

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa ketika seorang individu berada pada situasi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa peralihan tersebut biasanya terjadi pada rentang usia antara 12 – 20 tahun (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Menurut Sarwono (2012), remaja sedang menghadapi masalah mengenai perubahan pola kehidupan seperti pergaulan bebas sehingga remaja merasa bingung untuk bertindak dalam menghadapi masalahnya. Permasalahan tersebut sebenarnya dapat diselesaikan dengan optimisme yang baik dalam diri remaja. Dengan memiliki optimisme, remaja akan mudah untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya karena remaja yang optimis akan selalu memiliki alternatif penyelesaian masalah berdasarkan pengalaman-pengalaman sebelumnya (Carver & Scheier, 1993).

Optimisme merupakan kecenderungan individu yang memandang kejadian di masa mendatang sebagai hal positif ketika mengalami kesulitan (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). Optimisme dianggap penting bagi remaja karena dapat mempengaruhi regulasi diri yang mendorong remaja meningkatkan kemampuannya dalam

mencapai tujuan, terutama ketika menghadapi tantangan atau hambatan (Peterson & Bossio, 2001). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini & Siswati (2017), terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan optimisme. Semakin tinggi regulasi diri individu, maka semakin tinggi optimisme dalam dirinya, begitu pula sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap optimisme sebesar 39,7 %.

Selain dapat meningkatkan regulasi diri, optimisme juga bermanfaat untuk membantu remaja dalam menyesuaikan diri dengan masalah yang dialaminya (*coping*). Siswa yang memiliki kemampuan *coping* yang rendah akan cenderung mudah menyerah saat menghadapi masalah dan hanya melakukan sedikit usaha untuk menyelesaikannya, begitu pula sebaliknya (Ningrum, 2011). Dengan begitu, siswa yang optimis tentu akan mampu memiliki kemampuan *coping* yang baik dan akan menyelesaikan masalah yang dihadapinya daripada menyerah dan tidak melakukan apapun. Penyesuaian diri dengan masalah yang dihadapi remaja tersebut terjadi selama proses mengesampingkan perasaan negatif dan memfokuskan usaha mereka pada penyelesaian masalahnya seefektif mungkin (Carver & Blaney, 1987).

Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis (1986), membagi *coping* ke dalam dua bentuk, yaitu (1) *problem focused coping* yaitu usaha yang

dilakukan untuk mendefinisikan masalah yang dihadapi, membuat solusi dengan mempertimbangkan hal positif dan negatifnya, mencari solusi alternatif dan mempertimbangkan pula baik buruknya, memilih alternatif terbaik dan kemudian menentukan tindakan yang akan diambil, (2) *emotional focused coping* yang berfokus untuk mengurangi emosi negatif yang disebabkan oleh stress yang dialaminya. Remaja dengan kemampuan optimisme yang baik akan lebih cenderung pada *problem focused coping* karena jenis *coping* ini merupakan suatu bentuk usaha yang dilakukan untuk mengurangi sumber stres dengan menemukan cara baru untuk menyelesaikan masalahnya dengan efektif (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Pernyataan di atas sesuai dengan ciri individu dengan optimisme dalam dirinya menurut Carver & Scheier (1993) yaitu memiliki cara penyelesaian masalah yang mampu menyesuaikan dengan situasi dan kondisi sehingga individu tersebut akan jarang mengalami stres karena dapat mengurangi sumber stresnya.

Jadi, remaja dengan kemampuan optimisme yang baik diharapkan dapat berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang optimal dari masalah yang sedang dihadapinya. Dengan demikian, tidak ada lagi perasaan ingin menyerah dengan masalah yang dihadapinya karena telah merasakan masalah yang lebih besar

sebelumnya dan juga telah mempertimbangkan baik-buruknya solusi yang akan diambil.

Kemudian, optimisme juga memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Seligman, 2006). Menurut, siswa akan memandang kejadian buruk yang sedang dihadapi sekarang hanya bersifat sementara dan dapat diperbaiki di masa mendatang. Dalam hal ini, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan mengharapkan hal-hal baik dimasa mendatang (ekspektasi baik) sehingga mereka tidak berputus asa saat mengalami kejadian buruk pada saat ini (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Kemampuan optimisme pada diri remaja ini sangat membantu pencapaian pada psikososial dan perkembangan karirnya. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999), pencapaian psikososial pada remaja, salah satunya dapat dilihat dari kemampuannya untuk mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan. Sedangkan pencapaian pada perkembangan karirnya dapat dilihat dari kemampuan memahami minatnya yang didukung dengan informasi yang memadai (Crites, 1981).

Namun, ternyata optimisme yang dimiliki remaja masih butuh ditingkatkan. Hal tersebut bersumber dari hasil wawancara Shabrina (2018) pada remaja panti asuhan di Yogyakarta, diketahui bahwa remaja di panti asuhan memiliki kemampuan yang rendah untuk

bertahan di masa sulit. Dimana, kemampuan untuk bertahan di masa sulit merupakan salah satu bentuk optimisme dalam diri remaja. Dengan demikian, dapat dikatakan berdasarkan hasil wawancara di atas, bahwa optimisme remaja panti asuhan di Yogyakarta masih rendah.

Penelitian lain yang sejalan dengan data di atas adalah penelitian yang dilakukan oleh Annafi & Liftia (2012) yang menyatakan bahwa 50% subjek penyalahguna napza memiliki optimisme yang rendah untuk sembuh karena individu tersebut cenderung meyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Kecenderungan itulah yang menyebabkan individu menjadi kurang meyakini akan hal-hal baik yang akan terjadi di masa mendatang.

Kemudian, peneliti melakukan studi pendahuluan di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 30 Jakarta untuk mengetahui gambaran awal mengenai optimisme siswa. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan membuat item pertanyaan berdasarkan indikator dari Scheier, Carver, dan Bridges (1994) berupa ekspektasi baik dan buruk. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian sebelumnya. Dari angket studi pendahuluan tersebut, diketahui bahwa siswa kelas XI IPS 3 memperoleh skor rata-rata optimisme 11 dari total skor maksimal 24. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata anggota kelas tersebut masih pesimis terhadap masa depan ketika mereka menghadapi masalah yang sulit. Kemudian,

banyak dari mereka yang memiliki kesulitan dalam menemukan cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Menurut Carver dan Scheier (1993), individu yang optimis tidak akan mudah stres dengan masalah yang dialaminya. Sebaliknya, individu yang optimismenya rendah tentu akan mudah stres ketika menghadapi masalah dan cenderung berputus asa pada masalah tersebut. Hal lain yang akan terjadi bila optimismenya rendah adalah individu akan tidak produktif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Saksono (1997) yang menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi produktivitas seseorang adalah orientasinya pada masa depan yang lebih baik (optimis).

Selanjutnya yang akan terjadi bila remaja memiliki optimisme yang rendah adalah akan tidak percaya diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Carver dan Scheier (2001) bahwa idividu yang optimis akan lebih percaya diri walaupun kemajuan yang ditunjukkan dari dalam dirinya hanya sedikit.

Optimisme pada remaja dapat ditingkatkan dengan berlatih berfikir positif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurindah, Afiatin, & Sulistyarini (2012) latihan berfikir positif yang dilakukan secara rutin dapat memberikan motivasi untuk menghadapi masa depan, memiliki tujuan hidup, mampu memahami pola pikir negatif, dapat melawan pola pikir negatif, lebih berfikir positif dalam menghadapi segala sesuatu,

memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, merasa tenang, terbuka, dan percaya diri. Menurut Wahid, Larasati, Wahyuni, dan Nashori (2018) menyatakan bahwa konsep diri yang positif juga dapat meningkatkan optimisme sebanyak 19,7% dan rasa syukur meningkatkan optimisme sebanyak 9,1%.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melihat kebutuhan remaja mengenai kemampuan untuk dapat bertahan di masa sulit dan mencapai hasil positif dari masalah yang dilaluinya. Hal ini dibutuhkan remaja agar mereka dapat menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapinya sehingga mereka dapat menerapkannya di masa mendatang. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran optimisme siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat. Hasil penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini, nantinya dapat memberikan gambaran sebagai data awal untuk melakukan asesmen serta pemberian layanan di kelas terkait optimisme remaja di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Optimisme yang masih rendah di kalangan peserta didik SMA Negeri di Jakarta Pusat.
2. Kemampuan yang masih rendah dalam menemukan penyelesaian masalah yang dihadapi pesimis yang tinggi akan masa depan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai gambaran optimisme siswa SMA Negeri se-jakarta pusat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dibatasi, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Bagaimana gambaran optimisme siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai gambaran optimisme siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai masalah remaja, khususnya mengenai optimisme remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk guru bimbingan dan konseling untuk membantu apabila siswa bila memiliki masalah yang berkaitan dengan hal tersebut.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai psikologi positif berupa pentingnya optimisme dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membantu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan keyakinan akan hal baik di masa mendatang.