

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Optimisme, dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah suatu keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik, dan menguntungkan.¹ Orang yang memiliki optimisme yang tinggi, maka dia akan terus menjalani hidup dengan penuh semangat dan penuh kepercayaan diri.

Seligman mendefinisikan optimisme adalah kebiasaan berfikir positif yang dilihat dari gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami ataupun pengalaman yang belum pernah dialami.² Adapun Goleman mengemukakan bahwa optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional, yakni sebagai sikap yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan selesai, kendati ditimpa kumunduran dan kefrustasian. Sikap optimisme pada individu dapat membawa ke arah kebaikan karena adanya keinginan dalam diri individu tersebut untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu yang menjadi tujuan untuk mencapai keberhasilan.

¹Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia* (PUEBI). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016

² Dina Wulandari, “Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Optimisme Peserta Didik (Study Tentang Optimisme Terhadap Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018)”, (Skripsi, Program Pendidikan Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, 2017) h. 12

Sikap optimisme adalah kebalikan dari sikap putus asa (pesimis).³ Ajaran agama Islam juga menjelaskan bahwa pentingnya sikap optimisme untuk setiap manusia, dan melarang manusia untuk putus dalam menggapai tujuan.

Optimisme membantu dalam segala hal, dan tidak hanya dalam pengerjaan tugas, skripsi dan kegiatan pesantren. Optimisme bisa berguna setiap kali tugas menjadi sangat sulit dilakukan, dengan memiliki harapan dan ekspektasi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal baik yang akan terjadi pada masa mendatang.

2. Ciri-ciri Sikap Optimisme

Menurut Seligman sebagai berikut:

- 1) Gembira, ialah orang-orang yang optimis biasanya menunjukkan kegembiraan dan dapat menyalurkan kegembiraan dilingkungan sekitarnya. Masalah dalam hidup dihadapinya dengan tenang, karena selalu dapat melihat masalah dari sisi yang lain.
- 2) Energik, ialah orang optimis yang memberikan energinya untuk mencari solusi diri setiap permasalahan dan memberikan energinya untuk mencapai keinginannya.
- 3) Antusias, yaitu orang optimis yang dapat dilihat dari waktu bicaranya yang cepat dan riang.⁴

³ Jaelani, *Membuka Pintu Rezeki* (Jakarta: Gema Insani, 1999), h. 104

⁴ Ilhamuddin, *Psikologi Anak Sukses*, (Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press), 2011). h. 91-92

3. Aspek-aspek Sikap Optimisme

Aspek-aspek optimisme Menurut Seligman, ia menyimpulkan individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini:⁵

1) *Permanence*

Permanence yang dimaksud yakni membahas mengenai waktu, yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya, akan berlangsung dalam kurun waktu yang sangat lama atau sekedar sementara. Orang yang optimis, akan selalu yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen.

2) *Pervasiveness*

Pervasiveness atau kemudahan menyebar berbicara mengenai ruangan, yaitu membahas tentang seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, tergantung individu berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik atau bersifat khusus, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal atau mencakup keseluruhan.

⁵Elsa Azaman, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi". (Skripsi, Program Pendidikan Sarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, 2018) h. 15

3) *Personalization*

Personalization membahas tentang seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi, dikarena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis, mengatakan yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal. Saat hal buruk terjadi, ia bisa menyalahkan diri sendiri (internal), atau meyalahkan orang lain, atau keadaan (eksternal). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal, membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri, saat kejadian-kejadian buruk menimpanya. Secara keseluruhan, mereka lebih banyak suka pada diri mereka sendiri dari pada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut Vinacle, ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu⁶:

1) Faktor Egosentris

Faktor egosentrisme yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan

⁶ Annasfi, Litfah Masrukhin. "Optimisme untuk Sembuh Penyalahguna Napza (Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang)", *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 4,1,(2012) h. 3

pribadi lain. Faktor egosentris, berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara 36 pribadi yang satu dengan yang lain, seperti; percaya diri, harga diri, dan motivasi. Penelitian ini penyebutan faktor egosentris menggunakan kata faktor internal.

2) Faktor Etnosentris

Faktor etnosentrisme yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama. Penelitian ini penyebutan faktor etnosentris menggunakan kata faktor eksternal.

5. Optimisme dalam Perspektif Islam

★ Sikap optimis atau pantang menyerah yaitu, menghadirkan keyakinan yang kuat bahwa kita dapat bangkit dari keterpurukkan, ujian, cobaan, serta kesulitan yang dialami, dan disertai berlandung, meminta, dan berdo'a kepada Allah SWT.⁷

Sebagaimana Allah SWT, berfirman didalam Al-qur'an, yang tercantum dalam surah yusuf:

يَبْنَئِ اَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَاَخِيهِ وَلَا تَأْتَسْ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا يَأْتَسْ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا

الْقَوْمُ الْكٰفِرُ (يوسف: 87)

⁷ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran", *Jurnal Islam Nusantara* Vol. 02, 01 (Januari - Juni 2018), h. 116

Terjemah: *“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir” (QS. Yusuf: 87).*⁸

Pada ayat ini memberikan motivasi supaya seluruh umat, selalu menghindari sikap putus asa yang merupakan antonim dari sikap optimis. Sikap optimis dan selalu berusaha dalam prosesi kehidupan adalah do'a yang hidup dan menghasilkan sesuatu yang didambakan. Sikap optimisme atau pantang menyerah merupakan sikap yang telah diterapkan dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW, beliau tidak gentar menyebar agama islam dari awalnya bersembunyi-sembunyi hingga secara terang-terangan.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Selain itu Grotberg juga mengartikan, Resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya.⁹

Richardson menjelaskan, resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan untuk mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi, dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya,

⁸ Al-Qur'an, 13 : 87.

⁹Widya Sari, “Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Pekanbaru”. (Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru,2018), h. 16

dimana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat, dan dukungan sosial.

Desmita, mengatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap orang. Hal ini adalah karena kehidupan manusia senantiasa diwarnai oleh *adversity* (kondisi yang tidak menyenangkan). *Adversity* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan untuk berubah karenanya.¹⁰

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi, dan mengatasi situasi, serta mengambil makna dari peristiwa yang berisiko, dan penuh tekanan melalui fungsi intelektual yang sehat, dan dukungan sosial, sehingga individu dapat menjadi kuat, dan bangkit dari keterpurukannya.

2. Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat tujuh aspek-aspek yang membentuk resiliensi. Adapun tujuh aspek tersebut adalah sebagai berikut:¹¹

1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan, kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol

¹⁰Marti mawarpuri, “Resiliensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi”, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2, 1 (April, 2017), h. 97

¹¹Muhammad riza, “Resiliensi pada Narapidana Laki-Laki Klas 1 di Lapas Medaeng”, *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, Vol. 1, 03, (Desember, 2012), h. 142

emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol.

2) Kontrol Impuls

Kontrol impuls adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

3) Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu akan merasa yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Individu tersebut juga memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya akan dapat mengontrol arah kehidupan dengan baik. Dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

4) Analisis Kausal

Analisis kausal merupakan istilah yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab permasalahan

mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

5) Empati

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut.

6) *Self-Efficacy*

Self-Efficacy menggambarkan, keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang di alaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin.

7) Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif dalam diri. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah ataupun melakukan hal-hal yang berada di luar batas kemampuan (berani mengambil resiko). Individu yang resilien menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan ancaman.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Resnick, dkk, terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:¹²

1) *Self-Esteem*

Memiliki self-esteem yang baik pada masa individu dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan.

2) Dukungan Sosial

Dukungan social sering dihubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku social yang ada di sekelilingnya memiliki support terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut.

3) Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba.

¹² Dyah Ayu Ambarini, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Janda Cerai Mati", (Skripsi, Program Sarjana Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Yogyakarta, 2019), h. 16

4) Emosi Positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stress secara lebih efektif. Individu yang memiliki rasa syukur mampu mengendalikan emosi negative dalam menghadapi segala permasalahan di dalam kehidupan.

4. Fungsi Resiliensi

Resiliensi Reivich dan Shatte, mengatakan bahwa resiliensi memiliki fungsi sebagai berikut:

1) Mengatasi

Dalam kehidupan terkadang manusia menemui kesengsaraan, masalah-masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat untuk dihindari. Oleh karenanya, manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan tersebut.

2) Mengendalikan

Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Orang yang resilien dapat

memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya.

3) Efek kembali

Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi, sehingga diperlukan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri sendiri.

4) Menjangkau

Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman.

5. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan dan memberikan contoh supaya manusia secepatnya terbangun dari mimpi buruknya atau masalah yang menimpanya, dengan menyelesaikannya dan kembali bersemangat menjalani kehidupannya seperti biasa ketika sebelum menghadapi masalah.¹³ Allah akan memberikan suatu ujian melalui masalah yang kita hadapi, tentunya menyesuaikan takaran yang dapat diterima oleh hambanya, dan tentunya Allah akan membalas kebaikan apabila sang hamba yang tahan (resilien) terhadap ujian yang diberikan oleh Allah.

¹³ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran", *Jurnal Islam Nusantara*, Vol. 02,01 (Januari – Juni 2018),h. 116

Rasulullah SAW, memberikan uswatun hasanah perihal sikap ini, seperti suatu ketika rasul sedang solat seorang kafir melemparkan kotoran kepada rasul, namun rasul tetap melanjutkan solat beliau dengan tetap tenang, sabar, ikhlas, dan tahan akan lemparan tersebut. Karakteristik resiliensi perspektif Al-Qur'an adalah seseorang yang memiliki kesabaran, ketabahan, selalu bersikap optimis, tetap kokoh, pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad melawan komponen-komponen yang dapat menurunkan sikap resiliens

