

BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL OPTIMISME PESERTA DIDIK (Studi tentang Optimisme terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018)

Dina Wulandari
Mamat Supriatna¹
Eka Sakti Yudha²

*Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia
dinawdari@yahoo.com*

Abstrak. Pada masa remaja, individu mengalami penurunan optimisme dibandingkan pada masa kanak-kanak. Padahal remaja yang optimis lebih mampu bangkit dari keputusasaan, memiliki harapan besar, terus bekerja keras, lebih bahagian, dan sehat secara fisik. Maka, diperlukan upaya bantuan untuk mengembangkan optimisme pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X yang layak menurut pertimbangan pakar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengungkap profil optimisme peserta didik dan metode deskriptif untuk mendeskripsika gambaran optimisme peserta didik. Penelitian dilakukan kepada 329 peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum peserta didik berada pada kategori cukup optimis dan mayoritas peserta didik berada pada kategori sangat optimis. Akan tetapi, masih ditemukan peserta didik yang berada pada kategori rata-rata, cukup pesimis, dan sangat pesimis. Berdasarkan kondisi optimisme peserta didik yang diperoleh maka disusun program bimbingan pribadi untuk mengembangkan optimisme peserta didik. Hasil dari uji kelayakan program bimbingan pribadi oleh pakar dan praktisi menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik yang layak dan dapat digunakan di sekolah. Rekomendasi penelitian ditunjukkan kepada (1) pengguna program dapat menjadikan program bimbingan pribadi yang telah diuji kelayakannya sebagai rujukan dalam pelaksanaan bimbingan di sekolah; (2) peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian berbeda yaitu metode komparatif terhadap budaya tertentu sehingga dapat menggali faktor-faktor etnosentris terhadap budaya yang ditemukan cenderung optimis. Faktor-faktor yang ditemukan dapat dijadikan bahan upaya bantuan untuk mengembangkan optimisme.

Kata Kunci: Optimisme, Bimbingan Pribadi

PENDAHULUAN

Dalam masa remaja, seorang individu akan mengalami perubahan-perubahan besar dalam dirinya. Sebab, masa remaja merupakan suatu masa peralihan yang membutuhkan penyesuaian segera. Sebagaimana Hurlock (2003, hlm. 240) menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah, saat di mana individu mencari identitas, usia yang menakutkan, masa tidak realistis dan ambang menuju kematangan, yakni dewasa.

Remaja dipandang sebagai masa *storm and stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teraliansi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Pikunas, dalam Yusuf, 2012, hlm. 184). Dryfoos (dalam National Research Council, dalam Slavin, 2011, hlm. 115) mengungkapkan bahwa masa remaja dapat menjadi saat yang berisiko besar bagi banyak orang karena anak-anak usia belasan tahun kini untuk pertama kali terlibat dalam perilaku atau mengambil keputusan yang mempunyai konsekuensi negatif jangka panjang.

Namun, remaja memiliki potensi untuk berkembang dan mengarahkan dirinya ke arah yang positif dengan adanya optimisme. Menurut Astuty (2008, hlm. 18), permasalahan, hambatan, maupun kegagalan yang dialami remaja tidak akan menimbulkan frustrasi dan sikap putus asa apabila memiliki sikap optimis terhadap situasi permasalahan yang dialami. Sejalan dengan pendapat tersebut, Wrosch dan Scheier (dalam Kusumadewi, 2011, hlm. 47), remaja yang optimis lebih dapat terfokus pada masalah dalam menghadapi stres, lebih aktif dan terencana dalam berkonfrontasi dengan peristiwa yang menekan serta menggunakan kerangka berpikir yang positif. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada remaja menuju hidup yang berhasil dalam setiap aktivitas.

Dengan adanya optimisme, individu akan lebih baik dalam melewati permasalahan dalam hidupnya karena menurut Belsky (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010, hlm. 97) optimisme membuat individu memiliki energi tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal penting. Sejalan dengan pendapat tersebut, Carver, Scheier, dan Segerstrom (dalam Norrish dkk., 2011, hlm. 3) mengungkapkan seorang yang optimis berharap penuh terhadap kemungkinan masa depan dan merasa yakin akan kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan menggapai tujuan masa depan. Oleh karena itu, optimisme penting dimiliki oleh individu, termasuk remaja yang berada pada masa yang penting dalam rentang kehidupan.

Namun, pada faktanya tidak semua remaja memiliki optimisme yang tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Singh & Mishra (2014, hlm. 1531) terhadap 220 remaja (Laki-laki= 80; Perempuan =140) di India, menunjukkan bahwa 28,18% (62 responden) tergolong dalam kategori sangat optimis, 34,09% (75 responden) tergolong optimis, 22,27% (49 responden) kategori netral, dan 5,00% (11 responden) termasuk dalam kategori pesimis. Di Indonesia, Aisyah dkk (2015, hlm. 5) melakukan penelitian tentang optimisme di salah satu Pondok Pesantren Surakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa 1 (0,9%) santri berkategori optimisme rendah, 11 (9,6%) subyek berkategori sedang, 76 subyek (66,1%) berkategori optimisme yang tinggi serta sebanyak 27 subyek (23,4%) yang memiliki optimisme yang sangat tinggi. Selanjutnya, penelitian Nissa (2015, hlm. 5) terhadap siswa SMPN 15 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 menunjukkan dari 92 responden, sebanyak 3,26% berada dalam kategori pesimis, 53,26% dalam kategori optimis, dan 4,34% berada dalam kategori sangat optimis.

Menurut Seligman (2008, hlm. 28) pada umumnya individu yang mengalami (pubertas) remaja mengalami penurunan optimisme. Berbeda dengan masa kanak-

kanak yang belum mengalami pubertas sangatlah optimis. Mereka mampu berharap dan kebal dari keputusan.

Optimisme ialah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah (Segerstrom, dalam Ghufro dan Risnawati, 2010, hlm. 95). Cara berpikir positif dan realistis membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang logis. Selain itu, seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Compton (2005) memaparkan bahwa optimisme merupakan prediktor dari kesejahteraan subjektif individu dan merupakan bagian dari ilmu psikologi positif. Oleh sebab itu, optimisme memberikan kontribusi positif bagi kesehatan psikologis individu.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Ryan dan Deci (2001) dan Ho-Cha (2004) bahwa optimisme memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan individu (Harpan, 2015, hlm. 7). Penelitian lain turut membuktikan bahwa optimisme dan *self-esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan karir seseorang (Adilia, 2010, hlm. 68). Lalu, Ningrum (2011, hlm. 41) melalui penelitiannya membuktikan bahwa optimisme seseorang memiliki hubungan positif dengan pengelolaan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Seseorang yang memiliki optimisme dalam dirinya, cenderung mampu mengatasi stres yang dialaminya. Penelitian lain oleh Utami dkk. (2014, hlm. 164) menunjukkan bahwa optimisme menjadi faktor yang paling besar dalam memberikan pengaruh bagi mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Peran optimisme terhadap *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah sebesar 69,4% dan 30,6% di pengaruhi oleh faktor-faktor lain. *Adversity quotient* adalah kemampuan atau

kecerdasan seseorang untuk bertahan menghadapi dan mengatasi kesulitan.

Selain berhubungan dengan psikologis individu, optimisme juga memiliki kontribusi terhadap kesehatan individu. Menurut Seligman (2008) optimisme memberikan manfaat untuk kesehatan. Scheier, Carver, dan Segerstrom. (2010) memaparkan bahwa optimisme dikaitkan dengan peningkatan kemampuan untuk mengatasi situasi stres, meningkat kepedulian terhadap kesehatan, kesejahteraan fisik, dan hubungan sosial yang berkembang. Dalam review meta-analisis dari 83 studi, Rasmussen dkk. (2010; dalam Norrish dkk., 2011, hlm. 3) menemukan bahwa optimisme dikaitkan dengan berbagai kesehatan fisik, termasuk kematian, fungsi kekebalan tubuh, kesehatan jantung, gejala fisik, dan rasa sakit.

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. Termasuk remaja yang sedang berada pada masa peralihan dan mengalami banyak perubahan-perubahan besar dalam dirinya. Oleh sebab itu, penting dilakukannya upaya bantuan untuk meningkatkan dan mengembangkan optimisme pada remaja. Menurut Yusuf (2012, hlm. 209), remaja yang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan memerlukan bimbingan karena remaja masih kurang memiliki pemahaman dan wawasan tentang dirinya dan lingkungan, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya.

Dalam memberikan proses bantuan tersebut, bimbingan dan konseling hadir sebagai upaya dalam membantu peserta didik menghadapi masalahnya dan berkembang secara 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 peserta didik/Konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Permendikbud, No. 111 Th. 2014). Upaya bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu remaja dalam menumbuh-kembangkan optimisme di dalam dirinya.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tersebut, konselor atau guru BK merupakan tenaga profesional dalam aktivitas layanan bimbingan dan konseling, karena itu konselor atau guru BK merupakan kunci keberhasilan aktivitas layanan bimbingan dan konseling. Salah satu tugasnya ialah melakukan analisis terhadap karakteristik dan kebutuhan perkembangan peserta didik (Suherman, 2015, hlm. 45). Analisis karakteristik dan kebutuhan ialah berdasarkan hasil penelitian mengenai profil optimisme peserta didik. Dengan mengetahui tingkat optimisme peserta didik, guru BK atau konselor dapat melakukan upaya bantuan dalam bentuk meningkatkan atau mengembangkan optimisme peserta didik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme pada peserta didik yang berada pada masa remaja awal. Diawali dengan mengetahui profil optimisme peserta didik remaja yang kemudian ditindaklanjuti dengan membuat program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik tersebut.

Dalam bidang layanannya, optimisme berada dalam bidang pribadi. Sebagaimana yang dikemukakan Yusuf (2009, hlm. 54) bahwa sikap optimis dalam menghadapi kehidupan dan masa depan merupakan salah satu kompetensi peserta didik dalam bimbingan dan konseling di bidang pribadi. Menurut Depdiknas (2007, hlm. 19), salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling di bidang pribadi ialah peserta didik memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain. Selain itu pula, menurut Suherman (2015, hlm. 17)

salah satu tujuan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi ialah peserta didik memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara positif, obyektif dan konstruktif, baik yang berkaitan dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.

Dalam pendidikan formal, masa remaja awal berada pada satuan pendidikan menengah atas, khususnya kelas X. Di kota Bandung, SMA Negeri 2 Bandung merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang ada di kota Bandung yang dapat dilakukan penelitian mengenai program bimbingan pribadi berdasarkan profil peserta didik kelas X.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan profil optimisme peserta didik sebagai landasan penyusunan program bimbingan pribadi. Populasi berjumlah 356 peserta didik dengan sampel 329 responden penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 yang berada pada rentang usia 14-16 tahun dan berada pada masa remaja.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen optimisme peserta didik yang terdiri atas 48 item. Instrumen yang digunakan dirancang dalam bentuk pilihan ganda, yakni pilihan A (orientasi hidup optimis) dan pilihan B (orientasi hidup pesimis). Setiap pilihan memiliki poin 1 dan 0 untuk masing-masing optimisme dan pesimisme.

Pengembangan instrumen yang dibutuhkan untuk membuat kisi-kisi ini dikembangkan dari variabel yang berasal dari dimensi optimisme menurut Seligman (1990) dengan lima kategori; sangat optimis, cukup optimis, rata-rata, cukup pesimis, dan sangat pesimis.

Perhitungan optimisme terbagi menjadi tiga bagian. Pertama, perhitungan untuk jumlah optimisme. Kedua, perhitungan

untuk jumlah pesimisme. Ketiga, perhitungan untuk jumlah total optimisme.

Tabel 1
Perhitungan Optimisme

0 - 2	Sangat Pesimis
3	Cukup Pesimis
4 - 5	Rata-Rata
6	Cukup Optimis
7 - 8	Sangat Optimis

Tabel 2
Perhitungan Pesimisme

Skor	Kategori
0 - 1	Sangat Optimis
2 - 3	Cukup Optimis
4	Rata-rata
5 - 6	Cukup Pesimis
7 - 8	Sangat Pesimis

Tabel 3
Perhitungan Skor Optimisme Total

0 - < 0	Sangat Pesimis
1 - 2	Cukup Pesimis
3 - 5	Rata-Rata
6 - 8	Cukup Optimis
>8	Sangat Optimis

Instrumen yang dikembangkan dipertimbangkan oleh pakar dan dilakukan uji keterbacaan. Setelah penjarangan data selesai, dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Rasch Model*. Uji validitas item menggunakan *unidimensionalitas*. Dari kriteria *unidimensionalitas* sebesar minimal 20%, hasil *unidimensionalitas* instrumen optimisme yang uji berada di 30,8%. Sehingga berdasarkan syarat validitas, 48 item yang diujikan dapat digunakan dalam pengolahan data.

Berdasarkan uji reliabilitas, instrumen optimisme yang digunakan dalam penelitian memiliki nilai reliabilitas *person* sebesar 0,68 berada dalam kategori cukup, dan nilai reliabilitas item sebesar 0,99 berada dalam

kategori istimewa. Untuk reliabilitas total ditinjau melalui nilai *alpha cronbach* sebesar 0,69 menunjukkan bahwa interaksi antara *person* dan item berada dalam kategori cukup sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data optimisme.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan profil umum optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 berada pada kategori sangat pesimis sebanyak 29 peserta didik atau 8,81%, kategori cukup pesimis sebanyak 34 peserta didik atau 10,33%, kategori rata-rata sebanyak 56 peserta didik atau 17,02%, kategori cukup optimis sebanyak 79 peserta didik atau 24,01%, dan kategori sangat optimis sebanyak 131 atau 39,81%.

Berdasarkan rata-rata, profil umum optimisme peserta didik berada pada skor 7,86 dan berada pada kategori cukup optimis yang berarti peserta didik sudah memiliki penjelasan yang positif terhadap harapan dan peristiwa yang dialaminya, yang artinya peserta didik percaya bahwa kejadian baik bersifat menetap, disebabkan oleh faktor umum, dan berasal dari dirinya. Sedangkan untuk kejadian buruk, peserta didik percaya bahwa bersifat sementara, disebabkan oleh faktor yang spesifik atau khusus, dan berasal dari faktor eksternal atau diluar dirinya yang tidak dapat dikontrol.

Berdasarkan temuan penelitian, gambaran umum optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung tahun ajaran 2017-2018 secara rata-rata kelompok berada pada kategori cukup optimis, artinya peserta didik sudah memiliki orientasi hidup yang positif. Menurut Seligman (dalam, Norrish, Robinson, dan William, 2011, hlm. 3) individu yang optimis memiliki pandangan dan cara menjelaskan (*explanatory style*) yang positif terhadap harapan dan peristiwa/kejadian yang dialaminya. Individu yang optimis meyakini bahwa kejadian baik bersifat menetap dan kejadian buruk bersifat

sementara, mampu menjelaskan penyebab terjadinya kejadian baik secara umum dan kejadian buruk secara spesifik, serta memandang bahwa kejadian baik dikarenakan dirinya dan kejadian buruk disebabkan oleh faktor eksternal (diluar diri) yang tidak dapat dikontrol.

Seligman (2008, hlm. 133) menyatakan sikap optimis pada remaja ditandai dengan sikap tegas dan teguh pendirian. Remaja yang optimis terhadap ketidakberdayaan, tidak pernah menyerah terhadap penolakan dan kegagalan yang dialami.

Hasil gambaran umum secara detail memperlihatkan bahwa tidak semua peserta didik berada pada kategori optimis. Masih terdapat peserta didik yang berada dalam kategori pesimis yang berarti memiliki pandangan negatif terhadap peristiwa/kejadian yang dialaminya dan menyerah terhadap harapannya. Hasil menunjukkan 8,51% peserta didik berada pada kategori sangat pesimis, 6,99% berada pada kategori cukup pesimis, 13,98% berada pada kategori rata-rata, 23,70% berada pada kategori cukup optimis, dan 46,80% berada pada kategori sangat optimis.

Berdasarkan hasil tersebut, optimisme peserta didik dapat dikatakan masih belum optimal. Peserta didik yang berada pada tahap remaja perlu mengembangkan optimismenya secara optimal sebab optimisme memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Menurut Retnowati (Astuty, 2008, hlm. 10) optimisme diperlukan remaja untuk mengurangi depresi. Remaja yang memiliki pola pikir positif (optimis), harga diri yang tinggi, mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu mengontrol peristiwa/kejadian menekan yang dialaminya, memiliki keterampilan mengatasi masalah dan mendapatkan dukungan sosial yang besar, maka peristiwa/kejadian yang menekan tidak akan memunculkan depresi.

Menurut Hall (dalam Yusuf, 2012, hlm. 185) remaja mengalami mekanisme evolusi, yakni remaja dapat memperoleh sifat-sifat tertentu melalui pengalaman hidupnya.

Apabila remaja berkembang dalam lingkungan yang kondusif, mereka akan memperoleh sifat-sifat positif yang mengembangkan nilai-nilai insaninya. Berdasarkan pernyataan tersebut, peserta didik yang berada dalam tahap remaja dapat mengembangkan optimismenya secara optimal.

Yusuf (2009, hlm. 54) mengemukakan bahwa sikap optimis dalam menghadapi kehidupan dan masa depan merupakan salah satu kompetensi peserta didik dalam bimbingan dan konseling di bidang pribadi. Oleh sebab itu, diperlukan upaya bantuan yaitu bimbingan pribadi untuk mengembangkan optimisme peserta didik.

Menurut Seligman (2008, hlm. 154), salah satu faktor yang membentuk sikap optimis pada remaja ialah guru. Cara guru menjelaskan mengenai performansi remaja memengaruhi dan memberikan dampak terhadap pengembangan cara penjelasan remaja. Komentar dan timbal balik positif yang didapatkan peserta didik dari guru mengenai performansinya memengaruhi sikap optimismenya terhadap kesuksesan di kelas.

Pada indikator sementara, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian sebesar 66,75% yang berada pada kategori cukup optimis. Hal tersebut berarti peserta didik sudah memiliki keyakinan bahwa peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara. Individu yang optimis cenderung meyakini bahwa kegagalan merupakan kemunduran sementara dan memiliki penyebab yang terbatas pada satu hal. Peserta didik lebih memiliki harapan kuat terhadap kehidupannya, mampu mengatasi masalah, dan bangkit dari frustrasi (Seligman, 2006, hlm. 107).

Sikap optimis berdampak pada kehidupan yang adaptif baik secara emosi maupun perilaku (Seligman, 2008, hlm. 18). Peserta didik yang meyakini bahwa peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara lebih dapat bangkit dari permasalahan dan kegagalan yang dialaminya. Mereka akan

melihat masa depan yang memiliki perubahan ke arah positif dan tidak terpuruk dalam permasalahannya.

Goleman (1999, hlm. 124) menyatakan individu yang optimis tak akan putus harapan ketika menghadapi kegagalan, akan berusaha mencari pertolongan dan nasihat, dan menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Sejalan dengan pendapat tersebut, McGinnis (dalam Ghufron & Risnawati, 2010, hlm. 99) menyatakan bahwa individu yang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan, mereka yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Pada indikator menetap, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian 60,5% berada pada kategori rata-rata. Hal tersebut berarti peserta didik sudah memiliki sikap optimis, namun memiliki kecenderungan untuk menjadi pesimis. Menurut Seligman (2008, hlm. 62) individu yang percaya bahwa peristiwa/kejadian baik mempunyai penyebab yang permanen atau menetap, akan berusaha lebih keras untuk keberhasilan selanjutnya. Sedangkan untuk individu yang melihat alasan-alasan sementara untuk peristiwa/kejadian baik mungkin akan menyerah walaupun mereka berhasil, dan meyakini bahwa keberhasilan hanya sebuah kebetulan.

Snyder (dalam Goleman, 1999, hlm. 122) menyatakan ciri orang yang optimis ialah memiliki harapan. Individu yang optimis sanggup memotivasi dirinya dan menemukan cara meraih tujuan, tidak bersikap pasrah untuk mendapatkan keberhasilan. Individu yang optimis tidak begitu saja menanggapi keberhasilan sebagai kebetulan. Individu yang optimis akan mencari cara untuk agar keberhasilan atau peristiwa/kejadian baik terus berlangsung. Sedangkan, individu yang pesimis tidak

memiliki harapan yang kuat dan kurang bekerja keras, sebab ia meyakini bahwa keberhasilan bersifat kebetulan.

Pada indikator khusus, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian sebesar 81,75% yang berada pada kategori sangat optimis. Artinya, peserta didik sangat mampu menjelaskan penyebab peristiwa/kejadian buruk secara khusus. Peserta didik mampu mengidentifikasi penyebab kegagalan dan cenderung menghindari penyebab yang akan membuatnya gagal.

Menurut Peterson dan Steen (dalam Snyder dan Lopez, 2002, hlm. 244) salah satu ciri individu yang optimis adalah efektif dalam memecahkan masalah. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Chang dan McBride (dalam Kurniawan dkk., 2015, hlm. 277) menyatakan bahwa individu yang optimis lebih mampu memecahkan masalah yang muncul dalam hidupnya. Langkah awal dalam memecahkan masalah ialah mengidentifikasi penyebab-penyebab khusus yang membuat individu mengalami kegagalan.

Peserta didik yang mampu mengidentifikasi penyebab kesulitan dan kegagalan yang dialaminya akan memiliki harapan, tidak mudah putus asa, dan semangat untuk bangkit. Menurut Goleman (1999, hlm. 123), dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga individu agar tidak sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusan, atau depresi bila dihadang kesulitan. Optimisme seperti harapan, berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa, secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi.

Pada indikator umum, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian sebesar 50,5% yang berada pada kategori rata-rata. Artinya, peserta didik sudah mampu menjelaskan penyebab peristiwa/kejadian baik secara umum,

namun memiliki kecenderungan untuk menjadi pesimis, yakni menjelaskan penyebab peristiwa/kejadian baik secara khusus.

Individu yang optimis tidak mencari penyebab-penyebab khusus atas keberhasilannya yang didapatkannya. Menurut Darminiasih dkk. (2014, hlm. 3), sikap optimis membawa individu kepada anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri. Individu lebih memiliki kepuasan yang maksimal dari kesuksesannya karena memiliki keyakinan diri yang menyebabkan tercapainya kesuksesan dan yakin dapat mencapainya kembali. Sedangkan individu yang pesimis terus mencari penyebab-penyebab keberhasilannya dan menganggap sebagai suatu kebetulan yang barangkali nanti tidak terjadi lagi.

Peserta didik yang menjelaskan peristiwa/kejadian baik secara umum lebih mungkin untuk membuka diri untuk menyerap pembelajaran. Menurut Vaughan (dalam Safaria, 2007, hlm. 76), individu yang optimis memiliki kemungkinan besar untuk mengembangkan potensi dirinya. Sedangkan individu yang pesimis cenderung menutup untuk kemungkinan mengembangkan diri.

Pada indikator eksternal, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian sebesar 69,25% yang berada pada kategori cukup optimis. Hal tersebut berarti peserta didik sudah mampu memahami bahwa penyebab kejadian buruk adalah faktor eksternal atau hal yang berada di luar dirinya (lingkuang atau kondisi) yang tidak dapat dikontrol.

Menurut Goleman (1999, hlm. 123) individu yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil pada masa-masa mendatang, sedangkan individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tak dapat

mereka ubah. Sejalan dengan pendapat tersebut, Seligman (2008, hlm. 5) menyatakan bahwa karakteristik yang jelas dari seorang pesimis adalah saat ditimpa oleh kesulitan. Mereka cenderung menganggap bahwa hal itu merupakan kesalahan dari mereka, sementara orang yang optimis percaya bahwa kegagalan bukanlah kesalahan mereka, melainkan karena keadaan, ketidakberuntungan, atau masalah yang dibawa oleh orang lain.

Individu yang optimis tidak akan terus-menerus berada dikeadaan yang membuatnya mengalami kegagalan. Mereka akan bangkit dan mencoba sekeras mungkin untuk mengontrol keadaan agar dapat mencapai keberhasilan. Menurut Aspinwall, Richter, dan Hoffman (dalam Nasa, 2012, hlm. 29), orang optimis cenderung akan melepaskan diri dan berusaha menyelesaikan masalah dengan menggunakan strategi koping untuk mengatur emosinya saat menghadapi masalah yang dipandang sebagai hal di luar kontrol dan akan menggunakan koping aktif pada masalah yang dianggap dapat dikontrol oleh diri. Koping merupakan cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2017, *Online*).

Pada indikator internal, peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 memiliki tingkat pencapaian sebesar 59,62% yang berada pada kategori rata-rata. Hal tersebut berarti peserta didik sudah memiliki sikap optimis, yakni memandang bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan oleh dirinya sendiri, namun peserta didik juga memiliki kecenderungan untuk menjadi pesimis, yakni memandang peristiwa/kejadian baik disebabkan oleh lingkungan atau kondisinya.

Studi Scheier dan Carver (2009, hlm. 662) menunjukkan bahwa terdapat kondisi yang tidak dapat diubah, yakni optimis dan pesimis merupakan hal yang diwariskan. Penelitian ini berasal dari studi anak

kembar identik dan fraternal yang menunjukkan bahwa 25% dan 30% dari variabilitas optimisme dipengaruhi oleh faktor genetik. Akan tetapi, menurut Vinacle (dalam Nirmala, 2013, hlm. 25-26) faktor yang terbesar dalam menentukan optimisme ialah faktor egosentris. Faktor ini terkait cara pikir individu yang dapat membedakannya dengan individu lain. Individu yang percaya pada diri sendiri cenderung menjadi individu yang optimis dibandingkan yang tidak. Seseorang yang optimis percaya bahwa kegagalan bukan sepenuhnya kesalahan mereka, melainkan karena keadaan, ketidakberuntungan atau masalah yang dibawa oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Seligman (2008, hlm. 10) menyatakan bahwa individu dapat memilih cara mereka berpikir.

Snyder dan Lopez (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010, hlm. 95-96) menyatakan bahwa perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni sikap percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Peserta didik yang mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan oleh dirinya menunjukan bahwa individu memiliki sikap penghargaan terhadap diri sendiri. Mereka tidak akan menimpakan semua kesalahan pada dirinya sendiri. Berbeda dengan peserta didik yang memandang bahwa keberhasilan yang dialaminya disebabkan oleh orang lain atau lingkungannya. Mereka kurang puas dalam menikmati keberhasilan yang dicapainya.

Berdasarkan hasil, profil optimisme peserta didik kemudian dijadikan bahan analisis kebutuhan (*need assesment*) untuk penyusunan program bimbingan pribadi. Rumusan bimbingan pribadi yang disusun berdasarkan profil optimisme peserta didik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 dan menghasilkan struktur yang terdiri atas rasional, visi dan misi, landasan yuridis, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, komponen program, rencana operasional, pengembangan topik, rencana

pengembangan layanan (RPL), evaluasi, dan anggaran. Pemberian layanan terdiri atas 11 sesi, yakni layanan orientasi dan layanan berdasarkan indikator optimisme.

Tabel 4
Pengembangan Topik

Indikator	Kebutuhan	Topik
Sementara	Peserta didik perlu menguatkan sikap pantang menyerah dan bangkit dari peristiwa/kejadian buruk	Bangkit dari musibah
Menetap	Peserta didik perlu mengembangkan strategi dalam mencapai harapan positif	Usaha sebagai kunci kesuksesan
		Menganalisis Potensi Sekitar
Khusus	Peserta didik perlu menguatkan strategi dalam mencegah peristiwa/kejadian buruk	Setiap kegagalan memiliki penyebab
Umum	Peserta didik perlu mengembangkan pemahaman tentang peristiwa/kejadian baik yang dialaminya	Meyakini kemampuan diri
		Bersyukur sebagai nikmat dari peristiwa baik
Eksternal	Peserta didik perlu mengembangkan sikap penerimaan dalam menghadapi peristiwa/kejadian buruk	Berani menerima masalah
Internal	Peserta didik perlu mengembangkan sikap menghargai diri sendiri	Diri sendiri sebagai penentu keberhasilan
		Menghargai

		diri sendiri	2.
--	--	--------------	----

Program yang telah disusun kemudian diuji kelayakannya oleh pakar dan praktisi. Uji kelayakan program bimbingan pribadi bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan program dengan cara memberikan pertimbangan terhadap struktur program dan kesesuaian program.

Berdasarkan pakar dan praktisi, secara umum program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik yang disusun sudah layak dan dapat digunakan namun tetap diperlukan adanya perbaikan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, disimpulkan gambaran umum profil optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 secara keseluruhan berada pada kategori cukup optimisme. Artinya, peserta didik sudah memiliki penjelasan dan pandangan positif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya walaupun masih terdapat kecenderungan untuk menjadi pesimis. Peserta didik sudah memandang kejadian buruk bersifat sementara, memiliki penyebab khusus, dan menganggap kejadian buruk disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol. Sedangkan untuk kejadian baik, peserta didik akan memadamang bersifat menetap, memiliki penyebab umum, berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, dan menganggap kejadian baik dikarenakan oleh dirinya sendiri. Masih terdapat pula peserta didik yang berada pada kategori sangat pesimis, cukup pesimis, dan rata-rata. Akan tetapi, mayoritas peserta didik berada pada kategori sangat optimis.

Bimbingan pribadi yang disusun berdasarkan hasil *need assesment* terhadap profil optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018 pada setiap indikator. Program bimbingan pribadi yang disusun bertujuan untuk mengembangkan optimisme peserta didik. Struktur program bimbingan pribadi yang disusun terdiri atas rasional, visi dan misi, landasan yuridis, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran layanan, komponen program, bidang layanan, rencana operasional (*action plan*), pengembangan topik, rencana pelaksanaan layanan (RPL), evaluasi, dan anggaran. Program bimbingan pribadi yang disusun telah dilakukan uji kelayakan oleh pakar dan praktisi sehingga dapat diterapkan sebagai layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan simpulan dan temuan penelitian mengenai gambaran optimisme peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018, maka dikemukakan beberapa rekomendasi bagi pihak tertentu agar dapat bermanfaat untuk ke depannya sebagai berikut.

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan layanan bimbingan pribadi yang disusun untuk mengembangkan optimisme peserta didik. Guru bimbingan dan konseling juga dapat menggunakan instrumen optimisme peserta didik yang disusun oleh peneliti untuk mengetahui kondisi optimisme peserta didik sebelum memberikan layanan bantuan. Bila tidak menggunakan instrumen optimisme, guru bimbingan dan konseling juga dapat melakukan observasi dengan metode wawancara dan menilik bagaimana cara penjelasan peserta didik dengan indikator-indikator yang telah dijabarkan.

2. Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya ialah dapat menggunakan metode lain seperti metode komparatif terhadap budaya

tertentu sehingga dapat menggali faktor-faktor etnosentris dan bentuk-bentuk optimisme terhadap budaya-budaya yang menjadi populasi penelitian Faktor-faktor dan bentuk optimisme yang ditemukan dapat dijadikan bahan upaya bantuan untuk mengembangkan optimisme.

KETERBATASAN PENELITIAN

Terdapat keterbatasan penelitian ini yang belum dapat menjawab semua penelitian mengenai optimisme yaitu pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengungkap tingkat optimisme peserta didik dan belum mengungkap faktor yang mempengaruhi optimisme peserta didik. Sebab, penting untuk menggali faktor-faktor yang mempengaruhi keoptimisan individu terutama faktor etnosentris.

REFERENSI

- Adilia, M. D. (2010). Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi: Tidak Diterbitkan*
- Astuty, K., Sukarti, & Rumiani. (2008). Hubungan antara Optimisme dengan Kecenderungan Depresi pada Remaja. *Naskah Publikasi Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. United State of America: Thomson Wodsworth
- Darminiasih, Ni Wayan. E., Dharsana, I Ketut., Prof, Dr, M.Pd., & Suranata, Kadek., S.Pd. (2013). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Implosif dan Pembanjiran untuk Meningkatkan Sikap Optimis pada Siswa Kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha*. (1), hlm. 3
- Depdiknas. (2007). *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Ghufro, M. N dan Risnawati, Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Harpan, Abang. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal*, 3 (1), hlm. 7
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kurniawan, dkk. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Psikologi*, 3(4), hlm. 277
- Kusumadewi, M. D. (2011). Peran stresor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam*, 8 (1), hlm. 47
- Nasa, A.F. (2012). *Hubungan antara resiliensi keluarga dan optimisme pada mahasiswa yang berasal dari*

- keluarga miskin*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok
- Ningrum, Dwi Widya. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 9, 1, hlm. 41
- Nirmala, A. P. (2013). *Tingkat kebermaknaan hidup dan optimisme pada Ibu yang mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus*. (Skripsi). Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Nissa, A. R. (2015). Efektivitas Konseling Model ABCDE Seligman untuk Peningkatan Optimisme Peserta Didik. *Skripsi*: Tidak diterbitkan
- Norrish, J., Robinson, J. Dan Williams, P. (2011). Positive health. *Literature Reviews*. Institute Of Positive Education
- Safaria, T. (2007). *Optimistic Quotient: Menanam dan Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Anak*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Scheier, M. F., C. S. Carver, dan S. C. Segerstrom. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, hlm. 879
- Seligman, M E. P. (2006). *Learned Optimism*. Sydney: Random House.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum
- Singh, Shruti & Mishra, Sunita. (2014). Optimism-Pessimism Among Adolescents -A Gender Based Study. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 3, 6, hlm. 1531
- Slavin, R. E.(2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Indeks
- Snyder, C. R dan Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press
- Utami, I. B. dkk,. (2014). Hubungan antar optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan Skripsi. *Jurnal*, 2 (5), hlm. 164
- Yusuf, S dan Nurihsan, J. (2009). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda