**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia adalah ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Ia dibentuk oleh kehidupan, pengetahuan, nilai-nilai, dan kemampuan untuk berpikir. Dari berbagai kemampuan yang ada pada manusia, berpikir merupakan kemampuan yang memegang peranan penting dalam menentukan kualitas hidupnya. Namun demikian, tidak setiap orang mampu mengoptimalkan peran kemampuan berpikir ini. Orang yang memiliki pikiran positif akan bertindak atau berperilaku dengan benar, dan sebaliknya orang yang bertindak kurang sesuai seperti berburuk sangka berarti mereka belum sepenuhnya mengoptimalkan pikirannya untuk berpikir positif. Pikiran positif akan menghasilkan yang positif, dan juga sebaliknya pikiran negatif akan menghasilkan yang negatif pula. Seperti yg dikemukakan Aziz (2010: 20) bahwa:

“Pikiran merupakan hal yang tak terpisahkan dari munculnya suatu perilaku. Antara pikiran dan perilaku (tindakan) merupakan suatu perpaduan yang utuh. Keterbatasan pemahamanlah yang kadang menyebabkan dua hal itu saling terpisah”.

Hal ini karena bagi orang-orang yang berpikiran positif, dalam kesehariannya akan selalu melakukan hal-hal yang positif seperti berbicara, bertindak dan bersikap serta berpikir ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, orang-orang yang berpikiran negatif akan selalu mencerminkan hal-hal negatif, termasuk bersikap dan bertindak yang negatif pula.

1

Seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Januarsari & Murtanto, Penerjemah Stein & Book, 2002: 56):

“Kita bisa mengubah perasaan dengan menggunakan nalar yang logis dan deduktif, dan bukannya membiarkan perasaan menguasai kita. Suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali cara berpikir dan memanfaatkan akal sehat. Sistem keyakinan adalah penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karenanya, konseli ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu”.

*Positive Thinking* yang dalam bahasa pribuminya sama dengan berpikir positif adalah sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan ini. *Positive Thinking* hanyalah modal dasar seseorang dalam kehidupan, karena dengan semakin kompleknya masalah yang kita hadapi apabila hanya berpikir positif saja tidaklah cukup. Selanjutnya setelah berpikir positif kita harus [positif *Change*](http://ekspresihati.info/blogging/positif-thinki%E2%80%A6positif-change.html) atau berubah menjadi semakin baik. Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidak-tidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nantinya ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Dalam berpikir positif melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan [kebahagiaan](http://www.akuinginsukses.com/bagaimana-menemukan-kebahagiaan-hanya-dalam-5-menit/), sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Berpikir Positif diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Karena berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan yang mengatakan bahwa dirinya mampu. Jika seseorang melihat dirinya mampu, maka seseorang itu akan mampu. Jika seseorang melihat dirinya akan menghasilkan, maka anda akan menghasilkan. Jika seseorang belum bisa melakukan hal seperti ini, maka seseorang tersebut masih diliputi oleh pikiran negatif.

Pikiran positif merupakan pikiran yang dapat memperkuat karakter / kepribadian, karena pikiran positif tidak membuat kita lemah namun justru membuat diri kita menjadi kuat. Jadi kita tak perlu ragu dan takut akan kemampuan kita,  justru sebaliknya kita harus percaya pada kemampuan kita. Dalam membangun kebiasaan positif dengan hanya melihat yang terbaik dalam diri dengan orang lain dan percaya bahwa kita mampu melakukan hal besar. Perlu ditekankan bahwa pikiran kita memang menentukan keberhasilan kita, karena apa yang anda lakukan kemarin menentukan diri kita hari ini, dan apa yang kita lakukan hari ini menentukan jadi apa kita besok.

Berpikir positif bukan merupakan tujuan melainkan suatu jalan untuk mencapai tujuan. Menjadikan berpikir positif sebagai tujuan memang membawa manfaat tetapi manfaat tersebut belumlah seberapa jika dibandingkan dengan manfaat yang didapat jika berpikir positif dijadikan sebagai suatu jalan.

Sebagian besar orang merasa tidak mudah untuk selalu berpikir positif dan menjadikannya sebagai watak yang melekat dalam diri. Pikiran manusia cenderung berubah-ubah, sekali ia negatif dan di waktu berbeda ia positif. Faturrahman (Azis, 2010: 71) menuturkan bahwa ”pikiran negatif selalu mendominasi diri manusia dibanding pikiran positif”. Artinya pikiran negatif lebih luas wilayahnnya dibanding dengan pikiran positif.

Menurut Corey (2009), “berpikir negatif disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional pada diri seseorang. Karena pada dasarnya emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk dan begitu juga sebaliknya. Jika seseorang berpikir baik tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik”.

Seperti yang dikatakan Elfiky (2009: 18):

“Ketika seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut akan akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah, dan frustasi berasal dari pikiran negative”.

Berpikir negatif memang sudah menjadi masalah yang sudah dianggap lumrah bagi sebagian besar orang yang khususnya dialami oleh kalangan remaja di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini dikarenakan remaja (siswa) juga masih memiliki pikiran-pikiran yang labil atau tidak konsisten. Tanpa mempertimbangkan efek yang akan terjadi selanjutnya, remaja kadang bertindak tanpa melalui proses berpikir yang matang, tanpa memperhatikan positif atau negatifkah hasilnya nanti.

Karena pikiran negatif hanya akan membawa kehancuran yang tidak menghasilkan apapun kecuali rasa takut, rasa putus asa , dan bahkan kegagalan yang sangat menyakitkan. Fenomena-fenomena ini sering sekali kita jumpai baik itu dalam hal belajar, bergaul dengan teman sebaya, dan masih banyak lagi.

Oemarjoedi (2003: 56) mengemukakan bahwa:

“Berpikir tidak rasional adalah pikiran yang salah secara empiris atau pikiran yang tidak dapat diverifikasikan secara empiris. Pikiran tidak rasional ini tidak ada gunanya bagi individu dan hanya mengarahkan individu pada konsekuensi yang merusak diri sendiri. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir rasional, konseli diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah akan menjadi ringan atau bahkan sembuh sama sekali”.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan dengan guru pembimbing, wali kelas serta beberapa siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong, diperoleh informasi bahwa kenyataan ini dialami oleh sebagian besar siswa mengalami masalah dalam hal pribadi, sosial, belajar maupun karirnya karena disebabkan oleh kecenderungan para siswa masih berpikir negatif. Hal ini ditandai dengan tingkah laku siswa yang sering tidak yakin dengan kemampuan dirinya, berprangsangka buruk kepada teman-teman bahkan pada gurunya sendiri. Dari hasil wawancara dengan guru pembimbing terdapat beberapa siswa yang memandang diri sendiri sebagai tidak berbakat, memiliki banyak kelemahan, terbelakang secara mental, atau bernasib kurang beruntung.

Seperti yang dikatakan Elfiky (2009: 18):

“Ketika seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut akan akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah, dan frustasi berasal dari pikiran negatif”.

Pola berpikir negatif tidak semata-mata tertuju pada dunia luar saja. Negatifisme juga bekerja secara internal atau menyerang diri kita sendiri. Ini bisa tampak dari keyakinan, persepsi diri, atau cara pandang kita terhadap diri sendiri sehingga memunculkan citra diri negatif. Contoh; memandang diri sendiri sebagai tidak berbakat, memiliki banyak kelemahan, terbelakang secara mental, atau bernasib kurang beruntung.

Citra diri negatif ini kemudian akan membuat peserta didik menjadi pribadi yang sangat tidak efektif dan sulit berkembang ke arah yang lebih baik. Ambil contoh persepsi diri seperti kita tidak memiliki bakat. Persepsi ini bisa berbuntut pada kecenderungan kita untuk tidak mau menggali bakat-bakat terpendam kita. Bahkan kita cenderung mengingkari keberadaan bakat-bakat terpendam tadi, dan akhirnya membuat kita malas mengasah bakat atau enggan meningkatkan keterampilan kita. Dari anggapan yang keliru inilah proses pengembangan diri kita terhambat. Kita bisa jauh lebih sulit berkembang jika persepsi ini mengkristal menjadi sebuah keyakinan.

Kecenderungan berpikir negatif siswa yang cukup tinggi akan berpotensi menyebabkan kerugian bagi siswa itu sendiri. Oleh karena itu, untuk dapat mengurangi hal tersebut diperlukan layanan konseling yang tepat dalam membantu siswa memecahkan masalah yang dialaminya.

Menurut Yuwanto (2010), “dampak dari berpikir negatif dapat berupa kesulitan konsentrasi, sulit mengingat mata pelajaran, sulit memahami materi pelajaran. Dampak secara emosional dapat berupa sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustasi dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, lemah, lesu dan *insomnia*. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah (*prostaktinasi*), sulit mencapai *flow* akademik yang tinggi, karena sulit untuk memusatkan perhatian, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas dan belajar yang dijalani, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah, malas sekolah, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kebiasan buruk yang berlebihan”.

Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan dalam mengurangi kecenderungan pikiran-pikran negatif siswa di sekolah adalah teknik konseling berpikir positif. Dengan pemberian konseling tersebut, siswa diharapkan dapat berpikir positif dalam hal apa pun. Seperti yang dikemukakan oleh Oemarjoedi (2003: 56) bahwa:

“Berpikir tidak rasional adalah pikiran yang salah secara empiris atau pikiran yang tidak dapat diverifikasikan secara empiris. Pikiran tidak rasional ini tidak ada gunanya bagi individu dan hanya mengarahkan individu pada konsekuensi yang merusak diri sendiri. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir rasional, konseli diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah akan menjadi ringan atau bahkan sembuh sama sekali”.

Untuk itu peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan maksud membantu menyadarkan siswa dari kebiasaan berpikiran negatif yang akan memberikan dampak negatif pula untuk perkembangannya. Dan juga peneliti diharapkan mampu menjadi teman membahas masalah pribadinya. Agar siswa menjadi mandiri, mampu mengatasi masalahnya sendiri dan dapat lebih berpikir positif.

Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian teknik konseling berpikir positif yang dimana teknik ini akan mengubah pola pikir individu mengenai masalah atau objek tertentu kemudian menghasilkan perilaku yang diinginkan. Dikaitkan dengan masalah yang dihadapi, teknik ini akan menjadikan pengetahuan atau kesadaran akan kecendrungan berpikiran negatif yang dikarenakan oleh beberapa faktor sebagai dasar untuk merubah perilaku ke arah yang diinginkan dan diharapkan mampu mengurangi kecenderungan siswa untuk berpikir negatif. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk meneliti hal tersebut diatas. Berkaitan dengan hal di atas, maka peneliti mencoba melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Konseling Berpikir Positif untuk Mengurangi Pikiran Negatif Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan berpikir negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling berpikir positif pada siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong?
2. Apakah teknik konseling berpikir positif berpengaruh terhadap pengurangan kecenderungan berpikir negatif siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong?
3. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kecenderungan berpikir negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling berpikir positif pada siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong.
2. Untuk mengetahui pengaruh teknik konseling berpikir positif untuk mengurangi kecenderungan berpikir negatif siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong.
3. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan yang berharga dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang sebagai calon guru pembimbing.
4. Manfaat praktis
5. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam pengaplikasian ilmu konseling untuk menangani kecenderungan berpikir negatif siswa.
6. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang konselor sekolah.