

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandangan remaja yang diungkapkan oleh Piaget (Hurlock, 1990, hlm. 206) yaitu, secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

G. Stanley Hall (dalam John W. Santrock, 2012) mengajukan pandangan “Badai dan Stress (storm and stress)” untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*), remaja cenderung memecahkan masalah melalui *trial-error*, remaja mulai berpikir sebagaimana ilmuwan berpikir, membuat rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusi. Menurut Hurlock (1990:205) Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Hurlock (1990:10) mengemukakan tugas perkembangan remaja diantaranya

adalah mampu menerima keadaan fisiknya, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, serta memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Periode masa remaja yang sering disebut juga masa peralihan, artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi di masa yang akan datang, sehingga remaja harus mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Terdapat begitu banyak remaja yang tidak memperoleh kesempatan dan dukungan yang memadai dalam proses menjadi orang dewasa yang kompeten (McLeod dkk, 2008). Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut (Hurlock,1990). Oleh karena itu, individu yang berada pada usia remaja membutuhkan sikap optimis agar dapat memenuhi tugas perkembangannya.

Sikap optimis merupakan perilaku yang menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Menurut Segerestrom (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010, hlm 95) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis

dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Seligman (Ghufron dan Risnawati, 2010, hlm 98) mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sikap optimis akan terlihat aspek-aspek tertentu antara lain: *permanent* yaitu sikap yang menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa yang bersifat sementara atau menetap, *pervasive* yaitu orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan merasa bahwa hal buruk tidak akan meluas kepada hal-hal lain, dan *personalization* yaitu dapat menjelaskan sumber penyebab keadaan internal dan eksternal. Sikap optimis dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang berhasil dalam setiap aktivitas. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan dan berusaha tetap bangkit mencoba kembali jika gagal. Menurut Robinson, dkk (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010, hlm 98-99) individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah kearah yang lebih baik, memiliki kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih baik, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh. Sikap optimis akan mendorong seseorang agar memiliki pemikiran bahwa hal yang telah terjadi merupakan hal yang baik bagi dirinya. Perubahan dari perilaku pesimis menjadi perilaku yang optimis tentu saja tidak dapat diperoleh dengan mudah, setiap individu perlu melakukan suatu usaha agar dapat optimis. Menurut peneliti antara pengertian optimisme dan sikap optimis tidak ada perbedaan yang berarti karena nilai-nilai yang terkandung sama,

berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan sikap optimis agar lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Sikap optimis juga termasuk dalam salah satu dari tujuh faktor atau domain utama dari resiliensi. Ketujuh faktor tersebut meliputi : regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kasual, empati, efikasi diri, dan reaching out (Wiwin Hendriani, 2019). Menurut Grotberg (2000) resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Individu yang resilien merupakan individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Sikap optimis yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang terjadi di masa depan. Sikap optimis menjadi suatu hal yang sangat bermanfaat bagi individu ketika menghadapi tantangan dalam hidupnya. Sikap optimis yang dimaksud adalah optimis yang realistis, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut.

Berdasarkan hal tersebut sikap optimis sebagai salah satu aspek pembentuk resilien menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki individu di berbagai usia di tengah situasi krisis (Wiwin Hendriani, 2019, hlm: 2). Terjadinya pandemi Covid-19 yang telah mewabah di Indonesia menjadikan situasi krisis di tengah-tengah masyarakat. Berbagai sektor kini telah mengalami dampak yang dikarenakan pandemi virus Covid-19, dimulai dari kesehatan, pemerintahan, ekonomi maupun pendidikan. Kebijakan demi kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah demi menuntaskan pandemi virus Covid-19. Dampak pandemi ini juga sangat berpengaruh dalam bidang pendidikan. Seluruh

proses belajar mengajar kini dilakukan secara daring. Wabah Covid-19 mendesak pengujian pendidikan jarak jauh yang belum pernah dilakukan secara serempak sebelumnya bagi semua elemen pendidikan yakni peserta didik, guru hingga orang tua.

Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stress dalam pembelajaran daring. Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Halal,2020). Tidak semua guru dan peserta didik siap dalam perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi ini. Pada prosesnya penyesuaian diri dalam melakukan pembelajaran saat ini tidak berjalan lancar seperti proses pembelajaran tatap muka. Peserta didik berusaha menguatkan diri sendiri agar tetap optimis mampu melakukan aktivitas belajar secara mandiri. Dalam kondisi pandemi yang serba sulit, resiliensi dalam sikap optimis sangat dibutuhkan bagi peserta didik. Apabila peserta didik memiliki sikap optimis sebagai faktor pembentuk resiliensi, maka peserta didik dapat bangkit dan mampu bertahan walau dihadapkan dengan situasi yang sulit karena pandemi Covid-19.

Sikap optimis harus dimiliki peserta didik untuk menghadapi dinamika kehidupan. Semakin tinggi sikap optimis yang dimiliki peserta didik dalam proses belajar, maka peserta didik dapat terhindar dari pemikiran-pemikiran yang dapat menghambat tercapainya keberhasilan belajar walau dalam situasi pandemi Covid-19. Banyak tantangan yang harus dihadapi dunia pendidikan akibat

pandemi Covid-19. Namun pelaku di lembaga pendidikan tidak boleh menyerah begitu saja. Sikap optimis bahwa badai ini pasti berlalu harus senantiasa dijaga.

Peserta didik yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, namun tidak mempunyai sikap optimis, maka prestasi belajar yang diraih akan kurang memuaskan. Peserta didik yang cenderung pesimis tidak memiliki semangat dalam meraih cita-cita serta sulit mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Upik Yunia Rizki (2013) membahas tentang kesiapan belajar dengan sikap optimis siswa dalam mengerjakan ujian. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kesiapan Belajar Dengan Optimisme Siswa Dalam Mengerjakan Ujian di SMA Negeri 3 Pekalongan” tersebut menunjukkan bahwa siswa yang optimis menganggap kesulitan dan kegagalan bukanlah hambatan mencapai tujuan. Ada banyak tekanan dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam aktivitas belajar untuk mencapai keberhasilan belajar. Namun kesulitan dan kegagalan tersebut dapat dijadikan kekuatan dan motivasi untuk dapat bangkit kembali dan terus berusaha untuk mencapai keberhasilan belajar. Sikap optimis menjadi langkah awal dalam mendorong diri siswa untuk memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Siswa mempunyai pikiran bahwa ujian adalah suatu tantangan yang harus dilewati. Siswa yang mempunyai pikiran bahwa dirinya akan berhasil melewati ujian yang akan dihadapi dan mendapat hasil yang memuaskan.

Penelitian lain yang memiliki kemiripan kasus dilakukan oleh Hanan Nur Salamah (2018) dengan judul “Upaya Pembimbing Dalam Membentuk Sikap Optimisme Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto”.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan upaya yang dilakukan pembimbing dalam membentuk sikap optimisme remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa upaya pembimbing merupakan faktor pendukung paling utama di dalam Panti Asuhan. Pembimbing berupaya membimbing remaja agar mempunyai sikap optimis yang baik dalam menghadapi tantangan masa kini maupun di masa yang akan datang.

Pandemi Covid-19 yang mengubah tatanan sosial terkhusus kegiatan belajar mengajar di sekolah menjadikan sikap peserta didik semakin pesimis dalam kegiatan belajar mengajar. Sistem pembelajaran daring yang dilakukan dirasa kurang efektif. Mekanisme pembelajaran yang dimana guru hanya memberikan beban tugas disertai tenggat waktu pengumpulan relatif singkat membuat peserta didik tertekan dan merasa stress. Belum lagi hanya sedikit guru yang memberikan *feedback* atas tugas yang diberikan. Hal tersebut menyebabkan peserta didik semakin tidak memiliki sikap optimis dalam belajar. Kini peserta didik memiliki rasa takut akan hasil belajar yang dimilikinya.

Berdasarkan informasi dari beberapa siswa serta hasil observasi yang peneliti temui di lapangan yaitu SMA Negeri 1 Kabanjahe, sebagian besar siswa merasa pesimis akan prestasi belajar yang dimilikinya. Secara umum peneliti menemukan banyak siswa yang ragu-ragu dan takut dalam menghadapi masa depannya karena adanya pandemi Covid-19. Perasaan ragu-ragu dan takut yang dialami siswa tersebut merupakan bentuk dari rendahnya sikap optimis sehingga dapat berdampak buruk pada keberhasilan belajar siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Kabanjahe terdapat banyak siswa yang memiliki sikap optimis yang rendah dalam

menghadapi pandemi Covid-19. Gejala ini dapat dikenali dengan munculnya perilaku ketidakaktifan siswa saat proses belajar daring, padahal sebelumnya siswa mampu menjawab dengan baik tugas maupun ujian yang diberikan guru ketika belajar secara tatap muka. Terdapat siswa yang tidak berani menyampaikan pendapatnya, sehingga cenderung pasif di kelas. Perilaku siswa yang dijelaskan tentu akan menimbulkan akibat buruk dalam jangka panjang. Selain itu, sikap tidak optimis yang terus menerus dibiarkan menyebabkan turunnya hasil atau prestasi belajar siswa.

Beberapa hasil penelitian juga menjelaskan tentang sikap optimis yang terjadi di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatin Damawa (2018) dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Optimisme Keberhasilan Belajar Siswa di MTS Istiqlal Delitua”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan optimisme keberhasilan belajar siswa. Optimisme keberhasilan belajar siswa cenderung mengalami perubahan sikap yang lebih baik sebelum diberikannya perlakuan atau treatment yaitu layanan bimbingan kelompok. Penelitian lain yang memiliki kemiripan kasus dilakukan oleh Dwi Indah Permatasari (2018) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positive Terhadap Sikap Pesimis Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang”, juga mendukung bahwa pemberian layanan konseling dapat mengurangi sikap pesimis pada siswa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Eka Darminiasih, I Ketut Darsana, dan Kadek Suranata (2014) dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Implosif Dan Pembanjiran Untuk Meningkatkan Sikap Optimis Siswa kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja. Berdasarkan hasil

penelitian pada prasiklus 57.67%, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 62.33% dan peningkatan dari prasiklus ke siklus I 4.66%. Pada siklus II peningkatan sikap optimis siswa dari 62.33% menjadi 74.50%, peningkatannya yaitu 12.17%.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijabarkan diatas maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi atau meningkatkan sikap optimis pada siswa di SMA Negeri 1 Kabanjahe. Menurut Mugiarto (2004: 20) bidang layanan bimbingan dan konseling adalah salah satu bidang pelayanan yang perlu dilaksanakan dalam proses pendidikan sebagai bagian dari unsur pedagogis. Peran layanan bimbingan dan konseling meliputi berbagai fungsi dan kegiatan yang mengacu kepada layanan kesiswaan baik secara individu maupun kelompok agar siswa dapat berkembang sesuai dengan bakat, minat, dan potensinya secara optimal. Terdapat banyak layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap optimis pada siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling Kelompok adalah suatu prosedur membantu yang dimulai dengan anggota kelompok mengeksplorasi dunia mereka sendiri bertujuan mengidentifikasi, pikiran, perasaan, dan melakukan proses yang ada dalam suatu cara *self-defeating* (Murad,2009). Konseling kelompok bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik. Diharapkan dengan pelaksanaan konseling kelompok dapat mengentaskan permasalahan terkait sikap optimis siswa.

Pendekatan konseling kelompok yang sesuai dengan permasalahan terkait sikap optimis siswa dapat menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral*

Therapy. Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* ini mempunyai kelebihan dibanding dengan layanan bimbingan dan konseling lainnya yaitu pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* tidak mengharuskan konseli untuk mengungkapkan detail-detail atau peristiwa-peristiwa intim kehidupannya atau memfokuskan pada emosi-emosi intens.

Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* menangani yang ada sekarang dan menggunakan proses logis dan jelas dengan cara yang tidak mengancam. Pendekatan ini mengharuskan konseli berpikir jernih dan logis. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* memungkinkan konseli dan konselor memodifikasi keyakinan, kognitif, dan tindakan secara kolaboratif. Pendekatan ini memungkinkan konseli untuk memutuskan apakah ia akan mematuhi, meninggalkan, atau memodifikasi aturan yang dipersepsinya, yang memberikan kebebasan dan fleksibilitas lebih besar kepada konseli terkait pikirannya sendiri. Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* dapat membantu meningkatkan sikap optimis pada siswa karena sesuai dengan pendapat Scheir dan Carver (2002, hlm 28) sikap optimis dipengaruhi oleh *nurture* yang merupakan faktor yang berasal dari luar lahiriah individu sehingga layanan tersebut dapat memberikan bantuan yang bersumber dari luar diri individu.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* pada intinya tidak bersifat menghakimi, tidak mengancam, dan menerima konseli dari berbagai latar belakang. Suasana konseling kelompok yang dinamis menjadikan siswa yang memiliki sikap optimis rendah akan lebih nyaman untuk berbagi persoalan yang dihadapi. Intervensi CBT dalam membantu menangani

sikap optimis yang rendah dengan membantu individu menyadari adanya hubungan antara pikiran dan perilaku agar konseli memiliki keyakinan dan berkomitmen kearah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Sikap Optimis Di Era Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI Sos-1 SMA Negeri 1 Kabanjahe TA. 2020/2021.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Siswa yang mengalami penurunan hasil belajar selama pandemi Covid-19.
2. Siswa yang tidak aktif dalam proses belajar selama pandemi Covid-19.
3. Siswa tidak percaya diri mengemukakan pendapat saat proses belajar selama pandemi Covid-19.
4. Siswa yang merasa tidak berguna dan putus asa akan masa depan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ada 4 hal yang menjadi identifikasi masalahnya. Namun, dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang akan diteliti agar mencapai sasaran yang tepat serta terhindar dari penafsiran yang berbeda-beda. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Sikap Optimis di Era Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI-Sos 1 SMA Negeri 1 Kabanjahe TA. 2020/2021.”**

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian adalah “Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap sikap optimis di era pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI-Sos 1 SMA Negeri 1 Kabanjahe TA. 2020/2021.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap sikap optimis di Era pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI-Sos 1 SMA Negeri 1 Kabanjahe TA. 2020/2021.”

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi serta referensi keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling khususnya dalam layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi sikap optimis.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi kepala sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam memperkaya pengetahuan untuk bekerja sama dengan guru BK dan guru lainnya dalam memberikan layanan maupun pengarahan kepada siswa yang lain khususnya yang berhubungan dengan sikap optimis.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling/Konselor, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa dalam meningkatkan sikap optimis.
- c. Bagi siswa, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok diharapkan mereka akan memiliki sikap optimis dalam menghadapi berbagai situasi.
- d. Bagi peneliti berikutnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi khususnya dalam bimbingan dan konseling.