layanan

Bimbingan dan Konseling yaitu terwujudnya individu cerdas, beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap, mandiri dan bertanggung jawab (Depdiknas, 2008, hlm.218). Prayitno (2004, hlm.94) tujuan khusus layanan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek konsep diri, pesimisme dan optimisme yaitu (1) konseli pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis, (2) konseli memiliki pemahaman mengenai irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara peristiwa menyenangkan (anugrah) dan tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut, (3) konseli memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain, (4) konseli memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.

Tujuan layanan bimbingan dan konseling diantaranya konseli mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki dengan optimal dan mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Pesimisme dan konsep diri negatif menjadi salah satu penghambat perkembangan peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Upaya pengembangan pribadi dan sosial konseli (peserta didik) menjadi salah satu tugas konselor sekolah. Layanan bimbingan dan konseling berorientasi pada perangkat tugas perkembangan (kompetensi/kecakapan hidup, nilai dan moral peserta didik), tataran tujuan bimbingan dan konseling (penyadaran, akomodasi, tindakan), dan permasalahan yang perlu diantisipasi/diselesaikan (Depdiknas, 2008, hlm.219),

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan terdapat keterkaitan antara konsep diri dengan optimisme dan pesimisme. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengangkat judul “ Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dan Pesimisme pada Remaja Orang Tua Bercerai” (Studi deskriptif terhadap peserta didik SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi Tahun Ajaran 2015/2016).

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Konsep diri yang positif dan optimisme penting dimiliki oleh remaja khususnya remaja yang memiliki orang tua bercerai. Remaja orang tua bercerai akan memahami diri, memiliki pengharapan realistis, harga diri yang tinggi,

berpikir positif, kreatif, bertanggung jawab atas tindakan serta tegas dalam mengungkapkan perasaan sehingga terhindar dari pesimisme. Remaja orang tua bercerai diharapkan memiliki konsep diri positif agar optimis menjalani hidup. Namun pada kenyataannya, Remaja orang tua bercerai memiliki masalah kepercayaan diri, memiliki banyak keluhan mengenai diri maupun keluarga memandang diri negatif, berprasangka buruk, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki kepastian masa depan (Supratman, 2015, hlm.131).

Masalah dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seperti apa gambaran umum konsep diri remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016 ?
2. Seperti apa gambaran umum optimisme dan pesimisme remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016 ?
3. Seperti apa hubungan konsep diri dengan optimisme dan pesimisme pada remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016 ?
4. Bagaimana layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan konsep diri dan optimisme pada remaja dengan orang tua bercerai?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian adalah mendeskripsikan hubungan konsep diri dengan optimisme dan pesimisme pada remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016. Secara khusus tujuan dari penelitian sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran umum konsep diri remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016.
2. Mendeskripsikan gambaran umum optimisme dan pesimisme remaja yang memiliki latar belakang orang tua bercerai di SMPN 4 Jampangtengah Kab.Sukabumi tahun ajaran 2015-2016.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi Konselor/guru Bimbingan dan Konseling mengenai konsep diri, optimisme dan pesimisme dan rujukan program hipotetik bimbingan dan konseling pribadi dan sosial untuk mengurangi dampak negatif pesimisme peserta didik.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Penelitian disusun dengan sistematika sebagai berikut.

Bab I pendahuluan meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II kajian pustaka terdiri dari pembahasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Beberapa teori yang dibahas diantaranya konsep diri, optimisme dan pesimisme.

Bab III metode penelitian berisi penjabaran rinci beberapa komponen yaitu lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta tahapan analisis data penelitian.

Bab IV meliputi pengolahan atau analisis data penelitian dan pembahasan atau analisis temuan dikaitkan dengan dasar teoritik yang telah dibahas pada bab kajian pustaka.

Bab V merupakan bagian akhir dari laporan penelitian yang terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi.