

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap masa perkembangan memiliki ciri khasnya masing-masing terutama masa remaja yang sedang berada di masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dan mulai memikirkan tentang masa depannya. Mereka mulai memikirkan dan mempertimbangkan usaha serta sikap positif yang perlu dimiliki dalam mencapai tujuannya di masa depan. Salah satu sikap positif yang perlu dimiliki oleh seorang pelajar adalah sikap yang selalu berpandangan positif terhadap masa depannya atau disebut dengan optimis. Optimisme menurut Seligman (1990) merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa setiap peristiwa negatif atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak akan mempengaruhi aktivitasnya dan tidak bersifat mutlak disebabkan oleh diri sendiri tetapi dapat disebabkan oleh keadaan, takdir, atau orang lain. Sedangkan menurut Scheier dan Carver (1985), optimisme merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa setiap peristiwa memiliki nilai yang baik dan positif.

Remaja yang memiliki optimisme yang baik tentu akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik yang terjaga (Vázquez dkk., 2009). Hal tersebut akan sangat membantu dirinya dalam menyeimbangkan tuntutan sebagai pelajar dalam bidang akademik dan kebutuhan pribadinya. Optimisme sangat penting dimiliki oleh remaja karena dapat mempengaruhi beragam aspek seperti kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Risthathi (2019), terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh remaja, maka kesejahteraan psikologisnya juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah optimisme remaja maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Sumbangan efektif dari optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yaitu sebesar 31,3%.

Fontaine dkk. dalam (Snyder & Lopez, 2002) menyatakan bahwa

remaja dengan tingkat optimisme yang tinggi akan lebih menekankan pada pendekatan mengenai cara penyelesaian masalah yang baik dan lebih terencana dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat optimis yang rendah. Selain itu, optimisme juga memengaruhi konsep diri remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utama dkk., (2023), konsep diri dengan optimisme memiliki hubungan yang kuat yakni semakin tinggi konsep diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula optimisme. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki konsep diri secara positif, dapat menilai dirinya sendiri secara positif dan mampu memunculkan keyakinan terhadap potensi dirinya, sehingga sikap optimisme akan timbul dari keyakinan positif tersebut.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Indriana (2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa dan sebaliknya. Individu optimis yang memiliki regulasi emosi positif, dapat mengelola emosi seperti halnya kecemasan dan depresi. Akan tetapi pada individu yang pesimis, cenderung kesulitan dalam mengelola emosi dengan baik karena mereka memiliki regulasi emosi yang negatif (Gross, 2017).

Namun, pada kenyataannya masih terdapat remaja yang belum memiliki tingkat optimisme yang tinggi, hal tersebut ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Utama dkk., (2023), didapatkan data bahwa remaja di Kawasan Jorong Tanjung Medan Kabupaten Pasaman memiliki tingkat optimisme dengan kategori sedang sebesar 70%. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (2019), yang menyatakan bahwa siswa SMA di Jakarta Pusat memiliki skor rata-rata optimisme sedang.

Remaja dengan optimisme yang rendah tentu akan berdampak negatif kepada dirinya sendiri. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK mengenai keadaan siswa kelas X SMAN 97 Jakarta, didapatkan data bahwa dalam bidang akademik, sebagian

besar siswa mengalami permasalahan dalam sikap optimisme yang ditunjukkan dengan adanya keraguan dalam diri mereka dan beberapa siswa seperti bersikap pasrah atau menerima apa adanya terhadap potensi akademik yang dimilikinya saat ini, sehingga sulit bagi mereka untuk bisa melihat peluang dalam dirinya dan berusaha lebih baik. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner optimisme yang diberikan kepada siswa kelas X SMAN 97 Jakarta. Dari hasil studi pendahuluan tersebut, didapatkan hasil bahwa sekitar 69% dari 178 siswa kelas X memiliki tingkat optimisme dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2020) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki optimisme rendah atau pesimis akan mengalami stres akademik seperti kesulitan dalam mempercayai kemampuan dan potensi dalam dirinya. Mereka akan selalu berpikir bahwa kejadian buruk hanya menimpa pada dirinya saja, sehingga memunculkan stres akademik yang mengakibatkan dirinya kesulitan untuk fokus dalam belajar dan hasil akademiknya akan semakin memburuk. Tingkat optimisme ini tentunya akan memberikan pengaruh bagi mereka dalam upaya meningkatkan penerimaan diri melalui cara berpikir yang positif, memiliki tekad yang kuat, dan tidak mudah putus asa.

Berdasarkan penjelasan di atas, diperlukan adanya strategi untuk dapat meningkatkan optimisme siswa agar mereka dapat melakukan usaha yang maksimal dalam rangka memenuhi segala tuntutan akademik maupun non-akademik di sekolah yang mereka jalani, beradaptasi dengan lingkungan sosial, bertahan dalam keadaan terpuruk, menyikapi dan menyelesaikan permasalahan dengan baik guna mencapai kesuksesan di masa depannya. Maka dari itu diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan optimisme siswa, khususnya bagi siswa di SMAN 97 Jakarta.

Strategi yang dapat dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan optimisme remaja salah satunya yaitu melalui *Best Possible Self* (BPS). Dalam kegiatan ini individu diberikan instruksi untuk berpikir dan menuliskan gambaran kehidupannya di masa yang akan datang ketika

segalanya telah mengalami perubahan sebaik mungkin dan semua impiannya telah tercapai (Peters dkk., 2013). *Best possible self* dinilai efektif dalam meningkatkan tingkat optimisme siswa yang mengalami tingkat optimisme rendah pada penelitian yang dilakukan oleh 16 siswa kelas XI yang dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMA Islam 3 Pakem (Putra dkk., 2024). Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk., (2022), dari hasil pelaksanaan BPS selama satu minggu oleh kelompok eksperimen yang merupakan mahasiswa UNM yang tengah mengerjakan tugas akhir atau skripsi, terdapat peningkatan optimisme pada mahasiswa yang melakukan BPS, dapat meningkatkan optimisme ($p=0,007$ untuk kelompok eksperimen dan $p=0,307$ untuk kelompok kontrol). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peters dkk., (2013) bahwa individu yang melakukan *best possible self* dalam kurun waktu satu minggu mengalami peningkatan skor optimisme dibandingkan individu yang hanya menuliskan kegiatan sehari-hari.

Kegiatan BPS menjadi kegiatan utama yang akan dilakukan dalam penelitian ini dan uraian kegiatannya terdapat dalam program “*The Well-Being Promotion Program*” (WBPP). Program WBPP merupakan program yang dikembangkan oleh Suldo (2016) dengan dasar kerangka teori dari Seligman (2002). Program ini merupakan program yang merujuk pada kegiatan psikologi positif dan ditujukan untuk diterapkan di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Program ini mencakup 10 kegiatan dan setiap kegiatan memiliki tujuan yang berbeda yang dimaksudkan untuk dapat meningkatkan emosi positif tentang masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan mengenai efektivitas dari program WBPP yaitu penelitian pertama oleh Suldo dkk. (2014) yang mengevaluasi efektivitas WBPP dalam meningkatkan kesejahteraan siswa sekolah menengah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kepuasan hidup dan penerimaan yang baik oleh remaja setelah program dilaksanakan. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh Lenz dkk., dalam Francis (2024), yang melakukan penelitian dengan

menggunakan metode campuran untuk melihat dampak dari pelaksanaan program WBPP terhadap faktor protektif (konsep diri dan kepercayaan diri) serta kepuasan hidup. Berdasarkan dari program yang telah dilakukan, didapatkan hasilnya yaitu adanya peningkatan terhadap faktor protektif dan hubungan kuat dengan kesejahteraan subjektif ($r = 0,39$, $p = 0,01$).

Penelitian sebelumnya membahas tentang hasil yang diberikan dari pelaksanaan program WBPP terhadap kesejahteraan subjektif, dan hingga saat ini peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas WBPP terhadap optimisme. Namun WBPP efektif untuk diterapkan dalam meningkatkan optimisme jika merujuk dengan pernyataan yang diberikan oleh Seligman (2002) mengenai pembagian emosi positif berdasarkan waktu yaitu masa lalu (kepuasan hidup (*satisfaction*), kebanggaan (*pride*), dan ketenangan (*serenity*)); masa sekarang (kekuatan karakter); dan masa depan (optimisme, harapan, kepercayaan diri, keimanan), maka secara tidak langsung pelaksanaan WBPP juga dikatakan berhasil meningkatkan optimisme karena optimisme tergabung dalam kegiatan WBPP, dan optimisme merupakan konstruksi penting dalam kesejahteraan diri.

Scheier dkk. (1994) menyatakan bahwa orang optimis cenderung memiliki harapan positif terhadap masa depan, sedangkan orang pesimis memiliki ekspektasi negatif. Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan diri berkaitan dengan berbagai konsep psikologi lainnya seperti optimisme. Kemudian dalam mencapai kesejahteraan diri, individu harus mengembangkan berbagai emosi positif terlebih dahulu, karena kesejahteraan diri tidak dapat dicapai tanpa adanya peningkatan emosi positif lainnya (Fredrickson, 2004).

WBPP memiliki kegiatan *Best Possible Self* (BPS) dan hal tersebut menjadi acuan utama dalam penelitian ini untuk merujuk dan mengadaptasi kegiatan WBPP dalam upaya untuk mengembangkan optimisme siswa. BPS bertujuan meningkatkan optimisme dengan membuat individu membayangkan diri mereka di masa depan dalam kondisi yang terbaik. Penelitian Meevissen dkk. (2011) menunjukkan bahwa BPS dapat

meningkatkan suasana hati, harapan, dan optimisme jangka panjang. Program WBPP ini selanjutnya dilakukan penyesuaian agar program ini dapat digunakan dan berfokus pada upaya meningkatkan optimisme siswa sekolah menengah serta dapat dipahami oleh guru BK dan guru mata pelajaran dalam kegiatan *Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5)*.

Dalam implementasi kurikulum Merdeka Belajar yang saat ini telah diterapkan oleh beberapa sekolah di Indonesia, guru BK tidak hanya berperan dalam memberikan bantuan segera kepada siswa yang memiliki masalah, namun juga berperan sebagai koordinator atau fasilitator proyek untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa (Kartilah, 2022). Peran yang juga dapat dilakukan oleh guru BK adalah menjadi koordinator atau ketua pelaksana pada pelaksanaan kegiatan P5. Kegiatan P5 merupakan sarana utama untuk mencapai profil pelajar Pancasila bagi siswa melalui tema dan topik proyek, salah satu tema yang dinilai selaras dengan bidang bimbingan dan konseling adalah tema *Bangunlah Jiwa dan Raganya*. Tema ini sangat penting untuk diberikan kepada siswa karena menjadi sarana untuk siswa dalam meningkatkan pengetahuannya mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik untuk mencapai kesejahteraan diri yang optimal.

Dalam mencapai dimensi profil pelajar Pancasila, layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat penting untuk diberikan karena profil tersebut memiliki kesamaan dengan CLBK. Keseluruhan aspek perkembangan dalam CLBK dinilai sudah sangat sejalan dengan profil pelajar Pancasila, yang membedakannya adalah ragam karakter yang ada dalam profil pelajar Pancasila yang dipecah ke dalam enam dimensi yang kemudian secara luas dijabarkan ke dalam beberapa sub-dimensi dan indikator pencapaiannya (Cahyono, 2022).

Dalam menyesuaikan tahapan kegiatan dan sumber daya lain yang akan dibutuhkan selama proyek, guru BK dapat melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam mengamati dan mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada di diri siswa dan lingkungan sekitar siswa terutama dalam pembelajaran lintas disiplin ilmu (Kemendikbudristek, 2022). Oleh

karena itu, dalam menunjang kegiatan P5 yang tidak hanya dilaksanakan oleh guru BK melainkan seluruh guru di sekolah, program WBPP yang sudah disesuaikan dengan profil pelajar Pancasila dapat menjadi acuan untuk pelaksanaan kegiatan P5 yang berupaya untuk meningkatkan optimisme. Penjabaran dari kegiatan program WBPP yang akan diberikan dalam pelaksanaan proyek kemudian ditindak lanjut oleh peneliti melalui pengembangan media dalam bentuk modul P5 dengan tema Bangunlah Jiwa dan Raganya untuk meningkatkan optimisme siswa. Dalam modul ini akan disediakan profil modul, kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam setiap alur proyek yakni dimulai dari alur pengenalan, kontekstualisasi, aksi, dan refleksi dan tindak lanjut, asesmen formatif dan sumatif yang digunakan untuk fasilitator dan siswa selama kegiatan proyek, dan format rapor proyek.

Melalui pengembangan media modul proyek yang mengadaptasi dari program "*The Well-Being Promotion Program*" ini, diharapkan dapat membantu memudahkan guru dalam memahami pelaksanaan P5 secara optimal dan digunakan secara kolaboratif oleh guru BK dan guru mata pelajaran dalam memberikan materi dan kegiatan yang dapat meningkatkan cara berpikir dan sikap optimisme siswa fase E (SMA).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Gambaran optimisme yang dimiliki oleh siswa kelas X SMAN 97 Jakarta.
2. Penerapan kurikulum Merdeka Belajar yang menciptakan paradigma baru dalam proses pembelajaran seperti kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).
3. Diperlukan pengembangan media dalam membantu pelaksanaan P5 untuk meningkatkan cara berpikir dan sikap optimisme siswa.
4. Belum ditemukannya modul P5 yang membahas mengenai upaya untuk meningkatkan cara berpikir dan sikap optimisme siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, peneliti membuat pembatasan masalah penelitian pada pengembangan modul proyek penguatan profil pelajar Pancasila untuk meningkatkan optimisme siswa Sekolah Menengah Atas yang dapat digunakan oleh guru BK dan guru mata pelajaran.

D. Perumusan Masalah

Seperti yang telah dipaparkan di latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana mengembangkan modul Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila untuk meningkatkan optimisme siswa Sekolah Menengah Atas?”.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan literatur terkait optimisme dan pelaksanaan kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila pada siswa Sekolah Menengah Atas.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru BK

Menjadi alat bantu atau media yang dapat digunakan guru BK dalam membantu siswa yang mengalami isu optimisme dan panduan untuk melaksanakan kegiatan proyek yang berfokus pada peningkatan optimisme.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar acuan untuk mengembangkan modul-modul P5 serupa yang bertujuan untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis lainnya.

c. Bagi Sekolah

Menjadi panduan untuk implementasi kegiatan P5 di sekolah yang dapat membantu meningkatkan nilai-nilai profil pelajar Pancasila dan optimisme dalam diri siswa.