

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Permasalahan tidak akan lepas dari kehidupan manusia, termasuk pada masa remaja. Masa remaja dianggap sebagai masa peralihan dan penyesuaian menuntut remaja untuk bertanggungjawab atas dirinya sendiri, termasuk menyelesaikan permasalahannya. Permasalahan yang tidak mampu diselesaikan oleh remaja akan berdampak pada tugas perkembangan yang akan terhambat pula.

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) menyatakan:

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 (hlm. 240)

Berdasarkan tugas perkembangannya, perkembangan segala aspek (fisik, kognitif, emosi, sosial, dll.) pada remaja haruslah menuju kematangan. Dalam masa ini remaja mengalami perkembangan semua aspek dan fungsi untuk memasuki masa selanjutnya, yakni masa dewasa. Salah satu aspek tersebut ialah aspek emosi (Rosenblum dan Lewis dalam Santrock, 2007, hlm. 201). Menurut Yusuf (2011, hlm. 197), dalam perkembangannya, emosi remaja awal lebih bersifat sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung).

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 subjek (66,1%) berkategori optimisme yang tinggi serta sebanyak 27 subjek (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 keputusasaan.

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.

Peterson dan Steen (dalam Snyder dan Lopez, 2002, hlm. 244) memaparkan bahwa optimisme dikonsepsikan sebagai sebuah jalan yang memiliki hubungan dengan suasana hati positif dan semangat yang baik, kegigihan dan keefektifan memecahkan masalah, kesuksesan dalam berbagai bidang, ketenaran, kesehatan, dan bahkan untuk kehidupan yang panjang serta kebebasan dari trauma. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Darminiasih dkk. (2014) menyatakan bahwa optimisme turut menentukan keberhasilan dalam meraih tujuan. Optimisme memberikan implikasi positif terhadap suatu kegiatan yang sedang dikerjakan. Beliau memaparkan:

Jika seseorang memiliki sikap dan berpikir optimis, maka ia akan percaya diri melaksanakan kegiatannya, cenderung lebih bahagia dalam kegiatan. Namun, orang yang berpikir dan bersikap pesimis akan tidak percaya diri dan cenderung terpaksa dan menderita melaksanakan suatu kegiatan.. (hlm. 3).

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.

Penelitian oleh Cahyasari dan Sakti (2014, hlm. 28) menjelaskan bahwa optimisme serta semangat untuk sembuh yang dimiliki dua orang pasien *mioma uteri* menjadikan mereka melangkah pada tahap rekonstruksi. Optimisme berhasil merubah kemarahan dan rasa ketidakadilan yang ada di dalam diri pasien menjadi kekuatan dan keyakinan untuk mengatasi penyakit yang diderita, sehingga dapat melangkah menuju rekonstruksi. Berdasarkan

pemaparan di atas, optimisme jelas memberikan kontribusi positif terhadap psikis dan fisik individu.

Hasil penelitian optimisme oleh Noordjanah (2013, hlm. 12) yang dilakukan terhadap siswa MAN Maguwoharjo membuktikan bahwa semakin tinggi optimisme siswa semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Selain itu, penelitian oleh Hoy dkk. (2006, hlm. 446) terhadap siswa yang berada pada jenjang menengah atas di sekolah Amerika bagian barat menunjukkan bahwa optimisme mendukung pencapaian prestasi siswa.

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.

1.2. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Latar belakang di atas menunjukkan bahwa pada umumnya individu yang berada pada masa remaja mengalami penurunan optimisme. Berbeda dengan masa kanak-kanak yang belum mengalami pubertas sangatlah optimis.

Padahal optimisme memiliki peran penting pada masa remaja. Remaja yang mengalami permasalahan, hambatan, maupun kegagalan tidak akan menimbulkan frustrasi dan sikap putus asa apabila memiliki sikap optimis terhadap situasi permasalahan yang dialami. Remaja memiliki potensi untuk berkembang dan mengarahkan dirinya ke arah yang positif dengan adanya optimisme.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penting adanya upaya bantuan untuk mengatasi kesenjangan antara kenyataan dengan yang diharapkan. Yusuf (2012, hlm. 209) mengungkapkan bahwa individu yang berada pada masa remaja yang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan memerlukan bimbingan karena masih kurangnya pemahaman dan wawasan tentang dirinya dan lingkungan, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Dalam memberikan upaya tersebut, bimbingan dan konseling hadir sebagai upaya dalam membantu peserta didik menghadapi masalahnya dan berkembang secara optimal.

Untuk itu, penelitian ini akan terlebih dahulu mengungkap profil optimisme peserta didik remaja. Fokus penelitian ini terbatas pada kelas X yang berada dalam kategori remaja awal pada rentang usia 13/14-17 tahun. Hal ini sesuai dengan pemaparan mengenai masa remaja di atas.

Masalah utama dalam penelitian ini adalah “bagaimana rumusan program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik yang layak menurut pertimbangan pakar dan praktisi?”

Selanjutnya, diturunkan dari masalah utama, secara khusus pertanyaan penelitian ini adalah

- a. Bagaimana profil optimisme peserta didik kelas X?
- b. Bagaimana program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X yang layak menurut pertimbangan pakar dan praktisi?

1.3. Penjelasan Konseptual

Pada rumusan masalah penelitian di atas, terdapat dua konsep yang perlu dijelaskan, yaitu optimisme dan bimbingan pribadi. Adapun penjelasan masing-masing konsep diuraikan sebagai berikut.

1.3.1. Optimisme

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa/kejadian yang dialami atau yang belum dialami berdasarkan keberlangsungan waktu peristiwa/kejadian (*permanence*), pemahaman terhadap peristiwa/kejadian (*pervasiveness*), dan sumber penyebab peristiwa/kejadian (*personalization*). Individu yang optimis percaya bahwa peristiwa/kejadian buruk hanya berlangsung sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami peristiwa/kejadian buruk. Sebaliknya ketika mengalami peristiwa/kejadian baik individu yang optimis percaya bahwa peristiwa/kejadian baik akan berlangsung menetap, akan terjadi pada seluruh aspek kehidupan, dan dirinya menjadi sumber penyebab peristiwa/kejadian baik.

Scheier & Carver (2014, hlm. 293) menyatakan optimisme sebagai keyakinan bahwa kejadian di masa depan akan berjalan positif. Scheier, Carver, dan Segerstrom (2010, hlm. 879) menyatakan optimisme berfokus terhadap harapan masa depan. Optimisme mencerminkan sejauh mana orang memegang harapan dan merasa yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi hambatan untuk menggapai tujuan masa depan. Individu yang memegang penuh harapannya akan berusaha penuh untuk mencapai tujuan, dapat mengelola diri sebab merasa yakin terhadap dirinya sendiri.

Goleman (dalam Utami, 2014, hlm. 159) menyatakan optimisme sebagai sikap yang memiliki pengharapan kuat bahwa secara umum segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan kefrustasian. Individu yang optimis memegang kuat harapannya dan akan mampu mengatasi hambatan dengan baik walaupun mengalami banyak kesulitan

Berdasarkan pengertian di atas, disimpulkan bahwa optimisme adalah pandangan positif individu terhadap peristiwa/kejadian (baik dan buruk) yang telah dialaminya dan harapan di masa mendatang yang dilihat melalui cara penjelasan individu terhadap suatu peristiwa/kejadian. Cara penjelasan individu dapat diukur melalui tiga dimensi, yakni *permanence*,

pervasiveness pervasiveness, dan *personalization*. Dimensi *permanence* berhubungan dengan waktu individu dalam memandang peristiwa/kejadian. Dimensi ini terdiri atas dua indikator, yaitu sementara dan menetap. Sementara berarti individu meyakini bahwa peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara. Menetap berarti individu meyakini bahwa peristiwa/kejadian baik bersifat menetap.

Dimensi *pervasiveness* berhubungan dengan bagaimana individu memahami peristiwa/kejadian yang dialaminya. Dimensi *pervasiveness* dua indikator yaitu khusus dan umum. Khusus berarti menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus. Umum berarti menjelaskan bahwa peristiwa/kejadian baik memiliki penyebab umum.

Dimensi *personalization* berhubungan dengan bagaimana individu memaknai dirinya sebagai sumber penyebab bagi peristiwa/kejadian. Dimensi *personalization* terdiri atas dua indikator yakni eksternal dan internal. Eksternal berarti memahami bahwa peristiwa/kejadian buruk disebabkan faktor eksternal (orang lain atau keadaan yang tidak dapat dikontrol). Internal berarti memahami bahwa peristiwa/kejadian baik disebabkan internal (diri sendiri).

1.3.2. Bimbingan Pribadi

Menurut Permendikbud No. 111 Tahun 2014, bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan dari guru BK kepada peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang aspek pribadinya sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan keselamatan kehidupannya.

Tujuan bimbingan pribadi agar peserta didik mampu (1) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis, (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, (3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, (4) mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa, (5) mencapai kematangan/kedewasaan cipta-rasa-

karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan (6) mengakualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama.

Yusuf (2009, hlm. 53) menyatakan bahwa bimbingan pribadi merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi dalam penelitian ini adalah upaya bantuan yang dilakukan oleh guru BK kepada peserta didik untuk memfasilitasi perkembangan optimismenya. Bimbingan pribadi ini bertujuan untuk mengembangkan optimisme peserta didik agar mampu meyakini bahwa kejadian/peristiwa baik bersifat menetap, bangkit dari kejadian/peristiwa buruk yang bersifat sementara, menjelaskan bahwa kejadian/peristiwa baik memiliki penyebab umum, mengidentifikasi dan menghindari penyebab peristiwa/kejadian buruk bagi dirinya, menghargai dan percaya diri terhadap peristiwa/kejadian baik yang disebabkan oleh diri sendiri, dan menyadari bahwa terdapat faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol penyebab peristiwa/kejadian buruk yang menimpa dirinya.

1.4. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X yang layak menurut pertimbangan pakar.

Adapun secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mendeskripsikan profil optimisme peserta didik remaja kelas X
- b. Menyusun program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X yang layak menurut pertimbangan pakar.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoretis

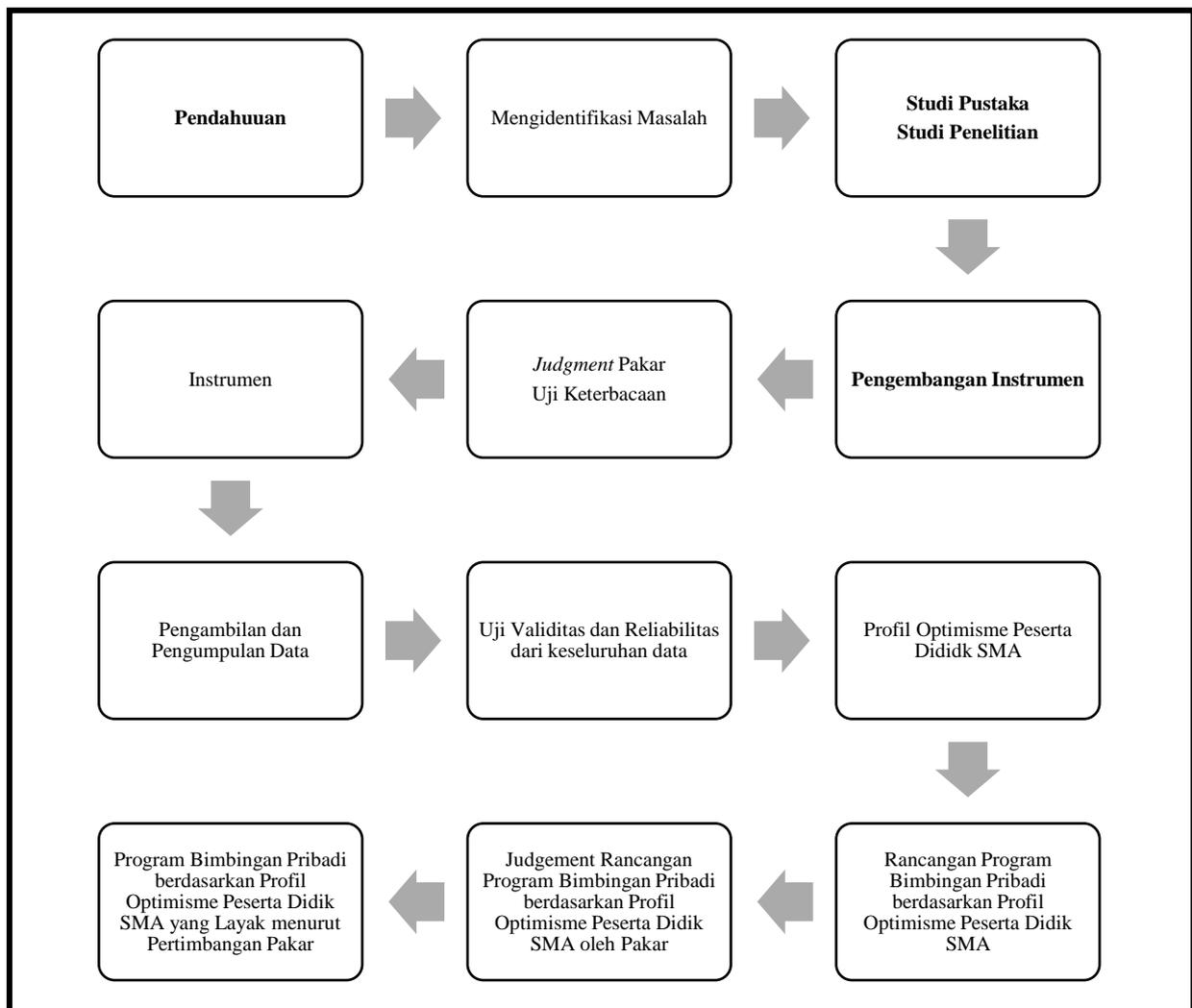
Hasil penelitian ini dapat memperkaya temuan mengenai optimisme peserta didik remaja dan konsep bimbingan pribadi tentang optimisme.

1.5.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian berupa program bimbingan pribadi berdasarkan profil optimisme peserta didik kelas X yang telah dipertimbangkan oleh pakar dan praktisi. Bagi sekolah tempat penelitian, program dapat digunakan untuk mengembangkan optimisme peserta didik. Bagi guru BK, instrumen dalam penelitian dapat digunakan untuk mengetahui kondisi optimisme peserta didik. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dijadikan rujukan dalam meneliti optimisme pada remaja.

1.6. Struktur Penelitian

Penelitian yang dilakukan terdiri atas tahap-tahap yang disusun melalui struktur sebagai berikut.



Gambar 1.1
Struktur Penelitian