

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu yang mempunyai harapan positif untuk masa depan biasanya disebut dengan optimis. Carver (1985) mengatakan bahwa optimisme sendiri merupakan keyakinan secara umum bahwa akan terjadi sesuatu yang positif di masa depan. Hal tersebut merujuk kepada ekspektasi positif individu mengenai hasil baik yang akan didapatkannya, begitupun remaja yang memiliki sikap optimisme tentu akan bertahan dengan usahanya, meskipun mengalami kesulitan atau hambatan dalam mencapainya. Sebaliknya, individu yang memegang harapan hasil negatif untuk masa depan disebut dengan pesimis, remaja pesimis akan lebih mungkin untuk mengharapkan hal-hal buruk terjadi dalam hidupnya. Dengan cara meninggalkan usaha yang lebih mudah, menjadi pasif, dan akhirnya menyerah dalam mencapai tujuannya.

Optimisme pada remaja akan membantu menyelesaikan berbagai permasalahan mengenai akademik dan tuntutan sosial yang membuat remaja pada berbagai tanggungjawab tugas yang perlu dilakukan dan dikerjakan serta seringkali menuntut tanggung jawab yang besar (Siholoho & Hartati, 2014). Selain itu, Menurut Bariyyah

(2016) remaja sering kali meluapkan kelebihan energi ke arah negatif, karena lingkungannya seringkali tidak sesuai dengan keinginan dan harapan. Sehingga remaja mudah kecewa akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan. Maka hal itu optimisme penting bagi remaja karena dapat membantu *self-regulation* yang membuat remaja dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan, terutama ketika remaja menghadapi tantangan atau suatu hambatan. Menurut Rini (2017), terdapat kaitan yang positif antara regulasi diri dan optimisme. Semakin tinggi *self-regulation* maka akan tinggi juga optimisme dalam diri remaja. Begitupun sebaliknya. Optimisme juga membuat remaja lebih mudah menyesuaikan diri dengan permasalahan yang sedang dialaminya. Sejalan dengan penelitian Ningrum (2011) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara optimisme dengan *coping* stres. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa remaja dengan memiliki kemampuan *coping* yang rendah akan cenderung mudah menyerah saat menghadapi masalah dan hanya melakukan sedikit usaha untuk menyelesaikannya, begitupun sebaliknya (Ningrum, 2011).

Penelitian lainnya menyebutkan bahwa optimisme dapat mengatasi harga diri yang rendah pada remaja mengenai masa depan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sidabalok dkk (2019) terdapat

hubungan positif antara optimisme dan *self-esteem*. Artinya apabila optimisme yang dimiliki tinggi maka *self-esteem* pun akan tinggi begitu sebaliknya. Remaja dengan optimisme dalam dirinya akan merasa berguna dan berarti untuk dirinya maupun orang lain. Walaupun mempunyai kelemahan secara fisik ataupun mental. Dengan terpenuhinya *self-esteem* yang dimiliki remaja akan mendapatkan rasa percaya diri dalam dirinya, memiliki sikap optimis, akan kuat ketika berhadapan dengan sakit serta memiliki perasaan damai dalam diri remaja saat melihat masa mendatang.

Penelitian serupa menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai optimisme akan memiliki penyesuaian yang baik dalam menjalankan kehidupan yang lebih tertekan. Hal ini didukung dengan penelitian Diana dan Hartini (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara daya juang dan optimisme. Apabila optimis dalam diri semakin tinggi maka akan tinggi juga daya juang dalam diri remaja ketika menghadapi permasalahan dengan kemampuan mandiri saat menyelesaikannya. Daya juang dibutuhkan remaja karena melihat individu dalam menyikapi situasi yang menekan, dilihat dari respons individu tersebut terhadap kesulitan dan memberitahukan seberapa baik remaja dapat menahan kesulitan dan kemampuannya mengatasi dan mengendalikan hambatan untuk menggapai tujuan masa depannya.

Jadi, remaja yang memiliki kemampuan optimisme dalam dirinya tentu akan memiliki usaha yang semaksimal mungkin meraih hasil optimal dari persoalan yang dihadapinya. Maka dari itu, remaja tersebut tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah karena sebelumnya telah belajar dari pengalaman dan mempertimbangkan masalah tersebut secara matang sehingga solusi yang didapatkan jauh lebih baik.

Apalagi melihat tantang remaja mendatang. Menurut laporan *The Educating 21st Century Children Report* (2010) oleh Profesor Catrin Finkenauer dari Utrecht University. Menggambarkan beberapa tantangan terkait tren global di abad ke-21, seperti perubahan iklim yang menyebabkan remaja ketakutan, stres, dan ketidaknyamanan yang dapat menyebabkan berkurangnya empati dan kemungkinan konflik yang lebih besar, lalu pemindahan paksa, remaja akan mengalami rasa tidak aman secara terus menerus hal ini tentu akan mempengaruhi kapasitas mereka untuk percaya diri dan membentuk pertahanan hubungan sosial. Kemudian akan meningkatnya individualisme, yang mengakibatkan keyakinan individu untuk minta bantuan adalah sebagai tanda kelemahan. Bahkan ketika berhadapan dengan kesulitan pribadi atau masalah mental individu tidak akan meminta bantuan. Hal ini menjadi tantangan karena akan mengganggu

perkembangan remaja antara keseimbangan kemandirian dan saling tergantung. Kemudian digitalisasi, menunjukkan akan kurang nyaman berhubungan sosial secara langsung karena kurangnya emosional dalam berkomunikasi. tren perkembangan global di abad ke-21 ini tentu membuat remaja semakin sulit, akan mempengaruhi perkembangan remaja, hubungan sosial dan kesehatan mental ke depannya.

Remaja saat ini perlu melihat tantangan tersebut secara optimis atau positif melihat ke depan dengan baik. Meskipun tahu bahwa tantangan tersebut tidak begitu mudah dihadapi. Namun dengan remaja mempunyai optimisme, remaja akan lebih mudah menentukan solusi penyelesaian masalah yang dihadapi karena remaja mempunyai cara lain dalam penyelesaian masalah dengan berdasarkan kejadian yang pernah didapatkan sebelumnya serta memiliki keyakinan bahwa masa depan akan berjalan baik (Michael F Scheier & Carver, 1992).

Maka untuk mempersiapkan dan mengatasi permasalahan tersebut remaja perlu dibekali dengan keterampilan-keterampilan abad Ke-21. seperti berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreatif dan salah satunya yang perlu dimiliki yaitu optimisme dalam dirinya. Karena remaja dengan optimisme akan dapat memiliki *self-esteem* yang tinggi (Sidabalok dkk., 2019). Dengan mempunyai *self-esteem* tinggi, remaja akan merasa berguna bagi dirinya dan orang lain, terpenuhinya *self-*

esteem akan kuat menghadapi sakit, akan siap saat menyelesaikan masalah dan akan mendapatkan rasa percaya diri. Selanjutnya remaja dengan memiliki rasa optimisme juga akan membuat regulasi diri yang baik (Rini, 2017), di mana dengan regulasi diri yang baik remaja dapat mengetahui strategi dalam menyelesaikan masalahnya. Kemudian remaja dengan memiliki optimisme akan mengetahui cara *coping* stres terbaik serta dapat solusi dari masalah yang dihadapi daripada menyerah (Ningrum, 2011), lalu remaja dengan optimisme juga akan memiliki daya juang yang tinggi dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi secara mandiri (Diana Rahma & Hartini, 2019).

Namun, berdasarkan uraian diatas ternyata optimisme pada remaja masih sangat perlu dikembangkan mengingat hasil dari sumber wawancara yang dilakukan oleh Nurindah dkk, (2012) remaja panti asuhan di Yogyakarta, diketahui mempunyai keterampilan yang rendah untuk bertahan hidup di masa yang sulit. Di mana, keterampilan ini merupakan bentuk dari keterampilan optimisme. Dengan demikian remaja di panti asuhan tersebut dikatakan masih rendah perlu adanya untuk dikembangkan.

Sejalan dengan penelitian Annafi dan Laftiah (2012) menyatakan bahwa 50% penyalah guna napza yang mempunyai optimisme rendah untuk sembuh karena penyalah guna napza akan cenderung

menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Kecenderungan itulah yang menjadi penyebab kurang meyakini akan hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahyuni dan Kurniasih (2019) mengenai gambaran optimis peserta didik di SMA Negeri se-Jakarta Pusat, mendapatkan skor rata-rata 16.3 dari total skor keseluruhan 24. Sementara berdasarkan jenis kelamin, diketahui peserta didik perempuan memperoleh skor rata-rata sedikit lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Kemudian dari kondisi sosial ekonomi yang dilihat dari kepemilikan KJP peserta didik yang memiliki KJP sedikit lebih optimis daripada peserta didik yang tidak memiliki KJP. Selanjutnya status hubungan, peserta didik dengan berpacaran memiliki optimisme yang sedikit lebih tinggi daripada peserta didik yang lajang. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat cenderung optimis jika ditinjau dari berbagai data demografi. Maka dapat disimpulkan bahwa pada remaja dengan kategori yang tidak menerima KJP, remaja laki-laki dan remaja lajang memiliki menunjukkan cenderung pesimis. Hal tersebut menunjukkan masih adanya remaja pesimis dalam mengatasi masalah sulit. Selain itu, banyak juga dari mereka kesulitan menentukan cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Jadi dari beberapa hal diatas terkait data

demografi dapat disimpulkan bahwa peserta didik di Jakarta menunjukkan kecenderungan optimisme. Namun masih ada juga peserta didik yang memiliki cenderung pesimis dalam menghadapi masalah sulit. Sikap optimisme yang ada dalam diri peserta didik sudah ada namun hal ini perlu untuk dikembangkan agar peserta didik memiliki pemahaman dan sikap optimisme yang lebih baik lagi.

Maka menindaklanjuti dari hasil penelitian-penelitian yang menunjukkan masih adanya remaja yang memiliki harapan buruk (pesimis) saat menghadapi permasalahan sulit. Maka perlu adanya mengembangkan kemampuan mengenai pentingnya optimisme. Karena manfaat berpikir optimis menurut Goleman dalam Marwati dkk, (2016) dalam jangka panjang bermanfaat untuk kesejahteraan, kesehatan fisik dan mental, dengan optimisme dapat membuat remaja menyesuaikan diri terhadap penyakit. Sementara pada bidang sosial, sikap optimisme dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mengurangi sikap pesimis, dapat membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta dapat menikmati kepuasan hidup dan akan merasa bahagia. Di samping itu dengan adanya sikap optimisme membuat lebih sukses di kehidupannya.

Selain itu, Tingkat optimisme yang lebih tinggi terkait dengan beberapa keuntungan psikologis dan fisik. Individu yang optimis berperilaku sehat dan positif, menghadapi masa depan dengan sudut pandang yang menjanjikan. Dalam perilaku seperti itu, mereka lebih cenderung memiliki tingkat kesejahteraan dan keterampilan penanganan yang lebih baik. Sejumlah penelitian telah menunjukkan sejumlah keuntungan dari optimisme dalam karier, akademis, sosial, dan masa depan. Dalam penelitiannya, Bernat dalam Wahyuni dkk, (2020) melaporkan bahwa individu yang optimis lebih cenderung menemukan sekolah tempat terbaik mereka bisa sukses. Untuk alasan ini, optimisme sangat disarankan dalam promosi kesehatan mental pada remaja (Wahyuni dkk., 2020).

Maka dari itu salah satu strategi layanan yang dapat digunakan untuk memaksimalkan kemampuan mengenai optimisme tersebut yaitu dengan layanan dasar berupa bimbingan kelompok. Tujuan layanan tersebut untuk membantu individu agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidup. Dengan kata lain membantu peserta didik agar mencapai tugas perkembangan. Untuk mencapai tugas perkembangan tersebut ada dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dalam aspek Kematangan Intelektual dalam tataran pemahaman yaitu

mempelajari cara mengambil keputusan dan pemecahan masalah secara objektif.

Terdapat beberapa strategi yang dapat dikembangkan mengenai optimisme pada remaja seperti melalui latihan *best possible self*, latihan ini berupa latihan yang berorientasi pada masa depan dengan menuliskan dan memikirkan kehidupan di masa mendatang (Peters, Meevissen, & Hanssen, 2013). Berdasarkan hasil penelitian latihan *best possible self* ternyata efektif untuk meningkatkan optimisme melalui konseling. Lalu *bright ideas*, latihan ini berupa mendengarkan bagaimana pikiran dan mengidentifikasi pikiran negatif dan positif. Hasil dari penelitian dengan menggunakan intervensi program *bright ideas* ternyata adanya perubahan positif gaya atribusi peserta didik (Brandon, Cunningham, & Frydenberg, 1999).

Kemudian *self-help*, menurut Richards (2009) *Self-help* sendiri adalah sebuah bantuan yang dapat mengatasi permasalahan diri sendiri dengan memaksimalkan Kemampuan dalam diri sendiri. Maksudnya adalah sebuah tindakan yang dilakukan individu dengan mengontrol situasi permasalahan yang dialami agar dampak dari permasalahan tersebut tidak membesar. Salah satu bentuk dari jenis *self-help* berupa *self-help* media dengan bentuk buku bantuan diri yang merupakan sebuah media dalam bentuk yang digunakan dalam proses

membantu diri sendiri untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional dengan tanpa bantuan seseorang yang profesional (Bergsma, 2008). Maka dari itu, *self-help book* mengabaikan konteks pengaruh sosial, dan sebaliknya memperhatikan pentingnya tanggung jawab pembaca untuk merawat dan mencintai diri sendiri, komitmen etis dan moral untuk stabilitas diri mereka sendiri. Maka sebuah layanan yang dapat digunakan dalam bantuan diri yaitu layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk memberikan pemahaman optimisme melalui media buku, di mana individu membantu dirinya menyelesaikan masalah secara mandiri dengan bantuan buku.

Selain itu menurut peneliti, buku bantuan diri cocok dengan karakteristik peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta yang didapatkan dari kegiatan observasi selama studi pendahuluan. Karakteristiknya yaitu waktu luang yang dimiliki oleh mereka sedikit karena jadwal kegiatan yang padat untuk belajar dan mengerjakan tugas, lebih senang untuk mencari tahu sendiri sehingga banyak ditemukan peserta didik yang mudah untuk *self-diagnosed*, sulit untuk mengakui kelemahan diri sendiri di hadapan orang lain, dan jarang ada keinginan bertemu Guru Bimbingan dan Konseling untuk bercerita atau menyelesaikan masalah karena mereka lebih memilih untuk menyelesaikannya sendiri atau meminta bantuan kepada teman jika masalahnya sudah membesar

mereka akan memberitahukan Guru Bimbingan dan Sementara aspek optimisme pada instrumen *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) peserta didik yang perlu dikembangkan pada aspek jarang nya peserta didik menghitung hal-hal baik yang menimpa mereka dan mudahnya pasrah ketika terjadi sesuatu yang buruk (Wahyuni & Kurniasih, 2019).

Hal tersebut didukung hasil wawancara dan studi pendahuluan yang dilakukan pada peserta didik didapatkan karakteristik bahwa peserta didik SMA 68 Jakarta lebih senang mencari tahu sendiri mengenai permasalahan yang dihadapi (76%), saat menghadapi masalah mereka jarang segera meminta bantuan ahli lebih banyak meminta bantuan kepada teman sebaya (60%), sebagian dari mereka sulit untuk mengungkapkan tentang keadaan diri kepada orang lain, selain itu, didukung juga dengan budaya literasi sekolah yang diadakan setiap hari dengan kegiatan membaca buku dan mereview. Maka dari hal tersebutlah buku bantuan diri dirasa akan berarti dan berguna bagi peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta. Selain itu, perlunya adanya media yang dapat digunakan secara mandiri untuk membantu peserta didik tersebut. Buku bantuan diri dirasa perlu digunakan peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta karena hal yang disebutkan tadi diatas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada peserta didik terkait media dan topik layanan yang digunakan guru BK dalam

menyampaikan materi. Sebanyak 70% peserta didik tertarik untuk membaca buku bantuan diri, kemudian 76 % peserta didik belum pernah membaca buku bantuan diri. Peserta didik tertarik dengan materi mengenai pemahaman optimisme dan langkah-langkah untuk optimisme dengan tujuan agar mendapatkan informasi dan pengetahuan baru sehingga dapat mengembangkan diri. Apalagi berdasarkan wawancara guru BK dalam memberikan layanan belum optimal, baik dalam layanan bimbingan kelompok ataupun bimbingan klasikal. Lalu guru BK juga belum pernah menyampaikan materi terkait optimisme kepada peserta didik. Maka berdasarkan data tersebut penggunaan *self-help book* yang berisi pemahaman mengenai optimisme disertai cerita pengalaman dari orang lain dan langkah-langkah untuk mengembangkan optimisme di dalamnya akan dapat mudah diterima oleh peserta didik sebagai media layanan yang tertulis.

Buku bantuan diri (*self-help book*) sendiri, menurut Bergsma (2008) buku bantuan diri bertujuan membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Tidak hanya menangani permasalahan, dapat juga sebagai panduan untuk mencari bantuan bagi individu yang tidak mengetahui apa yang harus dilakukan setelah menyadari permasalahan yang dihadapi. Kelebihan dari buku bantuan diri ini adalah biaya yang dikeluarkan lebih rendah dan terjangkau

dibandingkan datang berkonsultasi dengan terapis untuk mendapatkan buku lebih mudah dan tersedia sehingga dapat dibaca secara fleksibel tanpa dibatasi tempat dan waktu. remaja dapat menggunakan buku bantuan diri ketika memiliki waktu senggang atau menyempatkan diri untuk membaca ketika membutuhkannya segera, kemudian privasi, di mana adanya privasi sebagai sebuah solusi yang dapat memberikan kesempatan untuk memahami dan mengenal masalah tanpa cerita kepada orang lain.

Sebenarnya sudah ada beberapa buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme yang beredar, namun dalam bentuk bahasa inggris belum ada dalam bahasa Indonesia. seperti miliknya Martin Seligman (2006) seorang ahli psikologi positif yang berjudul *Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life* dan *The Hope Circuit a psychologist's Journal from Helplessness to Optimism* (Seligman, 2018), Kedua buku tersebut mempelajari konsep kebahagiaan melalui belajar optimisme, karena optimisme adalah sebuah keterampilan yang dapat dikembangkan. Selain itu, materi di dalamnya berputar di sekitar *self-talk* negatif langsung dan pengembangan suara hati. Tujuannya untuk memiliki kemampuan untuk mengubah pemikiran pesimis menjadi optimis berdasarkan cerita pengalaman hidup penulis.

Sementara ada juga buku bantuan diri yang lain mengenai optimisme miliknya Lucy Macdonald (2013) yang diberi judul *You Can be an Optimist; Change Your Thinking, Change Your Life*. Dalam buku tersebut menjelaskan bagaimana mencapai tujuan untuk menjadi individu yang optimisme dalam segala hal. Selain itu, *self-help book* Macdonald lebih fokus membahas mengenai optimisme tanpa ada kaitan dengan yang materi lainnya.

Berdasarkan *self-help book* yang sudah ada. Ternyata kelebihan dari masing-masing *self-help book* tersebut adalah adanya penjelasan awal mengenai optimisme, cerita pengalaman hidup penulis serta adanya *self-assessment*. Namun ada beberapa kekurangan dari *self-help book* tersebut seperti cerita pengalaman hidup tidak spesifik, tidak adanya gambar atau animasi, buku tidak berwarna dan terkesan kaku saat dibaca. Maka dari itu untuk melakukan pembaharuan dari *self-help book* optimisme yang sudah ada, peneliti akan mengembangkan *self-help book* yang merujuk pada *self-help book* "*Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life*" (Seligman, 2006) dan "*You Can be an Optimist; Change Your Thinking, Change Your Life*" (MacDonald, 2013).

Kedua buku tersebut cukup relevan untuk dikembangkan bagi remaja. Selain itu, Buku dibuat dengan mudah dipahami, adanya

gambar atau ilustrasi yang akan disesuaikan, buku juga akan lebih segar dengan adanya warna, cerita dalam buku akan berfokus pada cerita-cerita pengalaman remaja mengenai optimisme dan pesimisme agar sesuai dengan kondisi remaja. Kemudian buku akan dibuat lebih inovatif lagi dengan adanya *self-assessment* yang didukung dengan penjelasan yang mudah dipahami pembaca sehingga tidak adanya multitafsir saat memahami optimisme.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai **“Pengembangan Buku Bantuan Diri (*Self-help book*) Mengenai Optimisme pada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme untuk peserta didik Sekolah Menengah Atas sebagai berikut:

1. Gambaran optimisme peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta?
2. Media apa yang memfasilitasi peserta didik yang memiliki pesimis untuk membantu menjadi optimis?

3. Bagaimana proses pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme pada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah pada terbatasnya Pengembangan buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme pada Peserta Didik SMA Negeri 68 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “bagaimana proses pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai optimisme pada peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Pengembangan media ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan terhadap kajian ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai masalah remaja, khususnya mengenai optimisme remaja serta menjadi referensi dalam penggunaan media *self-help book* untuk memberikan bantuan diri mengenai optimisme pada remaja di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Pengembangan media ini semoga bermanfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu apabila ada peserta didik yang memiliki masalah yang berkaitan dengan hal tersebut.

b) Bagi peserta didik

Pengembangan media ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai optimisme pada remaja serta cara meningkatkan optimisme dengan menggunakan buku bantuan diri.

c) Bagi Peserta Didik

Pengembangan media ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memberikan kemudahan untuk memahami bagaimana cara mengembangkan dan meningkatkan optimisme dalam diri.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*