

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian anak, baik di luar dan di dalam sekolah yang berlangsung seumur hidup. Proses kegiatan belajar mengajar di dalam kelas adalah sebuah proses dimana siswa bisa menguasai bahan-bahan pelajaran sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah mulai dari penyusunan rencana pembelajaran dan penggunaan metode belajar mengajar yang relevan. Tetapi pada kenyataannya menunjukkan bahwa setelah pelajaran selesai masih saja ada siswa yang belum menguasai materi pelajaran dengan baik, hal ini dapat dilihat dengan prestasi belajar yang rendah.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, aktivitas belajar tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar. Masalah belajar ini sudah merupakan masalah umum yang terjadi dalam proses pembelajaran. Masalah belajar yang dialami oleh siswa sering diidentifikasi dengan adanya seorang atau sekelompok siswa yang tidak mencapai prestasi belajar yang diinginkan. Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya intelegensi. Kegagalan tersebut justru sering terjadi dari dalam

diri siswa tersebut, seperti cara berfikir siswa. Banyak siswa yang berpikir negatif dalam menghadapi belajar, sehingga banyak siswa yang gagal dalam belajar.

Berpikir merupakan aktivitas kerja akal seseorang untuk menghasilkan pemikiran. Pemikiran tersebut dapat berupa positif atau negatif. Pemikiran yang positif diarahkan kepada kebiasaan pemecahan masalah. Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya.

Sedangkan pemikiran negatif hanya berusaha menghindar dari pemecahan masalah. Dalam kehidupannya sehari-hari, manusia selalu menggunakan daya pikirnya untuk memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi. Akan tetapi, banyak manusia yang menyalahgunakan kemampuan berpikir yang dimilikinya. Manusia seringkali berpikir negatif terhadap dirinya, orang lain, maupun permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal inilah yang membuat dirinya merasa tertekan, cemas, takut dan tidak nyaman dalam hidupnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Greenberg dan Christine A. Padesky (2004: 49) bahwa "pemikiran menentukan suasana hati, mempengaruhi perilaku, serta mempengaruhi respon biologis individu". Padahal, manusia dapat hidup lebih baik jika mereka mengembangkan

kemampuan berpikir positif. Dengan berpikir positif, manusia akan lebih merasa tenang, nyaman, serta optimis dalam hidupnya.

Menurut Albrecht (2003: 70) “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”. Sedangkan menurut Ubaedy (2008: 12) berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Dengan demikian, berpikir positif adalah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu. Berpikir positif bukanlah sekedar gaya hidup yang akan dengan mudahnya diganti dengan gaya hidup yang baru. Tetapi seharusnya menjadi sebuah kebiasaan hidup setiap individu. Berpikir positif akan mampu menghasilkan perasaan yang positif sehingga menimbulkan perilaku yang positif pula. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menghasilkan perasaan dan perilaku yang negatif.

Kemampuan berpikir positif juga sangat bermanfaat bagi para pelajar guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat antar individu, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Para pelajar akan memiliki integritas pribadi dan sikap optimis sehingga terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis. Seseorang yang berpikir positif akan tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain: merasa bahagia dengan dirinya, memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya, memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Menurut Elfiky (2009:43) bahwa berpikir positif membantu seseorang mampu untuk mengarahkan kemampuan kognisi, mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi tantangan belajar dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, prestasi belajar dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai harapan lebih baik dalam prestasi akademiknya, sehingga prestasi belajarnya menjadi lebih optimal.

Hasil wawancara dan catatan kasus dari guru pembimbing di SMA Negeri 2 Pringsewu yang masih merasa rendah diri dan takut dalam bergaul. Hal ini tampak dari banyak siswa yang berpikir negatif dalam belajar. Sehingga dalam mengerjakan ujian / ulangan banyak siswa mencontek atau melihat catatan (buku), sulit berkonsentrasi, dan mudah putus asa apabila mendapat tantangan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Memiliki prasangka negatif terhadap temannya sehingga mengakibatkan ketidakharmonisan dalam bergaul. Siswa cenderung memberikan cap negatif kepada guru sehingga dia tidak berminat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Menunjukkan sikap negatif seperti melanggar peraturan sekolah seperti membolos serta sering datang terlambat dengan alasan yang tidak logis.

Ada pula siswa yang merasa pesimis dengan masa depannya sehingga malas untuk belajar maupun mengerjakan tugas-tugas dari guru. Sulit menerima pendapat orang lain, justru mudah mencela dan mengkritik orang lain, sulit menerima hal baru karena takut akan sebuah perubahan dalam dirinya maupun lingkungannya. Karena masa lalu yang kurang menyenangkan mengakibatkan siswa merasa takut dan ragu sehingga tidak berani untuk mencoba hal baru. Keinginan dan keyakinan yang lemah dalam dirinya sehingga kurang memiliki harapan dan tujuan yang jelas dalam belajar maupun dalam kehidupannya. Merasa kesepian sehingga merasa tidak berharga dirinya. Tidak yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk berprestasi, mudah menyerah dan suka mengeluh.

Siswa suka menghakimi diri sendiri dengan pikiran-pikiran negatif dan siswa mudah meyakini pada hal negatif serta melihat segala sesuatu dari sisi negatif.

Kemampuan berpikir positif tidak berkembang karena seringkali manusia mengalami distorsi kognitif ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang atau situasi. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif maka seseorang harus mampu mengenali dan merubah distorsi kognitif yang dialami. Jadi, berpikir positif bukanlah termasuk bakat alami yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan suatu kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan agar dapat berkembang secara optimal.

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut cukup beralasan karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan pribadi. Hal ini berarti pengembangan aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berpikir positif merupakan aspek kognitif yang terdapat pada diri individu sehingga sangat relevan untuk ditingkatkan melalui bimbingan kelompok.

Selain itu, alasan lain yang mendasarinya adalah dilihat dari tujuan khusus bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2004: 179) tujuan bimbingan kelompok antara lain: mampu berbicara di depan orang banyak; mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak; belajar menghargai pendapat orang lain; bertanggung jawab atas

pendapat yang dikemukakannya; mampu mengendalikan diri dan emosi; dapat bertenggang rasa; menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama. Tujuan bimbingan kelompok tersebut sesuai dengan ciri-ciri individu yang berpikir positif. Hal ini semakin memperkuat relevansi bimbingan kelompok dalam mengembangkan perilaku berpikir positif.

Secara umum, bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. "Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama" (Prayitno 2004: 17). Permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok sifatnya umum berupa permasalahan yang berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, belajar dan karier. Tujuan bimbingan kelompok adalah pengembangan pribadi serta pembahasan topik-topik umum secara luas dan mendalam sehingga anggota kelompok terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain.

"Dalam bimbingan kelompok, yang menjadi fokus utama adalah individu bukan kelompok. Pembicaraan bersifat multiarah sehingga setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya. Pemimpin

kelompok dapat leluasa mengamati perkembangan anggota kelompok” (Prayitno 2004: 38). Bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan dengan sasaran siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu bertujuan untuk meningkatkan potensi diri siswa berupa kemampuan berpikir positif melalui layanan informasi dari pemimpin kelompok. Layanan informasi yang akan diberikan berkaitan dengan pikiran, mindset, optimisme, kepercayaan diri, keyakinan, harapan-harapan masa depan serta hal-hal yang dapat mendorong meningkatkan kemampuan berpikir positif.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis perlu untuk melakukan penelitian tentang “Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang dan fokus masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa takut dalam bergaul dengan teman-temannya
- b. Terdapat siswa yang tidak mau mengerjakan tugas dari guru
- c. Terdapat siswa yang cenderung tidak mau mengerjakan tugas takut terhadap gurunya
- d. Terdapat siswa yang tidak mau mencoba hal baru dalam belajar takut akan mengalami kegagalan seperti sebelumnya
- e. Terdapat siswa yang pesimis dengan masa depannya dan malas untuk belajar.

3. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memperjelas arah dalam penelitian ini, selain karena keterbatasan kemampuan peneliti serta keterbatasan waktu, maka akan dibatasi pada “Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016”.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalahnya adalah terdapat siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu yang memiliki kemampuan berfikir positif yang rendah. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut : “Apakah kemampuan berpikir positif dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penulis berharap hasil penelitian ini nantinya akan bermanfaat untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di Sekolah. Khususnya yang terkait dengan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling dan memperkaya kajian tentang peningkatan kemampuan berpikir positif melalui bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai pedoman pada penelitian yang akan datang.

b. Manfaat Praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tentang hal-hal yang berkaitan dengan berfikir positif dan penelitian ini diharapkan dapat menambahkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang konseling yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan berpikir positif dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup objek Penelitian

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan berfikir positif dalam belajar melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan konselor sekolah.

2. Ruang lingkup subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016

3. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Pringsewu.

4. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2015/2016