

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses pembentukan kepribadian manusia. Pendidikan pada umumnya bertujuan untuk membentuk manusia yang bermoral dan berilmu. Berbicara masalah pendidikan, menyangkut pula masalah tentang lingkungan pendidikan, yang dikenal dengan tripusat pendidikan, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat. Dari ketiga lingkungan tersebut yang paling berpengaruh dalam pemberian informasi dan pelayanan pembelajaran adalah lingkungan sekolah (Sugianto dalam Ernawati, 2020).

Pendidikan berperan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia dan mengembangkan potensi peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan di masa mendatang dalam rangka mendukung pembangunan bangsa Indonesia. Kemajuan suatu negara ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki, terutama sumber daya manusia. Hal tersebut tidak lepas dari peran pendidikan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 membahas tentang pendidikan nasional yang salah satunya bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Demi mencapai tujuan tersebut, anak perlu menerima pendidikan, baik pendidikan informal, formal, maupun nonformal (Indra dalam Palupy, 2019)

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 13 menjelaskan pendidikan dapat ditempuh melalui 3 jalur, yaitu jalur informal,

formal, dan nonformal. Pendidikan informal diselenggarakan secara mandiri di lingkungan keluarga. Adapun pendidikan formal merupakan pendidikan terstruktur dan berjenjang yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun masyarakat terdiri atas sekolah pendidikan dasar, sekolah pendidikan menengah, dan sekolah pendidikan tinggi (Anita dalam Marzuki, 2017)

Sekolah adalah tempat peserta didik belajar secara mandiri, formal, serta lembaga atau tempat yang didesain untuk melaksanakan proses pembelajaran peserta didik yang dibimbing oleh guru. Sekolah terdiri dari beberapa jenjang, yaitu Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs) sederajat, Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) sederajat, dan Perguruan Tinggi. Salah satu bagian penting yang harus ditanamkan dan dibiasakan pada sebuah lembaga pendidikan adalah kedisiplinan (Najmudin dkk dalam Ihsan dan Isnaeni, 2020).

Peserta didik adalah pribadi yang berkemampuan dan hasrat untuk mengembangkan potensi mereka secara optimal. Seorang peserta didik dalam mengikuti belajar di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan. Setiap peserta didik dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya, semua aturan yang ada disekolah membuat siswa harus melakukan penyesuaian diri, secara otomatis akan memicu tekanan psikologis yang relatif berat sehingga akan menstimulasi remaja untuk bereaksi terhadap tekanan dengan melakukan mekanisme *coping behavior* (Riyanto dalam Desyantoro, 2020).

Coping behavior secara bebas diartikan sebagai suatu perilaku untuk menghadapi masalah, tekanan, atau tantangan, selain itu merupakan respon perilaku yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan yang sifatnya dinamis (Pramadi, dalam Swandono, 2018). Menurut Fleming dkk (dalam Oktasari, 2020) menjelaskan bahwa perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) merupakan cara-cara kognitif maupun perilaku yang digunakan seseorang untuk mengurangi efek stres. Usaha untuk mengurangi efek stres dapat dilakukan dengan dua cara, yakni dengan mengubah sumber masalah dan mengontrol respon emosi yang timbul akibat masalah.

Lazarus (dalam Frabandani dkk, 2020) berpendapat bahwa *coping behavior* merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu. Pada dasarnya seseorang dapat dikategorikan berperilaku *coping behavior* hanya jika konflik yang dihadapi individu tersebut sudah melampaui kemampuan individu tersebut dalam menghadapi permasalahan. *Coping behavior* pada dasarnya bertujuan untuk mengurangi kondisi yang tidak sejalan dengan yang diharapkan seorang individu. Maka individu menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa atau kenyataan yang tidak diharapkan tersebut dan mempertahankan keseimbangan emosi serta *self image positive* dalam dirinya agar ia kembali berfungsi secara sosial dan memperoleh kesejahteraan.

Menurut Albrecht (dalam Swandono, 2018) menjelaskan bahwa *coping behavior* disinyalir kurang baik apabila individu hanya mampu untuk berupaya

menghadapi tekanan dengan cara menghindar, merendam ataupun menghilangkan emosi-emosi negatif yang muncul untuk sementara waktu (*avoidant coping*) bukan dengan cara berusaha berpikir positif dengan tekanan yang di hadapinya ,karena hal yang demikian kemungkinan besar sifatnya hanya menunda untuk datangnya persoalan yang lebih besar yang mana disebabkan oleh menumpuknya masalah lama dan masalah yang lebih baru. Sedangkan coping yang efektif atau *effective coping* yaitu individu menghadapi suatu persoalan dengan lebih terfokus atau berpikir positif pada percepatan penyelesaian masalah yang saat itu dihadapi yang tidak lain sangat berguna untuk menghindari penumpukan-penumpukan baik antara persoalan lama dan persoalan yang lebih baru, pentingnya berpikir positif adalah salah satu yang menyebabkan *coping behavior* membaik.

Jarrar (dalam Rusfiana Sugiasih, 2021) berpendapat bahwa berpikir positif adalah menjaga keseimbangan dengan tepat dalam mengenali masalah merupakan pendekatan yang terintegrasi untuk hidup, berfokus pada sisi positif dalam situasi apapun daripada berfokus pada hal-hal yang negatif. Dengan cara tersebut sangat memungkinkan untuk meningkatkan cara hidup yang ideal bagi individu.

Peale (dalam Anggraini dkk, 2020) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih di tekankan pada yang baik. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan

yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 13 Mei 2024 dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA N 4 Padang, mengatakan bahwa ketika siswa berkonsultasi dengan guru bimbingan konseling siswa mengatakan bahwa siswa tidak mengetahui penyebab dari permasalahan yang dihadapinya disekolah, siswa tidak peduli dengan nilai yang didapatkan, siswa sering tidak fokus disaat belajar. Siswa tidak bisa memecah masalah yang dihadapinya, siswa sering menyalahkan dirinya sendiri dan berpikiran buruk tentang dirinya sendiri.

Hasil wawancara peneliti dengan sepuluh orang siswa di SMA N 4 Padang, siswa menjelaskan bahwa ketika mengalami permasalahan siswa kesulitan untuk memecahkan dan mencari solusi untuk permasalahan tersebut, siswa menjelaskan bahwa ketika mengalami permasalahan siswa tidak bisa mengetahui penyebab dari permasalahannya tersebut. Sedangkan siswa lainnya mengatakan bahwa ketika mengalami permasalahan siswa cenderung tidak peduli dengan permasalahan tersebut siswa lebih memilih mengabaikan permasalahan tersebut. Banyaknya permasalahan yang dihadapi siswa membuat siswa tidak percaya diri, sebagian siswa juga mengatakan bahwa ketika mengalami permasalahan siswa akan menyalahkan dirinya terus menerus.

Penelitian mengenai berpikir positif dan *coping behavior* juga pernah dilakukan oleh Maharani (2016) yang berjudul “Hubungan berpikir positif dengan *coping behavior* Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Dimana hasil penelitian tersebut hipotesisnya diterima yang artinya adanya hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2021) yang berjudul “Hubungan berpikir positif dan *coping stress* pada siswa SMK Garuda Karangawen Demak” Dimana hasil penelitian tersebut hipotesisnya diterima yang artinya adanya hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior*. Selanjutnya penelitian oleh Rusfiana (2021) yang berjudul “hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior* pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara. Hasil penelitian tersebut hipotesisnya diterima yang artinya adanya hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior* pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara. Penelitian ini merupakan penelitian replikasi dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya tingkat kesamaan pada salah satu variabelnya. Adapun perbedaannya adalah terletak pada subjeknya dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior* pada siswa kelas XI di SMA N 4 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang diuraikan dalam latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior* pada siswa kelas XI di SMA N 4 Padang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empirik mengenai hubungan antara berpikir positif dengan *coping behavior* pada siswa kelas XI di SMA N 4 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang Psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih tentang berpikir positif dan *coping behavior* kepada siswa, dan juga siswa diharapkan mampu untuk menerapkan berpikir positif yang lebih baik lagi kedepannya.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan terhadap guru agar lebih mampu untuk menyikapi permasalahan dari berpikir positif siswa sehingga *coping behavior* siswa bisa diperbaiki lagi kedepannya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori-teori yang lebih terbaru dan berbeda, sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.