

# OPTIMISME AKADEMIK

*Sebuah Kajian Tentang Sikap Optimis  
Dalam Dunia Pendidikan*



VIVI RATNAWATI

# OPTIMISME AKADEMIK

*Sebuah Kajian Tentang Sikap Optimis  
Dalam Dunia Pendidikan*

VIVI RATNAWATI



Penerbit Adjie Media Nusantara, Nganjuk

---

**OPTIMISME AKADEMIK**  
**(Sebuah Kajian Tentang Sikap Optimis Dalam Dunia Pendidikan)**

Ditulis oleh:  
Vivi Ratnawati

---

**ISBN: 978-602-5605-32-1**

viii, 117 hal., 17 x 25 Cm

Desain Sampul : Adjie Media Nusantara  
Layout : Adjie Media Nusantara

Diterbitkan oleh Penerbit **Adjie Media Nusantara**

CV. Adjie Media Nusantara  
Jl. Demang Palang No.9 Watudandang Prambon Nganjuk  
Kode Pos: 64484  
Telp: (0358) 792436 / 082244863077  
E-mail: [penerbit@adjiemedianusantara.co.id](mailto:penerbit@adjiemedianusantara.co.id)  
Website: [adjiemedianusantara.co.id](http://adjiemedianusantara.co.id)

Cetakan Pertama, Oktober 2018  
Dicetak oleh CV. Adjie Media Nusantara

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak di Republik Indonesia

Isi diluar tanggung jawab Penerbit Adjie Media Nusantara

# Kata Pengantar



Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga proses penulisan buku dengan judul “Optimisme Akadmik” (Sebuah kajian tentang sikap optimis dalam dunia pendidikan) dapat selesai sesuai waktu yang diharapkan. Buku ini disusun untuk menjadi bahan kajian terkait optimisme. Penulisan buku ini dapat tersaji pada pembaca tanpa terlepas dari bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan yang berharga ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua guruku, keluarga, sahabat, rekan-rekan, dan pihak-pihak lainnya yang membantu secara moral dan material bagi tersusunnya buku ini.

Buku yang tersusun sekian lama ini tentu masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran terhadap penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi kita semua khususnya di dunia pendidikan dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kediri, Oktober 2018  
Penulis



# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	vii
<b>BAB I Optimisme</b> .....	1
A. Pengertian Optimisme .....	2
B. Ciri-ciri Individu yang Optimis .....	6
C. Aspek-aspek Optimisme .....	8
D. Faktor-faktor Optimisme .....	13
E. Optimisme Akademik .....	19
F. Perbedaan Sikap Optimisme dengan Pesimisme .....	22
G. Manfaat Sikap Optimisme .....	25
H. Cara untuk Bersikap Lebih Optimistis .....	26
I. Siapa Saja yang Seharusnya Optimis .....	32
<b>BAB II Menumbuhkan Optimisme</b> .....	37
A. Menumbuhkan Optimisme pada Siswa .....	37
B. Menanamkan Sikap Optimisme pada Jiwa Anak .....	41
C. Menumbuhkan Pribadi yang Optimis .....	53
D. Strategi Untuk Mempertahankan Optimisme .....	67
E. Mengubah keyakinan pesimistik menjadi optimistik .....	69
<b>BAB III Optimisme Melihat Masa Depan</b> .....	71
A. Pentingnya Sikap Optimis Dalam Kehidupan .....	71
B. Pendidikan Menumbuhkan optimisme Melihat Masa Depan ..	74
C. Membangun Optimisme dengan Sikap Positif .....	80
D. Membangun Jiwa Yang Optimis dalam Menatap Masa Depan	83
E. Kehidupan Optimisme .....	84
F. Optimisme dan Kesehatan .....	86

<b>BAB IV Optimisme dan Tanggungjawab dalam Pendidikan.....</b>	<b>93</b>
A. Pentingnya Optimisme .....	93
B. Pedagogi Optimisme .....	96
C. Tanggungjawab Pendidikan .....	104
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>115</b>

# BAB I

## Optimisme



Optimisme adalah suatu sikap yang lahir dari dalam diri individu yang merupakan sikap terhadap masalah yang sedang dihadapi. Sikap terhadap sesuatu mengandung unsur penilaian (positif atau negatif). Sikap optimisme merupakan pilihan yang dimunculkan seseorang dalam mempersepsikan masalahnya. Sikap optimis bertolak belakang dengan sikap pesimis yang berorientasi pada sikap yang negatif.

Banyaknya tekanan hidup yang harus dialami seseorang yang membuat kebanyakan orang mengalami frustrasi. Beberapa orang karena menghadapi beban pekerjaan yang berat harus mengalami stres pekerjaan. Problem lainnya seperti bencana alam dan kematian orang dekat juga bisa membuat depresi dan frustrasi. Hanya sedikit orang yang sanggup menghindari tekanan hidup sehari-hari yang dapat membuat orang frustrasi dan berpandangan pesimistis. Namun, meski menghadapi kesukaran dan tekanan hidup, berpikir secara optimis bermanfaat khususnya untuk kesehatan dan kelangsungan hidupnya.

Optimisme adalah sebuah kekuatan terbesar manusia. Optimisme memberikan energi dan arah pada tujuan yang lahir sebelum aksi nyata. Para orator ulung dan para penulis besar telah mengubah dunia dengan kemampuan berkomunikasi yang mereka miliki. Itu terjadi karena mereka telah berpikir optimis jauh-jauh hari sebelum ia dikenal orang. Saat ia mulai ke puncak pencapaiannya, amat banyak tantangan yang harus ia taklukkan. Ia terus berjalan di jalan yang telah ia pilih. Yang orang tahu hanyalah secuil keberhasilannya,

sedangkan ratusan, bahkan ribuan ketidakberhasilannya tak dihiraukan lagi, begitulah hasil pola pikir optimis.

Optimisme (dalam Islam hampir sepadan dengan kata *husnu dzan*), berpikir positif atau yang lebih dikenal dengan *positive thinking* adalah sebuah formula, sebuah paradigma, sebuah kerangka pikiran, sebuah sistem cara berpikir atau cara pandang. Memandang sesuatu dari segi baiknya saja, kendati orang lain menganggapnya buruk.

Orang optimis biasanya lebih mungkin bisa mencapai apa yang ia inginkan, bila dibanding dengan orang pesimis, yakni orang yang melihat sesuatu dari sudut negatif. Orang pesimis telah gagal, bahkan sebelum mulai melakukan sesuatu. Orang optimis telah berhasil, bahkan sebelum ia memulai melakukan pekerjaannya (Napoleon Hill dalam *Berpikir dan menjadi kaya*).

Di sana akan ditemukan hal tak terduga, yakni, ternyata selama ini orang hidup dalam lingkungan yang pesimis, mempunyai peluang yang memiliki harapan untuk maju. Tidak ada harapan untuk hidup bahagia. Sebagian besar orang terjebak dalam paradigmanya sendiri, Paradigma yang jauh dari kenyataan semesta.

## **A. Pengertian Optimisme.**

Apa yang dimaksud dengan ***optimisme*** atau bersikap ***optimis***? Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang baik serta menyenangkan. Optimisme dapat juga diartikan ***berpikir positif***. Jadi optimisme lebih merupakan paradigma atau cara berpikir.

Sewaktu mengalami kegagalan atau tekanan hidup, bagaimana perasaan seorang optimis? Seorang yang berpikiran positif atau berpikir secara optimis tidak menganggap kegagalan itu bersifat

permanen. Hal ini bukan berarti bahwa ia enggan menerima kenyataan. Sebaliknya, ia menerima dan memeriksa masalahnya. Lalu, sejauh keadaan memungkinkan, ia bertindak untuk mengubah atau memperbaiki situasi.

Bertolak belakang dengan optimisme, pandangan pesimistis akan menganggap kegagalan dari sisi yang negatif. Umumnya seorang pesimis sering kali menyalahkan diri sendiri atas kesengsaraannya. Ia menganggap bahwa kemalangan bersifat permanen dan hal itu terjadi karena sudah nasib, kebodohan, ketidakmampuan, atau kejelekannya. Akibatnya, ia pasrah dan tidak mau berupaya untuk memperbaikinya. Berpikir positif juga menjadi kunci sukses untuk mengelola stres. Optimisme akan membuat seseorang menghadapi situasi tidak menyenangkan dengan cara positif dan produktif.

Dimana saja seharusnya sikap optimisme itu dimunculkan? Menurut Victor Frankl, Sikap optimis itu dapat dimunculkan dimana saja, bahkan dalam penderitaan sekalipun. Dari pandangan ini kemudian memunculkan pendekatan logoterapi dalam psikologi.

Optimisme mempunyai banyak yang pengertian yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Segerestrom (dalam Ghufron dan Risnawita 2010:95) optimisme adalah “cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berfikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.”

Optimisme berhubungan dengan suasana hati yang positif, moral yang baik, ketekunan dan pemecahan masalah yang efektif pada bidang akademik (Peterson, 2000: 44). Optimisme dalam bidang akademik mengacu pada penekanan akademik yang juga mempengaruhi efikasi diri dan kepercayaan terhadap hasil belajar yang diharapkan (Bavel,

2010:12). *Explanatory style optimism* dijelaskan dalam teori “*attributional reformulation of the learned helplessness model*” sebagai cara seseorang menjelaskan masalah dan kemunduran dirinya secara positif serta memilih cara yang positif untuk menyelesaikannya (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978:50). Individu dengan *optimism explanatory style* lebih mungkin untuk mengambil inisiatif, bertahan di bawah kesulitan, mengambil resiko, menjadi penentu dan terlibat dalam penyelesaian masalah (Yates, 2002: 5).

Menurut Lopez dan Snyder (dalam Ghuftron dan Risnawita 2010:95) optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, dan didukung dengan anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei & Ghaderi, 2012).

Belsky (dalam Ghuftron dan Risnawita 2010:97) berpendapat bahwa: optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan. Optimisme membuat individu memiliki energy tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal yang penting. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang lebih berhasil dalam setiap aktivitas. Dikarenakan orang yang optimis akan menggunakan semua potensi yang dimiliki. Menurut Myers (dalam

Ghufroon dan Risnawita 2010;97) optimisme menunjukkan “arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan sukacita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistis, dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyertai individu.” Pemikiran optimis menentukan individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah, dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan dalam hidup.

Berbeda dengan pandangan di atas Goleman (1995:513) melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, mampu berfikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya. Kemampuan ini akan membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, tidak pernah putus asa dan kehilangan harapan.

Menurut Scheier dan Carver (dalam Ghufroon dan Risnawita 2010:96) optimisme dapat dipastikan “membawa individu ke arah kebaikan kesehatan karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan.”

Corsini (2002) mengemukakan bahwa optimisme adalah sikap positif yang memandang bahwa segala sesuatu merupakan hal yang terbaik.

Menurut Carver & Scheier (dalam Robinson & Snipes, 2009) optimisme adalah kontrol keyakinan yang melibatkan proses berpikir menghubungkan berpikir positif dan mempertahankan sikap positif terhadap peristiwa kehidupan dan situasi.

Sementara Duffy dkk. (dalam Ghufroon dan Risnawita 2010: 96) berpendapat bahwa “optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan.” Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri

agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak kosong. Individu yang optimis diibaratkan seperti gelas yang penuh, sedangkan individu yang pesimis sebagai gelas kosong yang tidak memiliki apa-apa didalamnya. Orang pesimis kurang memiliki kepastian untuk memandang masa depan dan selalu hidup didalam ketidakpastian dan merasa hidup tidak berguna.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Optimisme merupakan suatu sikap yang lahir dari dalam diri individu yang merupakan keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan serta sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal, tidak takut akan kegagalan-kegagalan yang akan dihadapinya.

## **B. Ciri-ciri Individu yang Optimis.**

Orang yang optimis memiliki ciri-ciri yang terdapat dalam dirinya. Menurut Robinson 1977 (dalam Ghuftron dan Risnawita 2010:98) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

Mc Ginnis 1995 (dalam Ghuftron dan Risnawita 2010:99) menyatakan “orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan dan berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi bahagia.”

Scheier dan Carter (dalam Ghuftron dan Risnawita 2010:99) menegaskan bahwa “individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang

dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi *stress* dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.”

Ghufron dan Risnawita (2010:99) menyatakan Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencobanya. Individu yang optimis berfikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

### **Ciri-ciri orang yang optimis, yaitu:**

a. Selalu berfikir positif:

Siswa selalu mempunyai harapan bahwa dia bisa mengerjakan ujian yang diberikan pada dirinya. Siswa merasa yakin bahwa akan berhasil dalam mengerjakan ujian.

b. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi:

Siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi ketika mengerjakan soal-soal ujian yang diberikan. Mempunyai rasa percaya diri yang tinggi bahwa akan mendapatkan hasil yang terbaik.

c. Yakin pada kemampuan yang dimiliki:

Siswa merasa mampu untuk mengerjakan soal-soal ujian yang diberikan kepadanya tanpa mendapat bantuan dari orang lain. Individu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, tidak perlu mencotek jawaban ujian milik temannya. siswa yakin akan mendapatkan hasil yang memuaskan dengan kemampuan yang dimilikinya.

d. Tidak takut akan kegagalan:

Siswa yang optimis pasti berani menghadapi tantangan yang akan dihadapi tanpa adanya rasa takut untuk mengalami suatu kegagalan karena siswa yang optimis pasti akan selalu berfikir bahwa dia akan berhasil menghadapi tantangan itu.

e. Berusaha meningkatkan kekuatan yang dimiliki:

Siswa yang optimis pasti akan berusaha meningkatkan kemampuan yang dimilikinya agar siswa tersebut bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik tanpa bantuan orang lain, karena dia yakin dengan kemampuannya sendiri. Siswa yakin bahwa dia bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan berhasil tanpa perlu meminta bantuan dari orang lain.

f. Tidak mudah *stress*:

Siswa yang optimis mampu menghadapi tekanan-tekanan yang dihadapinya dengan baik sehingga tidak mudah mengalami *stress* ketika menghadapi suatu tantangan.

### **C. Aspek-aspek Optimisme.**

Sikap optimisme mempunyai peranan yang penting dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Sikap optimis ini juga memiliki aspek-aspek yang akan membentuk optimisme. Menurut Seligman (2008:59) ada tiga aspek pada optimisme yaitu:

1. Permanensi

a. Gaya permanensi yang tidak menyenangkan.

Orang-orang yang menyerah dengan mudah mempercayai penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk yang terjadi pada mereka adalah permanensi. Kejadian-kejadian buruk itu akan tetap berlangsung, akan selalu ada mempengaruhi kehidupan mereka.

Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan percaya bahwa

penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara.

### **Tabel gaya Permanensi dan Sementara yang tidak menyenangkan**

<b>PERMANENSI ( Pesimisme )</b>	<b>SEMENTARA ( Optimisme )</b>
“ Saya tidak berguna.”	“Saya sangat lelah.”
“Diet tidak akan pernah berhasil.”	“Diet tak berguna jika anda tetap makan terlalu banyak.”
“Anda selalu marah.”	“Anda marah jika saya tidak membersihkan ruanganku.”
“Atasanku brengsek.”	“Suasana hati atasanku sedang buruk.”
Anda tidak pernah bicara padaku.”	“Anda belum bicara padaku.”

Jika anda memikirkan hal-hal buruk dengan kata selalu dan tidak pernah dan karakter tetap yang anda punya secara permanensi, anda punya gaya pesimisme. Jika anda berfikir dengan kata-kata kadang-kadang dan belakangan ini dan menggunakan sifat dan menyalahkan kejadian-kejadian buruk pada kondisi-kondisi sementara, maka anda memiliki gaya optimis.

b. **Gaya permanensi yang menyenangkan**

Gaya optimis dari penjelasan kejadian-kejadian baik merupakan lawan dari gaya optimis dari penjelasan kejadian-kejadian buruk. Orang-orang yang percaya bahwa kejadian-kejadian baik mempunyai penyebab permanensi bersifat lebih optimis daripada orang-orang yang percaya bahwa mereka mempunyai penyebab yang sementara.

**Tabel gaya Permanensi dan Sementara**

<b>SEMMENTARA ( Pesimisme )</b>	<b>PERMANENSI ( Optimisme )</b>
"Ini adalah hari keberuntunganku."	"Saya selalu beruntung."
"Saya berusaha keras."	"Saya berbakat."
"Lawanku kelelahan."	"Lawanku tidak bagus."

Orang-orang yang optimis menjelaskan kejadian-kejadian baik pada diri mereka sendiri dengan penyebab-penyebab yang permanensi, karakter, kemampuan, selalu. Orang-orang yang pesimis memberikan penyebab-penyebab yang sementara suasana hati, usaha, kadang-kadang.

Orang-orang yang percaya bahwa kejadian-kejadian baik mempunyai penyebab yang permanensi akan berusaha lebih keras setelah keberhasilannya. Orang-orang yang melihat alasan-alasan sementara untuk kejadian-kejadian baik mungkin akan menyerah walaupun mereka berhasil, mempercayai keberhasilan adalah sebuah kebetulan.

## **2. *Pervasive ( Spesifik vs Universal )***

### **a. *Gaya pervasive yang tidak menyenangkan***

Orang-orang yang membuat penjelasan-penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal saat satu kegagalan menyerang pada satu daerah. Orang-orang yang membuat penjelasan-penjelasan yang spesifik yang mungkin terjadi, kapan mereka menjadi orang yang tak berdaya di dalam hidup mereka kapan mereka masih kuat pada bagian kehidupan yang lainnya. Berikut ini adalah beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari kejadian-kejadian buruk.

**Tabel *pervasive* gaya Universal dan Spesifik yang tidak menyenangkan**

<b>UNIVERSAL ( Pesimis)</b>	<b>SPESIFIK ( Optimis )</b>
“Semua guru itu tidak adil.”	“Profesor Seligman itu tidak adil.”
“Saya menjijikkan.”	“Saya jijik padanya.”
“Buku-buku tidaklah berguna.”	“Saya jijik padanya.”

**Gaya *pervasive* yang menyenangkan**

Gaya penjelasan optimis untuk kejadian-kejadian yang baik bertentangan dengan gaya penjelasan pesimis untuk kejadian-kejadian buruk. Orang optimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian-kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya, orang pesimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang universal dan kejadian-kejadian baik disebabkan oleh faktor-faktor yang spesifik.

**Tabel *Pervasive* gaya Spesifik dan Universal yang menyenangkan**

<b>SPESIFIK (Pesimis)</b>	<b>UNIVERSAL (Optimis)</b>
“Saya pintar dalam matematika.”	“Saya pintar.”
“Pialang sahamku mengetahui persediaan minyak.”	“Pialang sahamku mengetahui wall street.”
“Saya menarik baginya.”	“Saya menarik.”

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan mengenai aspek *pervasive* bahwa semakin spesifik seseorang mengetahui penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi maka seseorang tersebut termasuk orang yang optimis. Sebaliknya jika seseorang individu tidak mengetahui penyebabnya secara spesifik atau secara universal maka individu tersebut termasuk dalam orang-orang yang pesimis.

### 3. Personalisasi ( Internal vs Eksternal )

#### a. Gaya personalisasi yang tidak menyenangkan

Saat hal terburuk terjadi, kita bisa menyalahkan diri sendiri (Internal ) atau menyalahkan orang lain ( eksternal ). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka pikir mereka tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan, mereka lebih banyak suka pada diri mereka sendiri daripada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri menyukai diri mereka. Rasa penghargaan diri biasanya datang dari sebuah gaya internal untuk kejadian-kejadian buruk.

#### Tabel personalisasi gaya Internal dan Eksternal yang tidak menyenangkan

INTERNAL (Penghargaan diri yang rendah )	EKSTERNAL (Penghargaan diri yang tinggi )
“Saya bodoh.”	“Anda bodoh.”
“Saya tidak punya bakat bermain poker.”	“Saya tidak beruntung dalam bermain poker.”
“Saya tidak aman.”	“Saya tumbuh dalam kemiskinan.”

Personalisasi merupakan dimensi satu-satunya yang mudah untuk ditiru. Jika saya menyuruhmu untuk membicarakan permasalahanmu dalam cara eksternal sekarang. Gaya optimis menjelaskan kejadian-kejadian buruk, lebih bersifat internal daripada eksternal. Orang-orang yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian-kejadian baik cenderung lebih menyukai

diri mereka sendiri daripada orang-orang yang percaya bahwa hal-hal baik datang dari orang lain atau keadaan.

**b. Gaya personalisasi yang menyenangkan.**

**Tabel personalisasi gaya Eksternal dan Internal yang menyenangkan**

IEKSTERNAL ( Pesimis )	INTERNAL (Optimis)
“Keberuntungan yang tiba-tiba...”	“Saya bisa mengambil keuntungan dari keberuntungan.”
“Keahlian teman satu timku ...”	“Keahlianku ...”

Menurut Seligman 1991 (dalam Ghufron dan Risnawita 2010;98) mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti di bawah ini:

- 1) *Permanent* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama.
- 2) *Pervasive* artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal.
- 3) *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek individu yang optimis adalah *permanent, pervasive dan personalization*.

**D. Faktor-faktor Optimisme**

Setiap kali merasa pesimis, energy kita langsung drop ya. Rasanya malas melakukan apapun. Tapi, ketika sedang optimis biasanya kita bersemangat sekali. Bekerja lebih keras dari biasanya. Berusaha lebih gigih dari sebelumnya. Padahal, ketika sedang sedang

mengalami masa-masa pesimis dan optimis itu; nutrisi yang kita santap ya sama saja. Malahan kalau lagi optimis nih, belum makan seharian juga nggak kerasa lemas. Semangat aja bawaannya. Tapi apakah optimisme itu selalu membawa kita kepada keberhasilan yang kita dambakan? Nggak kan?.

Banyak hal yang kita optimis untuk bisa meraihnya. Eh, nyatanya kelaut juga. Kita sudah optimis bakal dapat bonus. Ternyata target tak tercapai. Kita optimis tahun depan bisa naik jabatan. Rupanya big boss diganti secara mendadak, sehingga semua proses diulang dari awal lagi. Dan tidak tahu kapan akan dimulai kembali. Kita optimis dapat proyek besar. Eh, tahunya dibatalkan. Optimisme kita, tidak selalu menjadi kenyataan.

Kalau orang pesimis mengalami kegagalan, nggak terlalu sedih. Soalnya dari awal juga dia sudah pesimis. Yaudah, kan emang dari awal juga udah ada feeling banget kalau harapan berhasilnya cuman dikit. Jadi kalau gagal ya sakitnya juga sudah disembuhkan sejak sebelum kejadian.

Tapi kalau yang gagal itu orang optimis, sakitnya kerasa sekali. Apalagi kalau ada kaitannya dengan soal finansial. Nyesek banget kalau gagal. Soalnya gara-gara optimisme itu, kita sudah keburu kredit ini dan itu. Dibayarnya nanti kalau sang proyek sudah direalisasikan. Eleh-eleh..., ndilalah. Meleset. Padahal kartu kredit sudah digesek. Dan surat hutang sudah ditandatangani.

Jadi baiknya kita optimis atau pesimis sih?! Orang pesimis itu jarang yang bisa mencapai puncak keberhasilan. Karena sikap pesimis itu menahan dirinya untuk bekerja secara optimal. Potensi dirinya pun hanya sedikit yang tergali. Sedangkan orang optimis, selalu terdorong untuk mengerahkan segenap kemampuannya sehingga biasanya mereka lebih dekat kepada keberhasilan.

Optimisme mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Vinacle dalam Ide (2010:122) menjelaskan ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme:

### **1) Faktor Etnosentris**

Faktor etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis kelamin. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi dan agama. Keluarga meliputi keadaan ekonomi keluarga, jumlah saudara kandung, anak yang seberapa dan jumlah kakak yang sudah bekerja, artinya semakin baik keadaan ekonomi keluarga maka diharapkan orang akan semakin memiliki orientasi yang kuat terhadap masa depan karena tidak terganggu oleh adanya pemenuhan kebutuhan primer manusia. Seligman (2008: 177) mengungkapkan bahwa jika orang tua bersifat optimis maka anak juga akan memiliki sifat yang sama. Jika banyak mendapat dukungan dan support dari keluarga membuat subjek merasa masih diperhatikan, dihargai, dibutuhkan dalam kehidupannya. Jenis kelamin mempengaruhi berfikir optimis karena perempuan secara kodrati lebih terikat oleh norma-norma sosial, kebudayaan maupun norma agama tertentu sehingga ini mampu menghambat kemajuan dan perkembangan perempuan dalam meraih cita-cita atau keberhasilannya di masa depan sedangkan laki-laki lebih memiliki kebebasan karena karena tidak terikat oleh norma-norma sosial atau kebudayaan sehingga lebih mudah dalam pencapaian tujuan dimasa depan. Agama merupakan suatu bentuk keyakinan yang dimiliki seseorang yang dapat diaplikasikan dalam bentuk do'a. Dengan kata lain orang yang rajin berdoa dia benar-benar memiliki tujuan hidup yang jelas.

## 2) Faktor Egosentris

Faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang dimiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lainnya, seperti percaya diri, harga diri dan motivasi. Orang yang percaya diri mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya bahwa dirinya bisa melewati setiap tantangan yang akan dihadapinya. Orang yang optimis mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Orang yang optimis ketika dihadapkan pada peristiwa yang buruk akan mempersepsikan sebagai tantangan sehingga akan berusaha lebih keras. Seseorang yang optimis percaya bahwa kegagalan bukan sepenuhnya kesalahan mereka, melainkan karena keadaan, ketidakberuntungan atau masalah yang dibawa oleh orang lain. Hal tersebut membuat orang optimis mempunyai penghargaan diri baik. Seligman (2008:69) orang optimis menjelaskan “kejadian-kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian-kejadian buruk, lebih bersifat internal. Orang-orang yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian-kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri daripada orang-orang yang percaya bahwa hal-hal baik datang dari orang lain atau keadaan.” Seorang individu yang optimis mempunyai motivasi yang tinggi akan berusaha dengan keras untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Seorang individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempersiapkan dirinya dengan baik ketika menghadapi semua tantangan.

### **3) Faktor Pesimistik**

Banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif, tetap berpikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat merencanakan tindakan yang ditetapkan sendiri (Mc. Ginnis, 1995).

### **4) Faktor Pengalaman Bergaul dengan orang lain**

Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimism (Clark dalam Mc Ginnis, 1995).

### **5) Prasangka**

Prasangka bisa merupakan fakta bisa pula tidak (Seligman (1991).

### **6) Kepercayaan**

Kepercayaan berasal dari kata percaya artinya mengakui atau menyakini kebenaran. Kebenaran menurut Poejawiyatna dalam bukunya etika dan tingkah laku, merupakan cita-cita orang yang tahu. Kebenaran ini bersifat logis. Dasar kepercayaan adalah kebenaran.

Kepercayaan itu dapat dibedakan atas beberapa macam, yaitu:

#### **a. Kepercayaan pada diri sendiri**

Percaya pada diri sendiri, menganggap dirinya tidak salah, dirinya menang, dirinya mampu mengerjakan yang diserahkan atau dipercayakan kepadanya.

#### **b. Kepercayaan kepada orang lain**

Kepercayaan kepada orang lain itu sudah barang tentu percaya terhadap kata hatinya, perbuatan yang sesuai dengan kata hati, atau terhadap kebenarannya.

c. Kepercayaan kepada pemerintah

Menurut pandangan teokratis dalam buku etika filsafat tingkah laku Prof. Ir. Poedjawiyatna, negara itu berasal dari Tuhan. Tuhan langsung memerintah dan memimpin bangsa manusia, atau setidaknya Tuhan adalah pemilik kedaulatan sejati, karena semua adalah ciptaan Tuhan.

d. Kepercayaan kepada Tuhan

Kepercayaan kepada tuhan yang maha esa itu amat penting, karena keberadaan manusia itu bukan dengan sendirinya, tetapi diciptakan oleh Tuhan. Kepercayaan itu amat penting karena merupakan tali kuat yang dapat menghubungkan rasa manusia dengan tuhannya. Pengukuhan iman (kepercayaan), bahwanya dzat itu merupakan kebenaran mutlak. Perwujudannya terdapat dalam ikrar lisan yang dibenarkan dengan hati dan dilaksanakan dalam perbuatan

Tapi, kan optimisme juga tidak selalu jadi kenyataan! Makanya, jangan biarkan optimisme kita berjalan sendirian. Temani dia dengan 2 (dua) faktor pendukung optimisme yang sangat penting.

**1) Pertama, bekerja bukan semata-mata karena uang.**

Kita perlu melakukan pekerjaan ini tidak semata-mata demi uang atau imbalan finansial. Melainkan demi mendapatkan restu dan rido dari Ilahi. Kalau kita beraktivitas dengan mengharap rido Allah, maka dapat atau tidak uang itu; kita tetap sudah memperoleh berkahNya. Jadi, meskipun gagal; kita sudah mengerjakan banyak hal yang Allah sukai kan.

## 2) Kedua, tenteramkan jiwa dengan iman.

Kita perlu sadar bahwa sumber ketenteraman jiwa itu ternyata bukan optimisme. Melainkan keimanan kepada Allah ta'ala. Optimisme itu hanya bisa membangkitkan harapan dalam diri kita. Padahal, harapan itu sering tidak jadi kenyataan. Gigit jarilah kita karena sudah berusaha keras namun hasilnya nihil. Beda dengan iman. Ketika kita sungguh-sungguh beriman kepada Allah, kita jadi rela menerima apapun hasilnya. Dan kita, berserah kepada Allah saja untuk menakar apa yang selayaknya kita dapatkan. Saya kerja sungguh-sungguh saja. Hasilnya, biar Allah saja yang tentukan.

Tentraam rasanya hati kita ketika iman menemani setiap usaha kita, kerja keras, kesungguhan, dan kegigihan yang selama ini dibangkitkan oleh optimisme, menjadi lebih kokoh setelah didukung dengan iman. Karena dengan iman, optimisme kita selalu sampai digaris finis berupa ***"Penerimaan Atas Hasil Apapun Yang Didapatkan"***.

Jadi, jangan biarkan optimisme Anda itu berjalan sendirian. Teman dia dengan kedua faktor penunjang itu. Bekerja bukan semata-mata demi uang, dan tenteramkan hati dengan iman. Sudahkah Anda menopang optimisme kita dengan kedua hal itu? Insya Allah.

## E. Optimisme Akademik

Mengingat bukti pengaruh perilaku, keyakinan kognitif, dan kondisi afektif atas kepercayaan, maka konsep optimisme akademik muncul sebagai kondisi sekolah yang dapat menciptakan peluang bagi berkembangnya kepercayaan siswa. Optimisme akademik terdiri dari penekanan akademis, efikasi-kolektif, dan kepercayaan staf, yaitu konsep yang digabungkan untuk membentuk pandangan positif terhadap proses belajar mengajar di sekolah. Efikasi-kolektif adalah

dimensi kognitif optimisme akademik; kepercayaan staf pada orang tua dan guru adalah dimensi afektif; dan penekanan akademik adalah dimensi perilaku.

*Penekanan Akademis* Hoy dan rekan-rekannya (1991) menemukan bahwa penekanan akademis sebagai properti kolektif secara positif dan langsung berhubungan dengan prestasi siswa di sekolah menengah dan tinggi, bahkan setelah mengendalikan faktor ekonomi. Dari 58 sampel sekolah menengah, aspek penekanan akademis menjadi energi yang kuat untuk efektivitas sekolah, apakah hal itu dipahami sebagai komitmen guru untuk sekolah, penilaian guru terhadap efektivitas sekolah, atau nilai tes siswa yang sebenarnya. Goddard, Sweetland, dan Hoy (2000) juga menemukan bahwa penekanan akademis adalah prediktor signifikan pada prestasi matematika dan membaca di sekolah dasar, bahkan ketika mereka dikendalikan oleh faktor sosial ekonomi siswa. Dalam sampel 45 sekolah dasar perkotaan, para peneliti menemukan bahwa penekanan akademis berkaitan positif dengan perbedaan prestasi siswa antar sekolah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sekolah-sekolah dengan penekanan akademis yang kuat dapat mempengaruhi keberhasilan siswa miskin dan minoritas. Goddard dan rekan (2000) menyatakan bahwa di sekolah dengan penekanan akademis yang tinggi, anggota sekolah cenderung bertindak dengan disengaja untuk meningkatkan pembelajaran siswa. Bukti kuat ini mendukung pentingnya penekanan akademik untuk prestasi siswa sebagai elemen penting dari lingkungan sekolah. *Efikasi-Kolektif*

Efikasi-kolektif adalah penilaian guru bahwa staf secara keseluruhan dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk memiliki efek positif terhadap pembelajaran siswa (Goddard, Hoy, & Woolfolk Hoy, 2004). Beberapa studi termasuk milik Goddard, Hoy, dan Woolfolk Hoy (2000) menemukan bahwa peran

efikasi kolektif dalam menciptakan prestasi sekolah di sekolah dasar perkotaan adalah signifikan. Selain itu, Hoy, Sweetland, dan Smith (2002) menemukan bahwa efikasi-kolektif merupakan prediktor yang menonjol terhadap prestasi siswa melebihi pengaruh status sosial ekonomi dan penekanan akademis. Mereka juga menambahkan bahwa penekanan akademis menjadi yang paling kuat ketika efikasi kolektif jelas. Selanjutnya, efikasi-kolektif dapat mengarahkan perilaku guru tidak hanya terhadap penekanan akademis, tetapi juga ketekunan, dan penguatan perilaku sosial yang kondusif di sekolah-sekolah. Efikasi-kolektif muncul sebagai komponen penting dari iklim sekolah yang positif. *Kepercayaan Staf pada Orangtua dan Siswa*

Kepercayaan staf didefinisikan sebagai kesediaan staf untuk terbuka terhadap orang tua dan siswa didasarkan pada keyakinan bahwa orang tua dan siswa yang baik hati, dapat diandalkan, kompeten, jujur, dan terbuka. Kepercayaan staf pada orang tua dan siswa dianggap menyatu menjadi persepsi bersama (Goddard, Tschannen-Moran, & Hoy, 2001; Hoy & Tschannen-Moran, 1999). Sama seperti penekanan akademis dan efikasi-kolektif, dapat dikatakan bahwa kepercayaan staf pada orang tua dan siswa adalah properti sekolah kolektif. Kebajikan, keterbukaan, kehandalan, kompetensi, dan kejujuran bersama-sama menciptakan sebuah konstruk terintegrasi yaitu kepercayaan staf di sekolah-sekolah (Hoy & Tschannen-Moran, 1999, 2003).

Goddard dkk. (2001) menemukan hubungan yang signifikan antara kepercayaan staf pada klien (orang tua dan siswa) dengan prestasi siswa yang lebih tinggi bahkan ketika mengendalikan SES. Hoy (2002) mereplikasi temuan ini di lingkungan sekolah tinggi, juga dengan mengendalikan SES. Ketika orang tua, siswa, dan guru berbagi tujuan pembelajaran umum, maka kepercayaan staf menjadi penting dan memberikan kontribusi untuk budaya optimisme akademik.

Karakteristik penekanan akademis, efikasi-kolektif, dan kepercayaan staf, bergabung untuk membentuk keyakinan positif tentang pengajaran dan pembelajaran di sekolah (Hoy dkk., 2006b). Artinya, masing-masing aspek optimisme dapat mempengaruhi perilaku guru. Forsyth, Adams, dan Hoy (2011) menyatakan bahwa optimisme akademik dapat mempengaruhi banyak norma, keyakinan, dan praktik organisasi di sekolah-sekolah. Perilaku dan keyakinan guru dapat menetapkan norma-norma sebagai perubahan optimisme akademik. Ketika optimisme akademik hadir di sekolah, kemungkinan perilaku positif guru, keyakinan, dan interaksi akan lebih masuk akal. Pada gilirannya, perilaku guru yang dipengaruhi oleh optimisme kemungkinan akan meningkatkan peluang bagi iklim kepercayaan.

## **F. Perbedaan Sikap Optimisme dengan Pesimisme.**

Dum Spiro Spero mengungkapkan: *(Dimana ada kehidupan, disana ada harapan!) ... Bila saya adalah salah satu dari benda-benda di langit, saya akan bersinar diatas yang baik dan buruk ... Tetapi saya adalah seorang manusia.*

Sejarah dunia yang bagi kalian, pemakan ilmu pengetahuan yang masa bodoh, yang bagi kalian, penjaga buku keabadian, tampak seperti momen tak berarti di dalam keseimbangan waktu, adalah segalanya bagi saya! Selama saya masih bernafas, saya akan berjuang demi masa depan, masa depan yang bersinar dimana manusia, kuat dan indah, akan menjadi tuan dari arus sejarahnya sendiri dan akan mengarahkannya ke tepi langit keindahan, kesenangan, dan kebahagiaan yang tidak ada batasnya!

Sikap mental orang pesimis menjurus kepada keputusasaan, sikap mental orang optimis memancarkan harapan. Sikap mental kedua, yaitu orang optimis yang harus kita peluk erat. Optimis

sepanjang waktu akan membuat kita tetap bersemangat menjalani hari-hari yang kadang kita rasa membosankan.

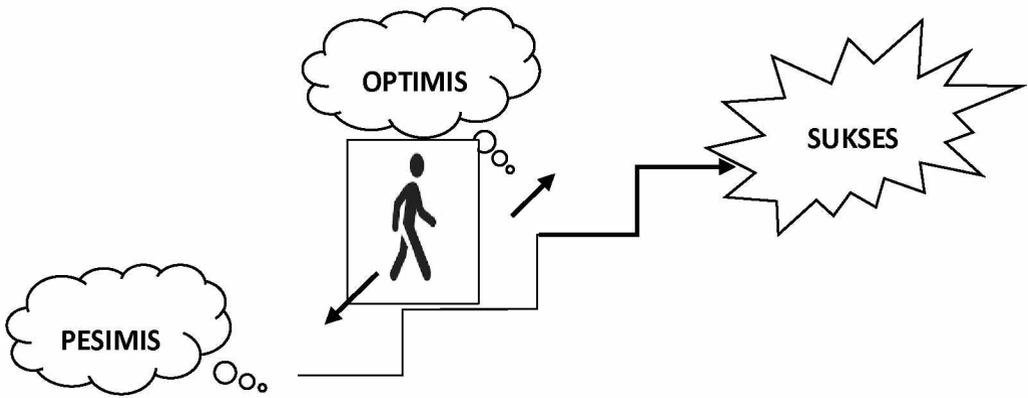
Optimisme menghasilkan energi positif, tetapi pesimisme menguras energi yang ada dengan menutupi atau membuang-buang energi yang ada. Jika optimisme menuntun kedepan, maka pesimisme mendorong kebelakang, bahkan jauh kebelakang menjadi orang-orang yang neurotic.

Kegagalan justru dilihat sebagai keberhasilan yang tertunda. Demikianlah orang yang bergaya hidup optimis terlihat lebih ceria dan bersemangat dalam hidupnya, karena mereka melihat masa lalu, masa kini dan masa depan dengan positif. Lawan dari optimisme adalah pesimisme. Kata "pesimis" berarti orang yang bersikap tidak mempunyai harapan baik; orang yang mudah putus asa atau putus harapan. Pesimisme berarti paham yang menganggap dan memandang segala sesuatu dari sisi buruknya saja. Orang yang pesimis menempatkan segala sesuatu sebagai "yang buruk atau yang sulit". Setiap peristiwa hidup dipandang secara negatif.

Orang optimis adalah orang yang memiliki keyakinan bahwa dia bisa meraih apa yang menjadi cita-citanya di masa depan. Tindakan ada karena ada optimis. Tidakan akan menjadi hebat dengan semakin hebatnya optimis.

Jika Anda tidak optimis dengan kata lain pesimis, apa yang akan Anda lakukan? Menjadi orang pesimis itu seperti mematikan secercah caya dari lilin. Anda mengatakan buat apa lilin, kurang terang.

Sementara orang optimis akan selalu melihat peluang. Bahkan dari secercah cahaya lilin, dia yakin akan mendapatkan cahaya lebih terang. Dengan lilinlah dia bisa mencari sumber cahaya baru.



Sederhananya :

- Optimis = membuka harapan
- Pesimis = menutup harapan

Coba bayangkan saat Anda berpikir harapannya sudah tertutup. Apa yang akan Anda lakukan? Ya sudah. Anda diam atau menyerah. Kalau pun bertindak, hanya sekedarnya.

Berbeda jika Anda berpikir harapan itu masih ada, maka Anda akan berusaha sekuat tenaga untuk meraih apa yang Anda inginkan.

Menjadi orang yang optimis adalah menjadi orang yang masih memiliki harapan besar dimasa mendatang. Jadi pastikan Anda harus menjadi orang optimis.

Pesimisme dapat berguna untuk beberapa situasi dan orangnya, menurut psikolog bernama Julie Norem yang meneliti cara bertahan atau strategi yang disebut pesimis yang defensif (Defensive pessimism). Yakni ketika seorang pesimis yang defensif berpikir tentang masa depan, mereka mengimajinasikan seluruh hal yang bisa salah dan kemudian membuat perencanaan untuk skenario terburuk. Norem

menemukan bahwa, untuk orang-orang yang secara bawaan suka cemas dan membuat mereka optimis tidak membuat mereka menjadi lebih baik. Kenyataannya, mereka kesehatannya kurang baik/sehat dan tidak sama bahagiannya.

Masalah dengan pesimisme, sebagaimana yang dilihat Norem adalah hanya bagaimana itu dinilai tetapi banyak penelitian yang menunjukkan bahwa orang dengan sifat yang menyenangkan akan lebih sehat, dengan resiko lebih rendah meninggal dunia akibat penyakit dan memiliki fungsi paru-paru yang lebih baik.

Akan tetapi menjadi terlalu optimis bisa menuju ke arah yang menimbulkan bencana atau malapetaka. Orang yang rasa optimisnya sedang-sedang saja adalah orang yang bijaksana dan lebih berhati-hati rasa optimis yang berlebihan atau terlalu ekstrem, justru membuat kita tidak berpikir harus merencanakan masa depan. Contohnya saja orang yang sedang berjudi. Walaupun sudah kalah beberapa kali, ia merasa optimis akan menang di putaran berikutnya.

## **G. Manfaat Sikap Optimisme.**

Para ilmuwan telah membuat kesimpulan atas riset selama puluhan tahun tentang manfaat berpikir positif dan optimisme bagi kesehatan. Hasil riset menunjukkan bahwa seorang optimis lebih sehat dan lebih panjang umur dibanding orang lain apalagi dibanding dengan orang pesimis. Para peneliti juga memperhatikan bahwa orang yang optimistis lebih sanggup menghadapi stres dan lebih kecil kemungkinannya mengalami depresi. Berikut ini beberapa manfaat bersikap optimis dan sering berpikir positif dalam kehidupannya.

- Lebih panjang umur.
- Lebih jarang mengalami depresi.
- Memiliki tingkat stres yang lebih kecil.

- Memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik terhadap penyakit.
- Lebih baik secara fisik dan mental.
- Mengurangi risiko terkena penyakit jantung.
- Mampu mengatasi kesulitan dan menghadapi stres.
- Orang optimis akan lebih sukses dan berprestasi.
- Optimisme bersifat menyembuhkan.

Mengapa manfaat ini bisa diperoleh bagi orang yang optimis dan berpikiran positif? Karena biasanya orang yang optimis akan menghindari kegiatan yang dilakukan orang yang pesimis dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Orang pesimis ketika menghadapi stres akan mengalihkan perhatian dengan kegiatan seperti merokok, konsumsi alkohol, dan menikmati makanan tanpa terkendali. Sedangkan seorang optimis akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik yang positif, melakukan olahraga secara teratur, serta mengurangi konsumsi rokok dan alkohol.

## **H. Cara untuk Bersikap Lebih Optimistis.**

Jika Anda sering berpikir secara negatif terhadap orang lain ataupun terhadap situasi yang berat, bukan berarti Anda tidak dapat berpikir positif. Anda dapat mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Tidaklah sulit untuk melakukannya, namun membutuhkan waktu dan latihan untuk membuat kebiasaan baru ini. Berikut ini beberapa cara untuk lebih optimistis dan memiliki pikiran dan sikap yang positif.

- **Periksa diri Anda (instropeksi diri/Muhasabah).**

Sewaktu berpikir bahwa tidak akan bisa menikmati suatu peristiwa buruk atau tidak akan sukses melakukan suatu tugas, segera singkirkan pikiran itu. Berfokuslah pada hal positif yang akan

dihasilkan. Lakukan pemeriksaan secara berulang. Jika pikiran negatif lebih banyak, maka segera alihkan dengan pikiran positif.

- **Ikuti gaya hidup sehat.**

Rajin berolahraga tiga kali sehari dapat mengubah suasana hati menjadi positif dan mengurangi stres. Pola makan yang sehat juga mempengaruhi pikiran dan tubuh. Serta coba mengelola stres.

- **Nikmati pekerjaan (Enjoy).**

Berusahalah menikmati pekerjaan kita. Bersikap santai tetapi serius dalam melaksanakan sesuatu, tidak sering menunda-nunda tugas yang ada, tidak mempersoalkan pekerjaan yang kita terima, carilah aspek-aspek yang menimbulkan suasana menyenangkan.

- **Cari teman yang positif.**

Carilah teman-teman yang memandang kehidupan dengan positif. Tidak mudah mengeluh tentang apa yang diterima dan yang sedang dikerjakannya. Orang-orang demikian adalah orang yang optimis dan selalu mendukung dengan memberi saran yang baik. Sebaliknya jika dikelilingi oleh orang-orang pesimis, akan meningkatkan stres bahkan membuat ragu untuk mengelola stres dengan cara yang sehat.

- **Hadapi dan terima (Qana'ah)**

Qanaah tidak lain adalah bersikap ikhlas dan bisa menerima apa yang ada. Sikap qanaah selalu identik dengan bisa bersyukur nikmat yang Allah berikan kepadanya, sekecil apapun rejeki yang diterimanya. Qanaah menyuruh manusia untuk bersabar dalam menerima ketentuan Illahi jika ketentuan itu menyedihkan dan menyuruh manusia untuk bersyukur jika ketentuan itu berupa

kenikmatan yang menyenangkan. Manusia harus ingat bahwa yang menentukan segala sesuatu atasnya adalah Dzat yang menguasai seluruh kehidupan. Akan tetapi, Qanaah bukan berarti menyerahkan sepenuhnya kepada Allah lalu menunggu rejeki turun begitu saja. Namun dalam sikap qanaah manusia masih harus dituntut untuk selalu berikhtiar dan berikhtiar. Karena kebahagiaan tidak sepenuhnya disebabkan berlimpahnya materi, kebahagiaan datang dari hati dengan bersikap qanaah, selalu bersyukur dan tidak silau dengan kemewahan duniawi.

Maka hadapilah situasi yang dapat Anda kendalikan; dan berupayalah menerima situasi yang tidak dapat Anda kendalikan dengan perasaan senang.

- **Miliki rasa humor.**

Cobalah untuk tersenyum dan tertawa khususnya saat menghadapi saat yang sangat sulit. Banyak ahli yang berpendapat bahwa, hampir setiap orang merasa mempunyai perasaan humor yang baik. Tetapi ternyata, tidak sedikit orang yang sama sekali tak memiliki selera humor. Orang yang mempunyai perasaan humor, sebenarnya tahu mengasihani diri sendiri. Karena ia mampu memahami berbagai kesulitan yang berpotensi merusak kebahagiaannya. Perlu diketahui bahwa sebenarnya semakin bagus selera humormu, maka semakin cerdas pula otakmu? Memiliki selera humor bagus bukan berarti kamu selalu tertawa dan tidak serius, namun kamu tahu bagaimana dan kapan harus tertawa.

Orang dengan selera humor ini biasanya melihat sesuatu dari sudut jenaka, sehingga seberapa parah perlakuan seseorang padanya, ia tak akan cepat merasa tersinggung. Orang yang memiliki selera humor yang bagus juga lebih mudah bergaul dengan sesamanya.

Selain itu, ia juga memiliki toleransi yang tinggi, karena ia merasa tak harus selalu menjaga imej di depan orang banyak. Rasa humor yang baik membantu seseorang memiliki pikiran, emosi, dan perilaku yang lebih positif.

- **Catat hal baik**

Setiap hari, catatlah tiga hal baik yang dialami selama kita menjalankan aktifitas dan ingat hal-hal yang buruk untuk bisa diubah menjadi hal yang baik sesuai dengan kemampuan yang kita miliki serta bisa dengan bantuan orang lain.

- **Aturan sederhana**

Jangan katakan apapun kepada diri Anda sesuatu yang tidak ingin Anda katakan ke orang lain. Memang untuk bersikap optimistis sangatlah tidak mudah tetapi yakinlah hal itu bisa dilakukan. Bencana alam, beban hidup, dan juga musibah bisa terjadi yang membuat banyak orang merasa sulit untuk berpikiran positif. Namun dengan berupaya bersikap optimis dan berpikir positif akan menghasilkan kehidupan yang lebih sehat dan lebih memuaskan.

- **Tetap berpikir positif saat bekerja dengan menghambat pikiran negatif**

Kondisi tempat kerja kita, tidak semuanya seperti yang kita bayangkan bahkan cenderung ada yang buruk. Lantas bagaimana bertahan untuk tetap berpikir dan bertindak positif di dalam lingkungan seperti itu? Terutama bila lingkungan tempat kita bekerja kurang kondusif bahkan cenderung buruk. Walau begitu, sebaiknya kita tetap berusaha berpikir positif sehingga etos kerja kita tetap terjaga dan tetap semangat. Tak hanya berpikir dan bersikap positif terhadap perilaku seseorang, kita juga harus berlaku

hal yang sama terhadap situasi yang buruk atau negatif. Jika kondisi tersebut menyerang kita, siapkan rencana lain untuk menghindari pikiran negatif.

Soal kondisi perusahaan tempat kerja kita bekerja yang terkena resesi dan hampir bangkrut memang bisa membuat pikiran negatif datang. Namun, dibandingkan hanya mengeluh atau merasa depresi, kita langsung saja bertindak cepat dengan mencoba bekerja paruh waktu atau berwira usaha. Atau meski ada rekan kerja atau keluarga yang “mengejek” jangan pedulikan. Hal ini kita lakukan semata-mata untuk mencegah rasa putus asa dan perasaan negatif yang muncul akibat keadaan perusahaan tempat kita bekerja semakin memburuk kondisinya.

Dengan memiliki rencana lain, kita akan merasa memiliki pilihan. Jika kita perhatikan orang-orang yang berpikir negatif adalah mereka yang merasa tidak punya pilihan dan tidak tahu kenapa harus melangkah, mereka merasa “terjepit” (strik) disitu.

Sekarang kita dihadapkan pada suatu pertanyaan “Apakah Berpikir Positif Selalu Baik Untuk Kita?” Sudah tidak diragukan lagi, delapan dari sepuluh orang yang ada di sekitar anda mungkin dengan mudah mengatakan, “cobalah berpikir positif!” saat sejumlah masalah atau tantangan menghadang anda. Dan kejadian ini mungkin akan berulang beberapa kali. Namun, apakah hal tersebut benar-benar baik untuk kita? Sejumlah penelitian pun ikut memberikan kontribusi tentang bagaimana pengaruh berpikir positif dalam kehidupan kita. Hasilnya?

Orang-orang yang berpikir positif lebih mudah menghadapi masalah dibanding dengan yang tidak melakukannya. Selain itu, berpikir positif dapat meningkatkan kesehatan, mempercepat terjadinya resiliensi dan masih banyak lagi. Tapi kali ini, marilah kita

mulai dengan mencoba menjawab pertanyaan ini, “Apakah berpikir positif benar-benar baik untuk kita?”

Selama beberapa tahun belakangan ini, psikologi positif hadir dan terus melakukan penelitian untuk mengembangkan berbagai topik seperti kebahagiaan, nilai-nilai kebajikan manusia, kekuatan karakter dan berbagai hal yang jarang dijelaskan di ilmu psikologi sebelumnya. Salah satunya tentang optimisme. Satu hal yang paling berpengaruh dalam penerapan berpikir positif yang ada selama ini. Secara tidak langsung, orang-orang diajak untuk menjadi optimis terhadap apa yang dihadapinya. Martin Seligman, yang merupakan salah seorang pendiri Psikologi Positif, pernah menuliskan dalam sebuah buku bahwa optimisme mampu mengabaikan realitas yang ada dan menghalangi pengambilan keputusan yang tepat pada diri seseorang.

Celakanya, budaya berpikir positif mulai menggerogoti jalan pikiran kita dengan menganggap semuanya akan baik-baik saja. Hal yang akan hilang dari diri kita saat itu terjadi adalah **lemahnya antisipasi**. Berbeda dengan orang-orang pesimis yang dengan caranya sendiri, mencoba untuk menyiapkan hal-hal yang mungkin akan menjadi sebetulnya antisipasi yang lebih mapan dibanding orang-orang optimis. Orang-orang optimis kemudian jauh lebih bersemangat dengan antisipasi yang mereka lakukan. Kondisi ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Julie Norem bersama koleganya tentang pesimisme. Sejumlah penelitiannya kemudian dapat kita nikmati dalam bukunya yang berjudul *The Positive Power of Negative Thinking*.

Selain itu, penelitian tahun 2001 yang dilakukan Martin Seligman dan Derek Isaacowitz pada kalangan usia lanjut menemukan bahwa mereka yang pesimis tidak rentan terkena depresi setelah menghadapi musibah besar seperti kematian orang

terdekat. Mereka cenderung menyiapkan diri dengan berbagai kemungkinan paling buruk yang akan menimpa mereka di masa depan. Hal yang secara mental menguatkan dan membuatnya menjadi lebih antisipatif terhadap berbagai ketidakpastian.

Hal menarik lainnya bisa kita pelajari dari temuan Joanne Wood, seorang psikolog asal Universitas Waterloo. Bersama rekan tim penelitiannya, Joanne menjelaskan jika orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi mengulang-ulang kalimat positif seperti “saya orang yang menyenangkan” beberapa kali memang akan bermanfaat. Pengulangan itu menciptakan suasana yang jauh lebih positif. Hanya saja, orang-orang yang pada dasarnya memiliki harga diri rendah, kemudian mengucapkan kalimat positif – itu akan menjadi bumerang. Pasalnya, pengulangan seperti itu secara tidak sadar membawa mereka pada ingatan tentang kegagalan atau ketidakmampuan mereka sebelumnya.

Lalu, bagaimana selanjutnya? Kita mungkin bisa hidup seperti Pollyanna dalam buku karangan Eleanor H. Porter yang diterbitkan tahun 1913. Hidup dalam dunia anak-anak yang dipenuhi dengan optimisme hingga lupa dengan dunia yang sebenarnya. Namun, kita juga tentu harus memahami bagaimana kondisi realitas yang sebenarnya. Istilah Pollyannaism kemudian digunakan dalam menjabarkan sikap positif bias yang cenderung menyerang kita hari ini. Pertanyaan selanjutnya yang penting untuk direfleksikan adalah, “Bagaimana cara kita menggunakan *positive thinking* atau *negative thinking* dalam waktu yang bersamaan?”

## I. Siapa Saja yang seharusnya Optimis

### 1. Masyarakat Harus Optimis

Orang optimis adalah orang yang berfikir bahwa rejeki di dunia ini begitu banyak, sehingga ia berusaha keras untuk

meraihnya, ia yakin rejeki yang banyak itu pasti ia dapatkan, jika tak cepat, mungkin juga kurang cepat, namun ia yakin pasti mendapatkannya, meski dengan melalui beberapa ketidakberhasilan.

Dalam hal berusaha, orang optimis bersedia menunda mengaharap hasil sampai waktu yang sesuai untuknya. Jadi, orang optimis bukan tukang utang. Ia dapat menikmati apa yang telah ia dapatkan, sambil berusaha mencari yang lain.

## **2. Pemeluk Agama Optimis**

Dalam hal beragama, orang optimis hanya berfikir untuk mencari pahala dan berbuat baik untuk manusia lain. Orang beragama yang optimis tidak menyibukkan diri dengan mengkritik ibadah dan gaya hidup orang lain. Ia lebih banyak memberi jalan keluar dari orang lain, dan ia tak pernah menyalahkan siapapun meski memang salah, namun, ia mengajukan penyelesaian.

Orang optimis selalu merasa dirinya aman dan terlindung. Ia merasa semua orang adalah saudaranya. Hidup orang optimis adalah hidup orang yang bahagia. Ia selalu membantu orang lain keluar dari kesulitan, tentu saja sesuai kemampuannya. Ummat optimis lebih banyak mengingat surga dari neraka.

## **3. Pemimpin yang Optimis**

Pemimpin optimis adalah pemimpin yang menganggap anggotanya selalu bersamanya untuk membangun organisasi. Pemimpin menganggap seluruh anggotanya adalah saudara-saudaranya. Pemimpin bertindak sebagai pengasuh, pelindung serta sebagai orang tua bagi seluruh anggotanya. Pemimpin

yang semacam ini adalah pemimpin yang diidolakan sepanjang zaman.

Pejabat kuasa yang optimis adalah pejabat yang berprinsip bahwa jabatannya sebagai amanah yang harus ia pertanggung jawabkan. Ia sadar bahwa ia diamanatkan. Pejabat optimis bertindak sebagai penunjuk jalan bagi kemajuan organisasi. Ia bekerjasama dengan segenap anggota yang beberapa orang lebih pandai dari dia. Kendati ia adalah orang nomor satu di, ia tahu, orang lain yang lebih pandai itu, mungkin saja tidak mau menjadi pejabat di kursinya sekarang. Pejabat optimis hanya ambil yang haknya saja.

#### **4. Atasan Optimis**

Atasan optimis adalah yang mampu membuat bawahannya bekerja maksimal. Atasan yang begini bisa membuat suasana tempat bekerja yang ia pimpin sebagai tempat yang penuh kegembiraan dan persaudaraan. Kehadirannya selalu dinantikan bawahan, ia disayangi, bukan disegani, apalagi ditakuti. Ia mampu menyemangati siapapun, kendati keadaan perusahaannya sedang dalam masalah besar. Ia selalu bisa menunjukkan berbagai peluang untuk maju. Dalam mulutnya selalu keluar kata 'Ayo!' tak pernah mulutnya mengucapkan "Jangan!"

#### **5. Manusia Optimis**

Orang optimis mampu menghidupkan sebuah kampung yang telah mati. Ia bisa membuat sesuatu hal baru yang dibidang lingkungannya tak mungkin terjadi. Orang optimis bisa mempengaruhi bangsanya yang tertindas untuk menuntut kemerdekaan. Ia seorang motivator yang handal dan ulung,

hidup bersama orang semacam ini adalah sebuah anugrah. Ada anugrah yang lebih besar, yakni membuat diri kita menjadi optimis dalam segala hal. Optimis adalah sikap yang membuat seseorang menjadi pemenang.

Satu hal lagi yang lebih menggembirakan, orang optimis bisa membuat orang di sekelilingnya ikut optimis, tentulah jika aura keoptimisannya lebih besar dari orang-orang tersebut. Jika ingin punya aura optimis yang besar, maka kita harus menguasai tehnik berkomunikasi yang efektif. Komunikasi efektif diperlukan karena budaya penduduk bumi bersumber darinya. Seperti yang kita ketahui bahwa bapak moyang komunikasi adalah berbicara dan selanjutnya barulah menulis.

Para penulis besar dan orator ulung telah mengubah dunia dengan kemampuan berkomunikasi yang mereka miliki. Itu semua terjadi karena mereka telah berpikir optimis jauh-jauh hari sebelum ia dikenal orang. Saat ia mulai ke puncak pencapaiannya, begitu banyak tantangan yang harus ia lewati. Ia terus berjalan di jalan yang telah ia pilih. Yang orang tahu bahwa itu hanyalah secuil keberhasilannya, sedangkan ratusan, bahkan ribuan ketidak berhasilannya tidak dihiraukan lagi.

\*\*\*



## BAB II

# Menumbuhkan Optimisme



### A. Menumbuhkan Optimisme pada Siswa

Jika kita ingin tahu bagaimana masa depan suatu bangsa, maka lihatlah pendidikannya. Sebab, pendidikan adalah salah satu komponen terpenting yang menentukan nasib suatu bangsa. Banyak fakta menunjukkan bahwa negara-negara maju pasti memiliki sistem pendidikan yang baik. Contohnya Jepang, Korea Selatan, Finlandia bahkan Malaysia sudah jauh meninggalkan Indonesia. Begitu pun dengan negara-negara yang dulunya berada dalam kondisi yang tidak baik, mulai terangkat derajatnya dengan sedikit demi sedikit membenahi sistem pendidikan mereka. Hal tersebut bisa kita lihat dari negara seperti China dan India yang sudah menjadi salah satu negara yang diperhitungkan dunia.

Berbicara masalah pendidikan maka posisi guru sangatlah strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Untuk mencapai hal tersebut maka profesionalitas guru haruslah selalu ditingkatkan. Peningkatan profesionalitas guru dapat dilakukan dengan berbagai macam. Misalnya pemerintah mengadakan program sertifikasi bagi guru. Para guru yang berhak menyandang sebagai guru profesional harus melalui tahapan dengan uji portofolio maupun jalur pendidikan.

Idealnya guru yang sudah memiliki gelar guru profesional tentunya harus banyak perubahan dalam menjalani profesinya. Mereka harus sungguh-sungguh memiliki kemampuan mengajar yang lebih baik. Walaupun pada prinsipnya keberhasilan pendidikan juga salah

satunya ditentukan oleh siswa sendiri. Agar para siswa sungguh menyadari akan tujuan mereka belajar salah satu yang bisa kita tanamkan pada diri mereka adalah penanaman rasa optimisme bagi mereka. Ketika mereka memiliki rasa optimisme yang kuat jelas keberhasilan mereka akan lebih baik. Mereka menatap masa depan yang lebih baik, mereka belajar memiliki harapan kelak akan menjadi orang yang berhasil.

Kembali kita tengok pesan para orangtua kepada anaknya ketika menempuh pendidikan. Kamu harus jadi orang yang lebih berhasil dari pada orang tuamu!. Ketika orang tuanya sebagai buruh tani maka diharapkan anaknya jadi pemilik pertanian. Ketika orang tuanya sebagai pesuruh anaknya diharapkan bisa jadi tata usaha atau guru. Gambaran tersebut sebenarnya kalau kita kritisi sungguh orangtua sangat kuat menanamkan rasa optimisme bagi para anaknya. Punya sikap optimis, tentu sangat penting bagi anak-anak. Ini karena optimisme terkait dengan motivasi dan kebesaran hati dalam menghadapi masalah atau dalam mewujudkan cita-cita. Anak yang optimis akan memiliki keyakinan hati yang lebih besar untuk bisa menyelesaikan masalahnya. Anak yang optimis akan memiliki motivasi yang lebih besar untuk bisa mencapai cita-citanya, targetnya atau tujuannya. Tapi bagaimana kita bisa mengajarkan mereka untuk bisa optimis? Kita tidak bisa mengajaknya dengan semata-mata menyuruh anak agar optimis. Ini tidak mungkin.

Optimisme bukan sebuah pengetahuan. Optimisme juga bukan sebuah karakter bawaan dari lahir atau karena keturunan, tapi sebuah kualitas yang didapat setelah melakukan proses pendidikan, latihan, dan pengalaman yang terus menerus. Saat yang tepat untuk mengajarkan optimisme adalah menunjukkan sikap dan sifat kita yang selalu optimis dalam menghadapi masalah hidup atau kenyataan.

Dengan cara ini, anak akan langsung bisa melihat bagaimana kita ber-optimis.

Untuk menambah pemahaman anak tentang apa yang kita lakukan, temukan kalimat yang bisa menjelaskan ke anak. Misalnya petuah bijak, ungkapan pribadi yang pendek, atau ajaran yang kita pedomani. Anak akan selalu mengingat apa yang diungkapkan orangtuanya sampai tua. Ini bukan saja terjadi dalam film-film, tapi akan terjadi juga pada kita.

Mengajarkan optimisme juga bisa dilakukan saat anak menghadapi masalah, misalnya sedang gagal atau nilainya sedang jatuh atau sedang punya masalah dengan temannya. Kita bisa menceritakan pengalaman kita, menjelaskan ajaran, atau pedoman hidup kita. Mengajak anak untuk mengobservasi pengalaman orang lain, baik melalui tulisan atau tayangan, atau dengan cara langsung, juga sangat bagus untuk menularkan optimisme. Yang juga penting untuk melatih optimisme pada anak adalah selalu mengajarkan makna hidup positif, pandangan positif, dan opini yang membesarkan hati. Ini pas dilakukan saat momennya datang, misalnya sedang ada peristiwa atau masalah.

Seringkali ada hal yang dilupakan orang saat memahami atau memahami optimisme itu. Optimisme itu bukan sekedar meyakini adanya hal-hal positif untuk semata menghibur hati, meskipun ini terkadang baik. Optimisme adalah menggunakan keyakinan itu untuk melakukan sesuatu atau mempersiapkan sesuatu. Kalau hanya meyakini, lebih-lebih keyakinan itu berlebihan atau tidak mendasar, ini bisa membahayakan. Hal inilah yang jangan sampai lupa kita ajarkan.

Lalu bagaimana seorang guru dalam menanamkan rasa optimisme kepada para siswanya? Siswa kita datang dari berbagai latar belakang keluarga yang berbeda-beda. Mereka ada dari keluarga kaya dan terpendang tetapi juga ada dari keluarga yang kurang mampu. Bagi mereka yang dari keluarga terpendang atau orangtuanya kaya fasilitas

terpenuhi seolah untuk mencapai suatu perubahan akan mudah. Mereka memiliki kesempatan menempuh pendidikan yang lebih tinggi. Namun tentunya tidak jarang ada diantara mereka yang tidak menyadari akan dukungan dari orangtuanya.

Guru yang bijaksana harus mampu menyadarkan mereka akan pentingnya belajar. Kekayaan orangtua tidak selamanya akan menjamin masa depannya. Siswa harus sungguh-sungguh mempersiapkan diri dari sekarang untuk masa depannya. Belajar adalah tugas utamanya tanpa itu masa depan yang lebih baik tidak akan tergapai. Sedangkan bagi siswa yang dari keluarga yang kurang mampu atau kemampuan akademik siswa yang kurang, tugas guru untuk menanamkan rasa optimisme sangatlah diharapkan. Kita harus selalu memberikan motivasi kepada mereka bahwa masalah kekayaan dan fasilitas yang serba lengkap belum tentu menjamin masa depan.

Kemauan siswa untuk belajar dan belajar adalah modal utama keberhasilan hidup. Dengan fasilitas terbatas bukanlah penghambat keberhasilan dalam belajar untuk masa depan. Misalnya guru berusaha menguatkan mereka dengan memberikan contoh-contoh tokoh yang berhasil dari keluarga yang sederhana. Tentunya banyak tokoh nasional atau dunia yang berhasil berangkat dari keluarga tidak mampu. Bagi siswa yang kurang bagus dalam bidang akademik sangatlah penting untuk selalu kita tanamkan rasa optimisme kepada mereka. Kita jangan sekali-sekali mengatakan kata bodoh, tolol, dan sebagainya. Kata-kata tersebut akan mematikan semangat mereka.

Mungkin akan lebih baik kalau kita mengatakan kamu hanya kurang semangat dalam belajar atau coba kamu belajar lebih giat lagi. Dengan kata-kata tersebut siswa akan merasa bahwa dirinya dimanusiakan. Hal ini akan berpengaruh dalam semangat belajar mereka. Seorang guru yang mampu memberikan motivasi kepada para siswanya dalam belajar tentunya siswa akan memandang bahwa masa

depannya ditentukan dari dirinya sendiri, merekalah layak sebagai guru yang profesional. Siswapun akan merasa senang dengan guru. Maka tugas kita yang lain sebagai guru mengajarkan ilmu pengetahuan akan mudah diserap oleh para siswa. Siswa akan memiliki semangat belajar yang bagus. Keberhasilan dalam proses belajar mengajar akan tercapai dengan maksimal.

## **B. Menanamkan Sikap Optimisme pada Jiwa Anak**

Banyak masalah yang ditemui anak sehari-harinya bisa membuat mereka merasa pesimis. Hal tersebut bisa membuat anak menjadi kurang percaya dan tidak berani mengambil risiko. Karena itu, sebagai orang tua, Anda membantu anak menumbuhkan sikap optimisme. Sikap optimisme tak cuma berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri anak. Melainkan bisa membuat anak lebih siap menghadapi dinamika kehidupan dan masa depan yang penuh tantangan. Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa orang yang memiliki sikap optimisme akan jauh dari rasa frustrasi, selalu bersemangat, tidak mudah sakit, mampu membangun hubungan yang harmonis, dan lebih panjang umur.

Punya sikap optimis, tentu sangat penting bagi anak-anak. Ini karena optimisme terkait dengan motivasi dan kebesaran hati dalam menghadapi masalah atau dalam mewujudkan cita-cita. Anak yang optimis akan memiliki keyakinan hati yang lebih besar untuk bisa menyelesaikan masalahnya. Anak yang optimis akan memiliki motivasi yang lebih besar untuk bisa mencapai cita-citanya, targetnya atau tujuannya.

Tapi bagaimana kita bisa mengajarkan mereka untuk bisa optimis? Kita tidak bisa mengajaknya dengan semata-mata menyuruh anak agar optimis. Ini tidak mungkin. Optimisme bukan sebuah pengetahuan.

Optimisme juga bukan sebuah karakter bawaan dari lahir atau karena keturunan, tapi sebuah kualitas yang didapat setelah melakukan proses pendidikan, latihan, dan pengalaman yang terus menerus.

Saat yang tepat untuk mengajarkan optimisme adalah menunjukkan sikap dan sifat kita yang selalu optimis dalam menghadapi masalah hidup atau kenyataan. Dengan cara ini, anak akan langsung bisa melihat bagaimana kita ber-optimis.

Untuk menambah pemahaman anak tentang apa yang kita lakukan, temukan kalimat yang bisa menjelaskan ke anak. Misalnya petuah bijak, ungkapan pribadi yang pendek, atau ajaran yang kita pedomani.

Anak akan selalu mengingat apa yang diungkapkan orangtuanya sampai tua. Ini bukan saja terjadi dalam film-film, tapi akan terjadi juga pada kita. Mengajarkan optimisme juga bisa dilakukan saat anak menghadapi masalah, misalnya sedang gagal atau nilainya sedang jatuh atau sedang punya masalah dengan temannya. Kita bisa menceritakan pengalaman kita, menjelaskan ajaran, atau pedoman hidup kita. Mengajak anak untuk mengobservasi pengalaman orang lain, baik melalui tulisan atau tayangan, atau dengan cara langsung, juga sangat bagus untuk menularkan optimisme.

Yang juga penting untuk melatih optimisme pada anak adalah selalu mengajarkan makna hidup positif, pandangan positif, dan opini yang membesarkan hati. Ini pas dilakukan saat momennya datang, misalnya sedang ada peristiwa atau masalah. Seringkali ada hal yang dilupakan orang saat memahami atau memahamkan optimisme itu. Optimisme itu bukan sekedar meyakini adanya hal-hal positif untuk semata menghibur hati, meskipun ini terkadang baik.

Optimisme adalah menggunakan keyakinan itu untuk melakukan sesuatu atau mempersiapkan sesuatu. Kalau hanya meyakini, lebih-

lebih keyakinan itu berlebihan atau tidak mendasar, ini bisa membahayakan. Hal inilah yang jangan sampai lupa kita ajarkan.

Optimisme merupakan hal yang amat penting bagi masa depan seseorang. Sebab, optimisme mempengaruhi perkembangan, kemajuan dan kesuksesan seseorang. Sering kali seseorang menjadi tidak progresif, aktif dan kreatif akibat kehilangan optimisme dan kepercayaan dirinya dalam menatap masa depannya. Ia menghadapi hidup dengan pesimis, minder, tidak bersemangat dan mudah putus asa.

Optimisme ternyata banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Dalam hal ini selain lingkungan, faktor orang tua dan guru sangatlah signifikan dalam membangun kepercayaan dirinya. Kita, sebagai orang tua (termasuk guru), tentunya ingin menjadi orang tua dan guru yang sukses. Guru bisa disebut sukses, bila anak didiknya menjadi sukses, dan bahkan kesuksesannya melampaui dirinya. Tiada yang paling membuat bahagia seorang pendidik, selain kesuksesan anak didiknya. Tentu tidak masuk akal bila ada orang tua atau guru yang tidak ingin anak didiknya lebih sukses dan lebih pintar daripada dirinya. Jikalau ada seorang guru yang khawatir kesuksesannya dan keahliannya akan tersaingi oleh muridnya, tentu patut dipertanyakan ke"guru"annya dan keikhlasan niatnya.

Jika seorang guru menginginkan kesuksesan anak didiknya, sudah seharusnya ia akan berusaha membangun optimisme pada diri anak didiknya, dan menghindari sikap yang membuatnya pesimis dan menjadi rendah diri, sebab pesimisme akan membuatnya terjerumus pada jurang kemunduran dan keterpurukan. Hanya saja, banyak dari kita, secara sadar atau tidak, tidak jarang malah menjadi sebab kehancuran masa depan anak, dengan merusak optimismenya, dan kepercayaan dirinya.

Di antara sikap buruk yang membuat anak tidak percaya diri, rendah diri dan pesimis adalah saat kita mengacuhkannya, meremehkannya, menganggapnya tidak bisa, tidak ahli, tidak cerdas dan lain sebagainya. Anak akan merasa optimis dan percaya diri, bila ia diberi kepercayaan dibesarkan hatinya dengan disebut cerdas, mampu dan ahli.

Tidak sedikit yang terjerumus pada “kesesatan” ini, yaitu dengan memperhatikan dan membanggakan anak yang dianggapnya cerdas, dan cenderung mengucilkan anak yang dianggapnya bodoh dan tidak cerdas. Padahal, cap anak bodoh dan tidak cerdas tidaklah tepat, bertentangan dengan teori *Multiple Intellegences* (MI) yang ditemukan oleh Howard Gardner.

Gardner mengemukakan bahwa setiap anak manusia adalah cerdas. Paling tidak, ada 8 kecerdasan yang dimiliki oleh manusia, yaitu kecerdasan matematis, intra-personal, emosional, linguistik, musikal, kinestetik, dan seterusnya. Artinya, setiap anak adalah cerdas. Tidak ada anak yang bodoh. Hanya saja, setiap anak memiliki kecenderungan dan tingkat kecerdasan yang berbeda-beda dalam variasi kecerdasan tersebut. Ada anak yang kurang pandai matematika, namun berprestasi dalam olah raga. Ada anak yang kurang suka dalam bidang olah raga, namun mahir dalam berkomunikasi, berpidato dan berbahasa, dan lain sebagainya.

Pengalaman hidup mengisahkan bahwa optimisme dipengaruhi utamanya oleh orang tua dan guru yang percaya akan kemampuan dan suka membesarkan diri seseorang. Saat anak kita belajar naik sepeda, lantas ia terjatuh. Apa kita akan mengatakan kepadanya?

*“Sudahlah nak, berhenti. Kamu tidak usah belajar naik sepeda. Kamu tidak bakat.”*

Ataukah?

*“Tak apa, Nak. Terjatuh saat belajar itu sebuah keniscayaan. Kamu, pantang menyerah. Bila kamu berlatih terus-menerus, lambat-laun, kamu pasti bisa. Tetaplah bersemangat!”*

Saat kita sedang memperbaiki motor yang rusak, lalu anak kita berumur lima tahun ikut nimbrung pegang alat otomotif. Apa yang akan kita lakukan? Membiarkannya ikut “membantu”, dengan memberinya obeng untuk dibuatnya main, ataukah “mengusir”nya dengan cara halus, karena dianggap mengganggu pekerjaan kita?!

Saat kita sedang memperbaiki laptop yang rusak, lalu anak kita ikut-ikut dan selalu bertanya ini apa?, apakah ini bisa diperbaiki, ini saya ambil boleh, dan sebagainya, Apakah kita bentak karena mengganggu atau kita arahkan untuk melihat apa yang kita lakukan.

Saat anak kita hendak main ke sungai? Apakah kita melarangnya karena khawatir tenggelam, ataukah menemaninya untuk melatihnya berenang?!

Kerap kali, kita sebagai guru, lupa bahwa tanggung jawab kita bukan hanya menyukseskan anak-anak murid yang kita anggap cerdas dan pandai. Kita cenderung mengeluh-elukan anak yang kita anggap cerdas dan berprestasi, namun terhadap anak-anak kita yang kita anggap tidak cerdas, pas-pasan, kita sering mengabaikan, memandang sebelah mata dan bahkan memarginalkan. Terkadang, kita menyanjung dan membanggakan anak didik kita yang diterima di perguruan tinggi favorit, luar negeri atau yang berprestasi. Namun, memandang sebelah mata anak didik kita yang menjadi tukang becak, buruh panggul, tukang parkir, seniman, pedagang warkop, dsb. Semoga kita segera sadar, evaluasi dan perbaiki diri. Berusaha menjadi guru bagi manusia. Sebab, kepercayaan diri manusia akan terbangun kuat ketika mereka dipercayai dan diberikan kepercayaan.

Pertanyaannya sekarang adalah, bagaimana caranya mendidik anak agar tumbuh menjadi orang yang optimis?

Berikut adalah beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk menanamkan sikap optimis pada jiwa anak :

### **1. Menjadi teladan bagi anak**

Sifat alamiah anak adalah meniru perilaku orang-orang di sekitarnya, khususnya orangtua dan juga guru. Karena itu, cara paling baik dan efektif untuk menumbuhkan sikap optimis pada anak adalah dengan memberikan contoh perbuatan yang nyata. Misalnya Anda sekeluarga terjebak macet di jalan. Jangan ikut-ikutan mengeluh dan berkata seperti, “Duh, kalau begini kita pasti bakal terlambat!”. Justru katakan hal-hal yang positif seperti, “Jalannya masih macet, nih. Tapi nanti di depan ada jalan pintas yang lebih lancar! Siapa mau bantu Ayah mencari belokan jalan pintasnya?” Intinya adalah fokus pada pemecahan masalahnya, jangan pada kesulitan yang sedang dirasakan saat ini. Anak pun akan belajar menumbuhkan sikap optimis dan mencari jalan keluar dari orangtuanya.

### **2. Berikan tanggung jawab pada anak Anda**

Anda bisa mencoba untuk memberikan anak Anda tanggung jawab, seperti meminta mereka untuk membersihkan meja makan. Hal ini akan membuat anak Anda merasa memiliki tanggung jawab. Namun, jika mereka gagal atau melakukan kesalahan, Anda tidak boleh membentak atau memarahinya. Berikan mereka petunjuk cara melakukannya dengan benar, dan berikan penghargaan atas usaha yang telah mereka lakukan.

### **3. Dengarkan anak Anda**

Bila anak Anda menghadapi masalah dan mencoba memberi tahu Anda, dengarkan mereka dengan penuh perhatian. Cobalah untuk memahami perasaan mereka. Hal ini bisa membuat mereka terbuka dengan apa yang mereka rasakan dan akan memberikan mereka kekuatan untuk bertindak.

### **4. Beri dukungan**

Setiap anak akan memiliki ketakutan yang berbeda. Anda tentu tidak dianjurkan menyalahkan ketakutan tersebut dengan, “Begitu saja, kok, takut?” dan ungkapan lainnya yang semakin membuat anak Anda rendah diri.

Sebaliknya, Anda bisa membantu anak melawan rasa takut dengan, “Kamu pasti bisa mengerjakan ulangan hari ini. Semalam, kan, sudah belajar sama Ibu.” Atau, “Ayah yakin kamu bisa, jadi kamu juga harus yakin.” Hal ini bisa membantu meningkatkan rasa percaya diri dan sikap optimis anak Anda.

### **5. Biarkan anak yang mencari jalan keluar**

Sebagai orangtua, wajar jika selalu ingin membantu anak menyelesaikan masalah. Namun sebaiknya, Anda perlu melibatkan anak Anda dalam memecahkan masalah.

Hal ini bisa membantu meningkatkan kemampuan anak Anda dalam memecahkan masalah, sehingga bisa lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi masalah atau tantangan selanjutnya.

Contohnya, anak lupa membawa kotak pensilnya dan baru ingat dalam perjalanan ke sekolah. Daripada langsung menyuruh anak untuk beli pensil di koperasi sekolah, pancing anak untuk berpikir sendiri apa jalan keluarnya. Misalnya dengan bilang,

“Kalau tidak bawa kotak pensil, lalu bagaimana supaya kamu bisa menulis hari ini?”

Biarkan anak mengeksplor berbagai pilihan seperti pinjam punya teman, putar balik ke rumah, dan beli pensil di koperasi. Tugas Anda hanya membimbing dan mengingatkan anak konsekuensi dari setiap pilihannya. Ini supaya anak bisa menimbang sendiri mana solusi yang terbaik.

Hal ini tentu jadi bekal yang sangat penting agar anak punya sikap optimis, yakin bahwa selalu ada cara yang bisa diusahakan ketika ada masalah.

## **6. Tetap tenang**

Punya harapan soal anak itu wajar sekali. Akan tetapi, jangan sampai harapan tersebut “membutakan” Anda sehingga Anda jadi terlalu keras pada anak ketika ia menemukan kendala. Menyalahkan dan menghukum anak terus-terusan tidak akan membuat harapan Anda terkabul.

Karena itu, Anda lebih dianjurkan untuk tetap tenang dan berkomunikasi dengan anak Anda untuk menanyakan kendala yang dihadapi.

Orangtua yang bersikap tenang akan mampu membantu anak berpikir lebih jernih dan belajar lebih banyak dari kesalahan atau masalahnya sehingga ia tetap memiliki pikiran yang positif.

## **7. Tumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya semenjak dalam kandungan**

Sudah bukan rahasia lagi, bahwa kita dapat mendidik anak sejak dari dalam kandungan. Biasakanlah untuk berkata-kata lembut, bercerita tentang hal-hal yang positif juga membisikkan kata-kata yang penuh semangat.

## **8. Berikan stimulasi yang sesuai dengan usia dan kebutuhan si Kecil**

Kelak ketika si kecil lahir, ijinkan ia untuk mencoba. Sesuaikan stimulasi yang *Parents* berikan dengan usianya. Catat perkembangan dan kecenderungan minatnya, agar kelak *Parents* mudah menemukan cara mendidik yang sesuai dengan tipe dan karakternya.

## **9. Ajak anak untuk melatih instruksi diri**

Ketika balok yang ia susun bolak-balik terjatuh, atau si Usia sekolah tertunduk lesu menghadapi setumpuk tugas, bisikkan padanya, “Ayo, kamu pasti bisa. Mari, ibu/ayah temani untuk mengerjakan tugasmu satu persatu.”

Untuk si Pra-sekolah kita dapat membiasakan kata *affirmative* melalui dongeng yang kita bacakan sebelum tidur, atau saat menemani si Kecil bermain dengan boneka. Kata-kata *affirmative* tidak boleh merupakan pembohongan diri.

Misalkan bila si Kecil merasa takut tidak dapat mengerjakan ulangan hariannya, kita tidak boleh langsung mengajarkan ia untuk mengabaikan rasa takutnya tersebut. Kalimat yang tepat adalah, “Saya memang takut, tapi saya bisa menghadapi rasa takut ini dengan mempelajari materi sebaik-baiknya.”

## **10. Hindarkan si Kecil dari perkataan negatif**

Rasa stres, pesimis, timbul karena cara pandang seseorang terhadap suatu masalah atau peristiwa. Biasakan untuk mensugesti si Kecil dengan pernyataan-pernyataan yang positif. Pastikan si Kecil selalu menerima komentar yang baik ketika ia mengalami kejadian yang tidak mengenakkan. Komentar tersebut harus

mampu mengindikasikan bahwa itu adalah hasil dari kejadian yang situasional, bukan memang dirinya adalah anak yang gagal.

Contohnya ketika si Kecil mendapat nilai jelek dalam ulangan hariannya. Coba tanyakan padanya apakah mungkin ada cara untuk memperbaiki hasil tersebut di lain waktu?

Jadi, alih-alih mengatakan :

“Ah, kamu memang lemah dalam pelajaran bahasa”,

“Dasar, kamu aja yang ngga teliti”,

atau malah yang dengan nada bercanda, “Kamu sih, ngga duduk bareng si Juara satu, jadi ngga ketularan deh, pinternya,”  
... akan lebih baik bila ajak si Kecil diskusi bagaimana cara terbaik untuk memperoleh hasil seperti yang ia inginkan.

## 11. Selalu ajak anak untuk berpikir optimis

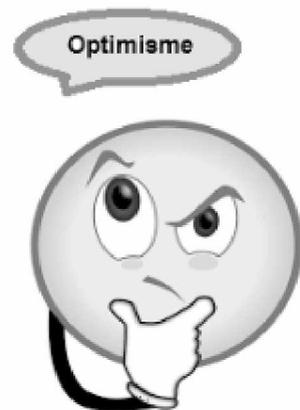
Kalimat seperti :

“Akan selalu ada jalan bagiku untuk mengubah situasi”,

“Selama aku mau berusaha, pasti akan ada jalan untuk menyelesaikan masalahku”,

“Terkadang memang ada hal yang tidak bisa kita kendalikan seperti keinginan kita, tapi yang terpenting adalah bagaimana kita menghadapinya,”

... akan sangat baik bila si Kecil terbiasa mendengarnya.



Untuk itu kita perlu menjadi model yang baik bagi si Kecil. Bagaimana kita bersikap saat menghadapi masalah adalah cara mendidik anak agar memiliki sikap optimis.

## 12. Berhenti mengeluh

*“Aduh, pagi-pagi sudah turun hujan. Pasti terjadi kemacetan dimana-mana. Kita tidak akan bisa sampai tepat waktu di tempat kerja.”* Apa Anda pernah berkata seperti itu di depan anak? Jika ya, berhentilah melakukannya. Selalu fokus pada pikiran negatif dan rasa frustrasi adalah bentuk kalsik dari rasa pesimis. Dan, semakin sering anak-anak kita melihat atau mendengar keluhan-keluhan, semakin besar kemungkinan ia akan menirunya.

Sebagai orang tua, Anda seharusnya memiliki kemampuan untuk mengubah suasana negatif menjadi positif. Daripada mengeluh soal hujan dan jalanan macet, Anda bisa mengatakan hal positif seperti *“Wah, kebetulan kita kotor banget dan belum sempat bersihkan. Lumayan, hujan ini membersihkan mobil kita dengan gratis!”*

## 13. Memiliki harapan tinggi

Memiliki harapan yang tinggi pada anak boleh-boleh saja, *kok*. Misal, Anda mewajibkan anak merapikan tempat tidur sendiri setiap hari sebelum ia sarapan. Tak usah takut anak tak mampu melakukannya.

Justru, harapan dari Anda akan membangkitkan perasaan positif pada anak. Ketika ia berhasil melakukan hal yang sesuai dengan harapan Anda, ia akan merasa semakin bersemangat untuk meraih pencapaian yang lebih tinggi.

Ingat, Ma, anak tak akan mengembangkan sikap “saya bisa!” kecuali ia diberi kesempatan untuk membuktikan kemampuannya.

“Memberi kepercayaan pada anak untuk menyelesaikan tugas akan membuatnya merasa mampu,” kata **Tamar Chansky, Ph.D.**, psikolog anak sekaligus penulis buku *Freeing Your Child from Negative Thinking*.

#### 14. Mengambil risiko

Sebagai orangtua, Anda mungkin berusaha sekuat tenaga melindungi anak dari kejadian yang membuatnya ‘jatuh’. Misal, Anda tahu anak Anda tak pandai main basket, sehingga Anda melarangnya bermain basket bersama teman-temannya yang sudah jago basket karena Anda tak ingin ia merasa malu dengan keterbatasannya itu. Padahal, melarang anak untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak dikuasainya hanya akan menurunkan rasa percaya dirinya, dan membuatnya tumbuh menjadi anak pesimis. Yang perlu Anda lakukan adalah membiarkan anak melakukan segala hal, demikian menurut **Michael Thompson, Ph.D.**, penulis buku *Homesick and Happy: How Time Away From Parents Can Help a Child Grow*. Izinkan anak Anda bermain sendiri di halaman, atau pergi *field trip* tanpa pendamping.

Kemudian, tingkatkan risikonya, misal tantang anak untuk memanjat di *wall climbing* atau berkemah tanpa orangtua. Dan ketika ia berkata, “Ma, lihat aku bisa, lho!” Anda pasti akan merasa bangga. Ingat, Ma, masa depan adalah milik mereka yang mau mengambil risiko, dan bukan untuk mereka para pencari keamanan. (Denisa/Alika)

#### 15. Ajak anak untuk mendekatkan diri pada Tuhan

Ajari anak untuk mengenal Tuhannya dan kembangkan keyakinan bahwa Tuhan adalah Maha Pengasih dan Penyayang yang akan membantu setiap hamba-Nya yang sedang kesulitan.

Studi juga telah membuktikan, bahwa mereka yang mempunyai keyakinan rohani lebih baik, mampu mengembangkan sikap positif dan optimis yang lebih baik pula.

Jadi, mari kita siapkan diri untuk menjadi model orang tua yang optimis untuk anak-anak kita.

### **C. Menumbuhkan Pribadi yang Optimis.**

Mengenai optimisme, ada sebuah pertanyaan yang sering ditanyakan orang. Pertanyaan ini mengenai jumlah air dalam gelas: apakah gelasnya setengah penuh atau setengah kosong? Nah, jawaban Anda terhadap pertanyaan ini dapat menunjukkan berbagai hal mengenai cara pandang Anda terhadap hidup, sikap Anda terhadap diri Anda sendiri, serta apakah Anda seorang pribadi yang optimis atau pesimis. Jawaban Anda bahkan dapat memengaruhi kesehatan Anda. Masing-masing dari kita pasti akan mengalami pahit-manis kehidupan; cara pandang yang optimis dapat meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan jasmani dan rohani Anda.

Sikap optimis juga merupakan komponen penting dalam menghadapi stres. Tentunya, memiliki sikap optimis bukan berarti Anda tidak menghiraukan masalah hidup yang sulit atau menantang. Bersikap optimis berarti mengubah cara pandang Anda terhadap masalah-masalah tersebut. Apabila sejauh ini Anda merupakan pribadi dengan pandangan hidup pesimis, mungkin akan sulit untuk mengganti perspektif Anda, tetapi dengan sedikit kesabaran dan kesadaran, semua yang indah dalam hidup Anda dapat tampak terang benderang.

#### **1. Belajar Berdamai dengan Perasaan Anda Sendiri.**

- a. Sadari hal-hal yang pahit dan yang manis dalam hidup Anda, dan perhatikan bagaimana kedua hal tersebut memengaruhi Anda. Bersikap optimis bukan berarti Anda harus "senang" terhadap

semua hal. Justru apabila Anda memaksakan merasa bahagia saat menghadapi masa-masa yang mungkin traumatis, kesehatan Anda bisa terganggu. Sebaliknya, sadari seluruh perasaan yang muncul dalam hidup Anda. Terimalah perasaan-perasaan tersebut, baik negatif maupun positif, sebagai bagian alamiah dari menjadi manusia. Jika Anda mencoba mengekang perasaan tertentu, jiwa Anda malah akan berantakan. Dengan tidak berfokus pada satu emosi, Anda dapat menjadi pribadi yang lebih adaptif dan proaktif ketika menghadapi situasi-situasi tidak terduga yang mungkin hadir di masa depan. Dengan demikian, Anda akan meningkatkan optimisme dan daya tahan Anda dalam menghadapi ketidakpastian.

- Seiring jalannya waktu, merasa negatif dapat menjadi kebiasaan yang tidak disadari. Hindari menyalahkan diri sendiri untuk perasaan dan asosiasi negatif dalam diri Anda. Anda takkan berkembang apabila terus menerus menyalahkan diri sendiri; Anda hanya akan melihat ke masa lalu, ke apa yang sudah terjadi dan tak bisa diubah kembali.
- Sadarilah apa yang Anda rasakan ketika perasaan-perasaan negatif ini muncul. Anda dapat menuliskan perasaan Anda dalam sebuah jurnal. Tuliskan kapan Anda merasa atau berpikir negatif, kemudian perhatikan latar belakang kemunculan perasaan atau pikiran negatif itu. Lalu, pikirkan berbagai cara lain untuk menyikapi latar belakang itu.
- Misalnya, bayangkan bahwa ada orang yang menyalip mobil Anda. Anda merasa marah, membunyikan klakson, dan bahkan berteriak pada si sopir itu meskipun dia tak mendengar Anda. Tulislah di jurnal Anda mengenai kejadian ini, mengenai apa yang Anda rasakan, serta bagaimana Anda menanggapi. Jangan menghakimi diri Anda sendiri, jangan katakan apakah

Anda rasa tanggapan Anda "benar" atau "salah". Cukup tuliskan saja apa yang terjadi.

- Kemudian, berhenti. Pikirkanlah mengenai apa yang sudah Anda tulis. Apakah tanggapan Anda sesuai dengan apa yang Anda harapkan dan jenis pribadi yang Anda idamkan? Jika tidak, apa yang dapat Anda ubah? Coba pikirkan: memangnya, sebenarnya apa yang Anda tanggapi? Jangan-jangan, Anda sebenarnya tidak benar-benar marah pada si sopir menyebalkan itu. Bisa jadi hari ini Anda banyak stres, dan tekanan Anda meledak pada orang itu.
  - Ketika menulis, pikirkanlah masa depan. Jangan gunakan jurnal ini hanya sebagai tempat Anda mencurahkan perasaan-perasaan negatif. Pikirkan juga apa yang dapat Anda pelajari dari pengalaman yang Anda tuliskan. Adakah yang bisa Anda manfaatkan untuk pengembangan diri? Apakah Anda dapat menggunakan pengalaman ini untuk memahami pengalaman lain? Lain kali, dalam situasi yang mirip, adakah sikap lebih baik dan lebih ideal yang bisa Anda ambil? Misalnya, dengan menyadari bahwa Anda marah-marah karena hari yang penuh tekanan, Anda akan menyadari bahwa setiap orang bisa saja melakukan kesalahan. Dengan menyadari hal tersebut, Anda akan merasa lebih simpatik ketika orang lain memarahi Anda. Jika Anda mengetahui bagaimana Anda ingin menanggapi situasi-situasi negatif, Anda tidak akan mengalami kesulitan.
- b. Praktikkan kesadaran diri. Kesadaran diri adalah bagian optimisme yang penting. Dengan kesadaran diri, Anda akan lebih fokus pada memerhatikan perasaan Anda daripada menilainya. Reaksi negatif sering muncul ketika kita mencoba menolak perasaan kita sendiri. Reaksi negatif juga dapat muncul ketika kita membiarkan diri kita

dibutakan perasaan hingga kita lupa bahwa kita sesungguhnya mampu mengendalikan perasaan tersebut. Berdamailah dengan diri Anda sendiri. Caranya, fokuslah pada pernapasan Anda, terimalah jiwa dan raga Anda, dan pelajarilah emosi Anda, jangan ditolak. Kedamaian diri akan penting saat harus berhadapan dengan perasaan negatif.

- Dalam berbagai penelitian, meditasi kesadaran diri terbukti dapat membantu Anda lepas dari perasaan gelisah dan depresif. Meditasi ini bahkan dapat mengubah cara tubuh Anda bereaksi terhadap stres.
  - Carilah kelas meditasi kesadaran diri di daerah Anda. Anda juga bisa mengikuti meditasi terbimbing di internet, misalnya dari Pusat Riset Kesadaran Diri Universitas California atau BuddhaNet. (Dan tentunya, ada juga berbagai panduan di WikiHow.)
  - Anda tak harus menghabiskan banyak waktu untuk meditasi. Cukup dengan beberapa menit sehari, Anda akan lebih sadar dan damai dengan perasaan Anda.
- c. Tentukan apakah suara hati Anda optimis atau pesimis. Suara hati kita dapat menunjukkan bagaimana kita secara alami memaknai hidup: negatif atau positif. Dalam satu hari, perhatikan suara hati Anda. Cari tahu apakah bentuk-bentuk suara hati negatif seperti di bawah ini sering muncul:
- Menekankan pada aspek negatif dari sebuah situasi, dan tidak menghiraukan aspek positif.
  - Secara otomatis menyalahkan diri Anda sendiri untuk setiap situasi atau peristiwa negatif.

- Menunggu hal negatif di setiap situasi. Contohnya, pagi-pagi di kafe, pesanan kopi Anda salah dan Anda langsung berpikir bahwa hari ini semua hal akan buruk terus.
  - Anda melihat hal hanya dari dua sisi: baik dan buruk. Ini dikenal sebagai polarisasi. Menurut Anda, tak ada jalan tengah.
- d. Fokuslah pada hal-hal positif dalam hidup Anda. Anda perlu mengubah arahan suara hati Anda agar berfokus pada aspek-aspek positif pada individu Anda dan pada dunia di sekitar Anda. Meskipun berpikir positif hanya salah satu langkah dalam perjalanan menjadi pribadi yang optimis, berpikir positif dapat memengaruhi jiwa dan raga Anda secara signifikan. Seperti:
- Harapan hidup yang lebih tinggi
  - Tingkat depresi yang lebih rendah
  - Tingkat stres yang lebih rendah
  - Kekebalan tubuh yang lebih tinggi
  - Kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik
  - Risiko kematian akibat serangan jantung yang lebih rendah
  - Ketahanan yang lebih baik ketika menghadapi masa-masa sulit dan stres
- e. Ingatlah bahwa optimisme ada dua jenis: optimisme nyata dan optimisme buta. Seseorang dengan optimisme buta percaya bahwa tidak akan ada hal buruk yang terjadi. Orang tersebut akan menjadi terlalu percaya diri dan naif, dan dapat berakhir pada kekecewaan atau bahkan bahaya. Sebaliknya, orang dengan optimisme nyata tidak mengabaikan tantangan. Ia juga tidak berpura-pura bahwa perasaan dan pengalaman negatif tidak ada. Orang ini akan menghadapi tantangan-tantangan itu, dan mengatakan, "Saya bisa!"

- Optimisme buta (dan berbahaya) misalnya adalah terjun payung tanpa pernah latihan sama sekali, hanya percaya bahwa "semuanya akan baik-baik saja". Tentunya, perasaan seperti ini tidak realistis dan tidak mengindahkan fakta bahwa seseorang akan tetap butuh usaha untuk mengatasi masalah. Keputusan seperti ini dapat membahayakan diri Anda.
  - Sebaliknya, seorang pribadi optimis yang nyata akan mengakui kenyataan bahwa terjun payung adalah olahraga rumit yang membutuhkan banyak latihan dan kehati-hatian. Seseorang dengan kepribadian ini takkan kecewa saat menghadapi kerja keras yang diperlukan. Ia justru akan menciptakan sasaran ("mampu terjun payung") dan mulai berusaha. Ia akan percaya diri bahwa sasaran itu mampu ia capai.
- f. Setiap hari, tuliskan afirmasi positif untuk diri Anda sendiri. Dengan demikian, Anda akan lebih mudah percaya pada potensial aksi-aksi Anda. Tuliskan beberapa afirmasi yang dapat mengingatkan Anda mengenai apa yang ingin Anda ubah mengenai cara Anda memandang dunia. Letakkan pada lokasi-lokasi yang akan Anda lihat setiap hari, misalnya di cermin kamar mandi, di dalam lemari Anda, di komputer, atau bahkan di dinding kamar mandi. Contoh afirmasi positif yang dapat Anda tuliskan:
- "Semua hal itu mungkin."
  - "Keadaan tidak memengaruhi saya, sayalah yang memengaruhi keadaan."
  - "Satu-satunya hal yang dapat saya kendalikan adalah sikap saya."
  - "Saya selalu punya pilihan."

- g. Hindari membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Iri hati sungguh mudah timbul, dan hal ini akan berujung pada pikiran-pikiran negatif ("Mereka punya lebih banyak uang daripada saya."; "Dia dapat berlari lebih cepat daripada saya."). Ingatlah bahwa selalu ada orang yang lebih parah daripada kita. Hindari perbandingan negatif dengan orang lain. Fokuslah pada hal-hal positif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku menggerutu mungkin berhubungan dengan depresi dan kegelisahan.
- Ingatlah bersyukur. Dengan bersyukur, Anda akan dapat keluar dari siklus perbandingan negatif.
  - Tulislah surat berterima kasih kepada orang-orang di kehidupan Anda, atau langsung beri tahu mereka. Dengan berfokus pada elemen-elemen positif ini dalam kehidupan Anda, mood dan kesehatan Anda akan meningkat secara dramatis.
  - Tulislah jurnal syukur. Riset menunjukkan bahwa orang-orang yang setiap minggu menuliskan beberapa baris hal-hal yang terjadi belakangan yang membuat mereka bersyukur akan cenderung merasa lebih optimis dan lebih baik secara umum.
- h. Perbaikilah perspektif Anda dalam satu atau dua aspek kehidupan. Pesimisme sering berakar dari perasaan tak berdaya. Tentukan satu atau dua aspek kehidupan yang ingin Anda ubah dalam hidup Anda, usahakan perubahan dalam kedua aspek tersebut. Ini akan meningkatkan kepercayaan diri dalam kekuatan kemampuan Anda untuk membuat perubahan dalam kehidupan sehari-hari.
- Anggap diri Anda sebagai "sebab" dan bukan "hasil". Orang yang optimis akan cenderung percaya bahwa peristiwa atau

pengalaman negatif dapat diatasi dengan usaha dan kemampuan mereka sendiri.

- Mulailah dari hal-hal kecil. Jangan beranggapan bahwa Anda dapat mengubah semua hal dalam satu waktu.
  - Berpikir positif dapat mengantarkan Anda pada hasil positif. Sebuah riset menunjukkan bahwa pemain bola basket yang diajari untuk menghubungkan hasil positif (misalnya, berhasil menembak bola dari jarak jauh) dengan keterampilan mereka, dan hasil negatif dengan kemalasan mereka, dapat meningkatkan kemampuan mereka.
- i. Tersenyumlah sesering mungkin. Riset menunjukkan bahwa tersenyum dapat membuat Anda merasa lebih bahagia dan lebih optimis mengenai masa kini dan masa depan.
- Dalam sebuah penelitian, orang-orang yang diminta untuk menggigit pulpen di mulut mereka (lantas menyebabkan pergerakan otot muka yang mirip dengan senyuman) lebih terhibur dengan kartun yang mereka lihat, meskipun mereka tidak sadar bahwa hanya senyuman itulah yang menyebabkan reaksi mereka menjadi lebih baik. Dengan mengubah otot muka agar merefleksikan emosi positif, Anda mengirimkan pesan emosi yang sama ke otak Anda, dan menyebabkan mood Anda lebih baik.

## **2. Meningkatkan Optimisme Anda**

- a. Sadari hubungan Anda dengan dunia di sekitar. Optimisme bukan hanya sesuatu yang berasal dari dalam otak Anda dan memancar ke luar; optimisme ada antara Anda dan dunia yang Anda hidupi. Perhatikan hal-hal di sekitar Anda yang tak begitu Anda sukai, lalu coba ubah hal-hal tersebut.

- Coba ubah dunia menjadi lebih baik dengan langkah-langkah yang konkret, satu demi satu. Misalnya, Anda dapat mengikuti gerakan keadilan atau gerakan politik yang penting bagi Anda.
- Tentunya Anda harus ingat bahwa di dunia ini ada berbagai budaya, dan budaya Anda hanya salah satunya. Jangan sampai Anda berpikir bahwa budaya atau jalan hidup Anda adalah yang paling baik atau yang satu-satunya. Anda akan melihat keindahan dan aspek positif dalam berbagai hal dengan menerima bahwa di dunia ini ada beragam jenis budaya dan manusia, dan dengan membantu orang lain dengan cara yang mereka sukai.
- Dalam skala kecil, bahkan mengubah posisi hal-hal yang konkret seperti perabotan dapat membantu Anda menghilangkan pola tingkah laku yang usang dan tak berguna. Riset menunjukkan bahwa suatu kebiasaan akan lebih mudah dihilangkan dengan mengganti rutinitas, karena area-area baru dalam otak akan aktif.
- Hal ini perlu Anda lakukan sambil belajar berdamai dengan diri Anda. Anda tidak mungkin membayangkan hal-hal yang tidak pernah Anda rasakan sebelumnya. Alih-alih mencoba mengurus setiap perasaan Anda sebagai hasil dari menjalani kebiasaan-kebiasaan yang sama setiap hari, lebih baik Anda bereksperimen dalam setiap interaksi sekaligus memperbaiki lingkungan tempat Anda dan orang lain hidup bersama.
- Buat sasaran dan ekspektasi mengenai masa depan Anda dari interaksi dengan orang-orang di sekitar Anda. Dengan demikian, Anda tidak akan menciptakan ekspektasi yang tidak realistis bagi Anda sendiri dan orang lain.

- b. Pikirkan hidup Anda akan seperti apa tanpa hal-hal positif. Latihan ini dirancang para periset di Universitas Berkeley. Mereka menyarankan Anda berlatih 15 menit setiap minggu. Anda dapat membangun optimisme dengan berpikir mengenai bagaimana hidup Anda akan berbeda tanpa sesuatu yang Anda cintai atau syukuri. Anda akan melawan kecenderungan alamiah untuk menganggap bahwa hal-hal yang baik dalam hidup Anda adalah hal-hal yang "ada begitu saja". Anda dapat menumbuhkan sikap positif yang penuh syukur dengan cara mengingat bahwa kita beruntung untuk setiap hal positif yang dapat hilang dari pegangan kita namun tetap terjadi.
- Mulailah dengan menekankan satu peristiwa positif dalam hidup Anda, misalnya sebuah pencapaian, sebuah perjalanan, atau apa pun yang bermakna bagi Anda.
  - Ingatlah peristiwa ini, dan ingatlah latar belakang terjadinya peristiwa ini.
  - Pertimbangkan bagaimana peristiwa ini dapat terjadi secara berbeda. Misalnya, Anda mungkin tidak belajar bahasa yang mengantarkan Anda ke perjalanan itu. Anda mungkin juga tidak membaca koran di hari pengumuman pekerjaan yang sekarang Anda sukai.
  - Tuliskan semua hal dan keputusan yang mungkin terjadi secara berbeda dan akhirnya tidak menjadikan hal positif ini.
  - Bayangkan seperti apa hidup Anda apabila hal ini tidak terjadi. Bayangkan apa yang akan hilang dari hidup Anda apabila Anda tidak punya semua hal positif lain yang telah dibangun peristiwa tersebut.
  - Kembalilah dan ingat bahwa peristiwa tersebut sungguh terjadi. Ingatlah hal-hal positif yang dibawanya ke kehidupan Anda. Ucapkan syukur untuk hal-hal tersebut. Sadarilah bahwa

hal-hal tersebut tak perlu terjadi, namun tetap terjadi, hingga Anda akhirnya dapat menikmati kesenangan yang sekarang ada.

c. Cari sisi positif dari berbagai hal. Kecenderungan alamiah manusia adalah berfokus pada apa yang salah dalam kehidupan kita, dan bukan pada apa yang benar. Lawan kecenderungan ini dengan memeriksa sebuah peristiwa negatif dan mencari "sisi positif"-nya. Riset telah menunjukkan bahwa kemampuan melawan kecenderungan ini adalah komponen optimisme yang penting. Kemampuan ini juga akan membantu Anda menghadapi stres, depresi, dan relasi Anda dengan orang lain. Usahakan Anda melakukan ini sepuluh menit setiap hari selama tiga minggu, dan Anda akan terkejut akan perubahan ke arah optimisme yang akan terjadi dalam hidup Anda.

- Mulailah dengan mendaftar lima hal yang membuat Anda merasa bahwa hidup Anda baik hari ini.
- Kemudian, pikirkan suatu waktu di mana sesuatu tidak terjadi sesuai harapan atau menyebabkan Anda merasa sakit atau frustrasi. Tuliskan secara singkat situasi tersebut.
- Cari tiga hal mengenai situasi tersebut yang akan membantu Anda melihat "sisi positif"-nya.
- Misalnya, mungkin Anda pernah mengalami masalah mobil yang menyebabkan Anda terlambat bekerja, karena Anda harus mengejar bis. Situasi ini tidak meyenangkan. Akan tetapi, perhatikan beberapa hal berikut ini yang bisa Anda anggap sebagai "sisi positif".

“Anda bertemu orang baru di bis yang sebelumnya tidak pernah Anda perhatikan”

“Anda naik bis, yang lebih murah daripada naik taksi”

“Mobil Anda masih dapat diperbaiki”

- Hal kecil tidak apa, yang penting ada tiga. Ini akan melatih Anda mengubah interpretasi dan respons Anda terhadap berbagai peristiwa.
- d. Beri waktu untuk aktivitas yang membuat Anda tertawa atau tersenyum. Izinkan diri Anda tertawa. Dunia ini penuh dengan humor, maka tenggelamkanlah diri Anda di dalamnya! Tontonlah komedi TV, ikuti acara komedi stand-up, belilah buku lawakan. Setiap orang punya gaya humor yang berbeda-beda, namun fokuskan pada hal-hal yang membuat Anda tertawa. Pastikan setiap hari Anda tertawa setidaknya satu kali. Ingatlah, tertawa adalah penghilang stres alami.
- e. Jalankan gaya hidup yang sehat. Optimisme dan berpikir positif berhubungan erat dengan olahraga dan kesehatan jasmani. Olahraga juga sudah terbukti sebagai penguat mood alamiah sebagai hasil dari endorfin yang tubuh Anda keluarkan ketika berolahraga.
- Jalankan aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu. Aktivitas fisik ini tidak harus olahraga di gym. Bawa saja anjing Anda jalan-jalan. Di kantor, gunakan tangga daripada naik lift. Pergerakan fisik apa pun dapat membantu memperbaiki mood Anda.
  - Kurangi zat-zat yang dapat mengubah mood, seperti obat-obatan atau alkohol. Riset menunjukkan bahwa ada koneksi antara pesimisme dan penggunaan obat-obatan dan alkohol.
- f. Kelilingi diri Anda dengan keluarga dan teman yang membuat Anda nyaman. Misalnya, bermainlah kostum dengan anak Anda atau

pergilah ke konser dengan adik perempuan Anda. Menghabiskan waktu bersama orang lain dapat mengurangi perasaan kesepian dan kesendirian. Kedua perasaan ini dapat membuat Anda merasa pesimis dan skeptis.

- Pastikan orang-orang dalam kehidupan Anda adalah orang-orang yang positif dan suportif. Tak semua orang yang Anda temui dalam hidup Anda akan punya orientasi dan ekspektasi kehidupan yang sama dengan Anda, dan hal itu tentunya tidak masalah. Namun, apabila sikap dan kelakuan orang lain memengaruhi sikap dan kelakuan Anda sendiri secara negatif, Anda harus mempertimbangkan menjauhi diri dari orang itu. Perasaan manusia dapat menular. Orang-orang yang negatif dapat meningkatkan tingkat stres Anda dan membuat Anda meragukan kemampuan Anda sendiri untuk mengatasi stres dengan cara-cara yang sehat.
  - Jangan takut bermain-main dengan hubungan-hubungan Anda. Anda takkan tahu kapan seseorang (bahkan jika seseorang itu sangat berbeda dengan Anda) akan membawakan sesuatu yang berharga untuk Anda. Anggap saja proses ini permainan kimia. Anda perlu mencari kombinasi orang-orang yang tepat untuk menumbuhkan pandangan hidup yang optimis ke masa depan.
  - Mengubah mood bukan berarti mengubah kepribadian. Menjadi seseorang yang optimis bukan berarti menjadi seorang ekstrovert. Anda tak harus menjadi seorang ekstrovert agar bisa menjadi pribadi yang optimis. Justru, apabila Anda mencoba untuk menjadi seseorang yang bukan diri Anda, Anda akan merasa hampa dan sedih. Bukan optimis.
- g. Selalu positif dalam aksi-aksi Anda kepada orang lain. Optimisme dapat menular. Dengan menunjukkan sikap positif dan kasih

sayang dalam hubungan Anda dengan orang lain, Anda akan mendapatkan balasan yang positif pula, serta menciptakan "efek gelombang" yang mengajak orang lain bersikap positif juga terhadap orang yang lebih banyak lagi. Inilah mengapa kerja relawan sering dikatakan dapat memperbaiki mood Anda secara signifikan. Dari aksi kecil, seperti membelikan kopi untuk orang lain, hingga yang besar, seperti membantu korban gempa di negara lain, jika aksi-aksi Anda terhadap orang lain positif, Anda akan menyebarkan optimisme yang lebih luas lagi.

- Kerja relawan dapat memperbaiki perasaan percaya diri dan harga diri Anda. Kedua perasaan ini dapat membantu menghilangkan perasaan pesimis dan tidak berdaya.
- Membantu orang lain dapat membuat Anda merasa lebih baik mengenai kontribusi Anda untuk dunia. Terutama apabila kontribusi yang Anda buat dilakukan secara langsung, tidak tanpa nama atau lewat internet.
- Sambil kerja relawan, Anda akan menemukan teman dan kenalan baru. Anda akan dikelilingi dengan orang-orang positif yang dapat meningkatkan optimisme.
- Baik atau buruknya tersenyum kepada orang yang tidak Anda kenal bergantung pada budaya. Misalnya, di Amerika, orang menganggap hal ini sebagai tanda bahwa Anda ramah; di sisi lain, orang Rusia akan mencurigai Anda. Tersenyumlah kepada orang lain di umum, tetapi Anda harus ingat bahwa mereka mungkin punya tradisi yang berbeda dengan Anda. Jangan merasa sebal apabila mereka tidak tersenyum balik, atau malah tampak terganggu.

- h. Ingatlah bahwa optimisme adalah siklus. Semakin positif pikiran dan tindakan Anda, optimisme Anda pun akan lebih mudah dipertahankan.

#### **D. Strategi untuk mempertahankan Optimisme**

1. Tingkatkan kesadaran siswa tentang banyak pilihan:

Bagian penting dalam mengembangkan perspektif optimis adalah menyadari bahwa ada berbagai cara untuk melihat suatu situasi. Anda dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang berbagai pilihan mereka di bidang konten dengan meminta mereka, misalnya, mengeksplorasi berbagai cara untuk memecahkan masalah matematika atau menganalisis tindakan karakter dalam cerita. Selama pertemuan pagi atau periode penasehat Anda, Anda dapat membantu siswa mengidentifikasi perspektif yang berbeda untuk tantangan sehari-hari mereka. Misalnya, diskusikan pertanyaan-pertanyaan ini dengan siswa: Apa yang Anda pikirkan ketika Anda mendapatkan nilai buruk? Bagaimana Anda menjelaskannya kepada diri sendiri? Apakah ada cara lain untuk melihat situasinya?

2. Bantulah siswa mengidentifikasi penjelasan pesimistis mereka:

Ketika siswa menjelaskan penyebab kejadian dalam kehidupan mereka untuk diri mereka sendiri, mereka mungkin tidak menyadari apakah pandangan mereka optimis atau pesimistis. Anda dapat mendukung siswa dengan membantu mereka mengidentifikasi kata-kata dan bahasa yang mengekspresikan pesimisme dan optimisme. Misalnya, diskusikan dengan siswa:

Apa saja tanggapan umum Anda terhadap tantangan atau situasi yang sulit? Menggunakan penjelasan pesimistik dan optimis yang dibahas di atas (permanen, meresap, dan pribadi vs. sementara, spesifik, dan dapat berubah dengan upaya), membantu siswa membedakan antara pandangan pesimistis dan optimis mereka. Strategi ini dapat dimasukkan ke dalam kelas bahasa Inggris Anda seni atau ilmu sosial:

Bagaimana karakter dalam cerita atau tokoh sejarah menanggapi tantangan?

Apakah dia memiliki perspektif yang optimis atau pesimis?

3. Tingkatkan kapasitas siswa untuk menyusun ulang penjelasan pesimistik dengan yang optimis:

Begitu para siswa dapat mengidentifikasi penjelasan pesimistis mereka sendiri, mereka dapat belajar untuk membingkai ulang mereka dengan melihat tantangan sebagai sementara, spesifik, dan mungkin untuk berubah dengan usaha.

Gunakan situasi stres umum untuk siswa seperti ujian akhir, masalah dengan persahabatan, atau kompetisi olahraga, dan minta mereka menuliskan penjelasan yang optimis terhadap tantangan-tantangan ini. Apa yang bisa mereka katakan pada diri sendiri jika mereka lebih optimis? Ketika siswa mengembangkan pandangan yang lebih optimis tentang tantangan sehari-hari mereka, mereka membangun ketahanan untuk masa depan dan menciptakan harapan untuk hasil positif dalam kehidupan mereka.

Optimisme adalah keterampilan yang dapat dipelajari yang dapat dikembangkan di sekolah oleh pendidik yang peduli dan suportif.

## E. Mengubah Keyakinan Pesimistik Menjadi Optimistik

Untuk mengubah keyakinan pesimistik menjadi optimistik (tantangan yang selalu dihadapi oleh kebanyakan orang) berusaha untuk menghargai dulu apa pun yang telah anda capai atau yang kita tahu dan menyadari perbedaan antara optimisme dan pesimisme.

Anda bisa mencoba beberapa langkah berikut:

### 1. Mencermati

Perhatikan seseorang, entah itu teman, rekan kerja atau selebriti yang sedang diwawancarai oleh radio atau televisi, siapa yang pesimistik murni ketika bercerita tentang situasi mereka. Yaitu menggambarkan peristiwa negatif sebagai sesuatu yang universal dan permanen, dan peristiwa positif sebagai sesuatu yang khusus dan sementara.

### 2. Mencoba

Dengan sebuah program latihan selama satu minggu bagi orang pesimistik yang ingin menjadi optimistik aktif dapat mengikuti langkah-langkah berikut:

Hari Pertama : Pikirkan kejadian positif yang baru anda alami baik secara optimistik maupun pesimistik, menggunakan gaya bertutur seperti yang digariskan diatas kemudian kerjakan yang sama untuk peristiwa negatif.

Hari Kedua : Ulangi latihan yang sama tetapi dengan menggunakan dua kejadian berbeda, kali ini tambahkan dua cerita optimistik lagi untuk tiap kejadian.

Hari Ketiga : Ketika mendengar diri sendiri bercerita tentang sesuatu secara negatif, lalu ulang

cerita anda dengan penggambaran yang optimistik, barangkali bahkan dengan menjadikannya lelucon dengan orang lain,

- Hari Keempat : Setiap jam sepanjang hari ini pastikan anda berpikir tentang sesuatu menggunakan gaya bercerita yang optimistik.
- Hari Kelima : Dengan sadar ceritakan sesuatu menggunakan gaya bertutur optimistik kepada dua orang berbeda selama hari ini.
- Hari Keenam : Dengarkanlah ketika seseorang yang anda kenal dengan baik sedang bercerita menggunakan gaya bertutur gaya pesimistik. Coba tawarkan gaya bertutur optimistik untuk pengalaman yang sama.
- Hari Ketujuh : Habiskan sepanjang hari ini untuk berpikir dan berbicara seperti orang yang optimistik tetapi waspada.

Dengan berlatih seperti diatas saat ini anda seharusnya sudah paham tentang cara berpikir secara optimistik. Cobalah berlatih terus, makin sering berlatih makin alami anda dalam penerapannya

\*\*\*

## BAB III

# Optimisme Melihat Masa Depan



### A. Pentingnya Sikap Optimis Dalam Kehidupan

Dewasa ini para psikolog menilai optimisme sebagai sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Ketika optimisme hilang dari dalam diri seorang manusia, maka ia gagal meraih harapannya.

Psikologi positif menunjukkan peran agama sebagai faktor pembangun nilai-nilai positif dalam diri manusia. Seligman memasukkan nilai-nilai religius dalam psikologi modern. Ia juga mengakhiri perdebatan antara psikologi dan agama di abad 20.

Sejatinya, pandangan optimistis seseorang terhadap masa depannya berkaitan erat dengan filsafat hidupnya. Bagaimana seorang manusia memandang kehidupan dan memaknainya. Orang yang optimis akan menularkan optimismenya kepada lingkungan sekitar. Sebaliknya, orang yang pesimis juga melakukan hal yang sama.

Jauh sebelum Seligman menelorkan psikologi positif, Islam telah memberikan perhatian sangat besar terhadap masalah kejiwaan manusia. Begitu banyak ajaran Islam yang menekankan supaya manusia optimis terhadap masa depannya. Al-Quran memandang optimisme sebagai sebuah faktor penting dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan sejati.

Sebagai contoh, surat Yunus menjelaskan bahwa harapan terhadap masa depan di dunia dan akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik, dan harapan itulah yang memperbaharui dan memperbaiki kualitas perilakunya.

Al-Quran memandang sikap optimis terhadap masa depan berkaitan erat dengan *Sunnatullah*. Pondasi optimisme terhadap masa

depan dalam Al-Quran adalah memperbanyak keutamaan karya dan meninggalkan keburukan. Hanya orang yang optimis dan berkaryalah yang akan meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan sejati.

Dunia adalah tempat ujian bagi manusia, sekaligus sebagai kesempatan untuk memperbanyak keutamaan sebagai bekal di akhirat kelak. Manusia akan mendapatkan pahala atas perbuatan baik yang dilakukannya. Sebaliknya akan memperoleh hukuman atas tindakan buruknya.

Quran memberikan berbagai perumpamaan yang sangat banyak tentang optimisme terhadap masa depan. Dalam surat Yusuf, Al-Quran menceritakan kisah Nabi Yusuf as sebagai contoh orang yang optimis dan sabar dalam menghadapi ujian. Diceritakan, Nabi Yusuf diceburkan ke dalam sumur oleh saudara-saudaranya karena dengki. Namun akhirnya Yusuf berhasil selamat dari sumur itu dengan optimisme dan ketakwaan kepada Allah. Sebaliknya kehinaanlah yang diterima saudara-saudaranya.

Kisah Nabi Yunus menjadi contoh lain bagaimana Al-Quran memberikan perumpamaan yang baik mengenai orang-orang yang optimis. Ketika Nabi Yunus ditelan ikan hiu, dia tidak menggantungkan diri kepada siapapun kecuali kepada Allah SWT. Dengan perasaan optimis, beliau berdoa dan Allah pun mengabulkan doanya. Akhirnya Nabi Allah ini bisa keluar dari mulut ikan hiu. Optimis terhadap rahmat Ilahi merupakan sifat para Nabi dan aulia Allah. Dalam surat Al-Anbiya ayat 88, Allah SWT berfirman,

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

*“Maka Kami telah memperkenankan do’anya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.”*

Al-Quran mengingatkan manusia terutama orang-orang yang beriman dan beramal saleh untuk optimis dalam mengaruhi bahtera kehidupan. Sebab, Allah tidak pernah mengingkari janjinya. Dalam surat Al-Fushilat ayat 30 dan 31, Allah berfirman, *“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu. Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat; di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta.”*

Di bagian lain, Al-Quran dalam surat Al-Hijr ayat 56 menegaskan urgensi optimisme, *“Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat”.*

Tentang pentingnya sikap optimis itu, surat az-Zumar ayat 53 juga mengungkapkan, *“Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*

Al-Quran menegaskan bahwa orang-orang muslim dilarang pesimis dan berputus asa dalam kehidupannya. Karena sikap putus asa merupakan karakter orang kafir. Surat Yusuf ayat 87 mengabadikan seruan itu, *“Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”*

Salah satu metode menumbuhkan sikap positif adalah menjalin hubungan yang baik dengan Allah swt melalui dzikir. Dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram dan jiwa pun lebih terkendali.

Dengan berdzikir, manusia berlingung dan memohon kepada kekuatan yang tidak terbatas yaitu Allah SWT yang akan memberi ketenangan dan kedamaian bagi jiwa manusia. Surat Al-Hasyr ayat 23 mengungkapkan,

*“Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dari apa yang mereka persekutukan.”*

Optimis terhadap masa depan memberikan motivasi positif bagi kehidupan manusia. Jika manusia mampu menempatkan dirinya sebagai orang yang positif, maka ia juga akan mampu mengembangkan seluruh potensinya, dan keluar dari segala bentuk keterbatasan yang menghalangi. Dengan perilaku dan cara pandang positif tersebut manusia menjalin hubungan yang lebih baik dengan sesamanya dan lingkungan.

Sumber kekuatan positif dalam diri adalah harga diri. Semakin manusia menjaga kehormatan dirinya, maka ia akan semakin baik dalam memunculkan dan menebarkan aspek positifnya kepada yang lain. Sebab harga diri merupakan poros utama kekuatan mental. Semakin tinggi harga diri seorang manusia, maka optimisme terhadap masa depanpun semakin meningkat.

## **B. Pendidikan Menumbuhkan Optimisme Melihat Masa Depan.**

Pendidikan adalah sebuah harapan melihat masa depan lebih cerah. Harapan yang memberikan semangat untuk berjuang terhadap kehidupan, harapan untuk mengejar impian dan tentunya harapan melihat Indonesia menjadi bangsa yang lebih baik dari sekarang. Tidak hanya itu, pendidikan yang menciptakan sebuah harapan pada akhirnya

memberikan dampak pada rasa optimisme yang tinggi yang harus kita pertahankan dan diteruskan kepada generasi penerus bangsa di masa sekarang. Menjadi sebuah jawaban terhadap hutang sejarah kepada para pendiri bangsa Indonesia.

Perkembangan bangsa ini tak terlepas dari peran pemuda. Pemikiran-pemikiran pemuda sangat berpengaruh dalam kemajuan bangsa ini. Sebagai contoh, sebelum Indonesia merdeka, peran kelompok pemuda pada saat itu sangat berpengaruh bagi Indonesia, karena masih mempunyai pemikiran idealis untuk segera melaksanakan proklamasi. Dan untuk pemuda saat ini tinggal melanjutkan apa yang diamanatkan dalam cita-cita bangsa sesuai dengan pemikiran idealis yang berdasarkan Pancasila.

Sebagai negara yang telah merdeka hampir 73 tahun yang lalu yang sekarang di tengah gerakan revolusi dan reformasi, tidak bisa dipungkiri lagi, Generasi muda Indonesia merupakan ujung tombak bangsa ini untuk menuju perubahan yang lebih baik dari para pendahulunya, karena pemuda adalah sebagai estafet pembangunan bangsa. Pemuda merupakan pemimpin bangsa di masa depan, memiliki peran yang besar dalam memberikan pendapat atau pemikiran untuk menentukan arah yang terbaik untuk negeri ini. Karena masih mempunyai idealisme yang masih murni dalam pikiran mereka, pemerintah harus menampung atas pemikiran mereka.

Indonesia Memiliki Sumber Daya Alam (SDA) yang melimpah, tapi sayangnya banyak perusahaan asing menjajah Sumber Daya Alam (SDA) kita. Sebagai pemuda yang ingin melihat orang asli dari Indonesia mengelola Sumber Daya Alam (SDA) sangat prihatin dengan hal tersebut. Bagaimana nantinya jika negeri ini hanya menjadi penonton perusahaan asing mengelola Sumber Daya Alam (SDA) kita? Pasti kesejahteraan bangsa ini kurang terpenuhi, karena Sumber Daya Alam (SDA) telah dimanfaatkan oleh negara lain apalagi jumlah penduduk

dari tahun ke tahun semakin meningkat. Negeri ini kaya, tapi masih ada saja masyarakat yang hidupnya belum sejahtera. Sungguh terlalukan?.

Indonesia memiliki pemuda unggul. Kita tahu bahwa generasi Muda Indonesia telah memperoleh prestasi dalam berbagai bidang, mulai dari bidang akademik maupun non-akademik. Untuk itulah negara ini patut untuk optimis menjadi negara yang besar. Negara ini bisa menjadi negara maju dengan pemuda yang berpikiran kedepan tapi melihat dan mempelajari ada apa yang salah dengan negeri ini, Agar tidak melakukan kesalahan yang sama. Perkembangan zaman yang serba modern, sebagai generasi muda kita dituntut harus memiliki *skill* dan berdaya saing yang tinggi. Jika tidak, maka kita akan kalah bersaing dengan negara lain yang memiliki daya saing yang tinggi dan juga akan muda tenggelam dalam kemajuan zaman.

Dengan pendidikan maka semua itu akan bisa kita wujudkan generasi muda Indonesia yang memiliki rasa nasionalisme. Karena dengan rasa yang cinta terhadap Indonesia akan tumbuh kembali rasa kesatuan dalam negeri ini yang semakin solid tidak mudah digoyang-goyangkan oleh budaya asing. Saling menghormati satu sama lain, tidak ada lagi yang korupsi, memperthankan norma-norma sesuai dengan budaya sendiri. Sehingga keharmonisan negara Indonesia tetap akan terjaga dan jati diri atau identitas bangsa Indonesia tetap terjaga.

Sejarahpun mencatat bahwa pendidikan yang menimbulkan rasa optimisme melihat masa depan. Mampu merubah peradaban sebuah bangsa yang sudah tidak terdapat harapan untuk melihat masa depan menjadi bangsa yang memiliki peradaban yang gemilang. Tidak hanya itu, dengan kehadiran pendidikan memberikan angin segar terhadap pergerakan sebuah bangsa menuju kemerdekaan. Salah satu kemerdekaan tersebut adalah bangsa Indonesia. Bangsa Indonesia yang telah dijajah oleh imperialisme Hindia Belanda selama 350 tahun. Terjadi sebuah perubahan besar setelah pendidikan diberikan kepada

pribumi bangsa Indonesia. Yang semula pergerakan kemerdekaan Indonesia masih bersifat kedaerahan berubah menjadi pergerakan kemerdekaan yang bersifat nasional.

Hal ini ditandai dengan Sumpah Pemuda Indonesia pada tanggal 28 Oktober 1928. Tidak berhenti di hal ini saja, Ki Hajar Dewantara merasa bahwa pendidikan bagi bangsa Indonesia yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam bangsa Indonesia harus segera diwujudkan. Tut Wuri Handayani, di belakang memberikan dorongan. Semboyan yang diberikan Ki Hajar Dewantara terhadap pendidikan Indonesia. Mengisyaratkan bahwa pendidikan hadir sebagai sebuah pendorong kepada generasi penerus untuk maju ke depan.

Mengajarkan tentang kepribadian seorang pelajar Indonesia yang memiliki kecerdasan dan karakter yang unggul dalam kepribadian.

Hal inilah yang menjadikan kepribadian pendidikan Indonesia memiliki nilai tambah, yaitu berupa karakter unggul yang mampu bersaing dalam kehidupan. Karakter yang unggul menjadi penekanan pendidikan Indonesia dalam menjawab tantangan era global saat ini. Selain itu menjadi solusi atas kegelisahan yang di alami para remaja dalam mencari jati diri mereka, seperti menjawab persoalan “siapakah aku?”, “aku harus bagaimana?”, “apa yang harus aku kejar?”. Sehingga dengan terjawabnya permasalahan pribadi yang dihadapi oleh para remaja, maka mereka di kemudian hari telah siap untuk menjadi penerus bangsa Indonesia yang lebih baik lagi.

Optimisme merupakan suatu keyakinan positif atas segala sesuatu dengan mengandalkan usaha dalam mencapai suatu kemajuan. Optimisme melihat pendidikan Indonesia di masa depan, berarti menaruh perhatian dan keyakinan khusus melalui usaha bahwa pendidikan menjadi secercah harapan bangsa Indonesia untuk bangkit menjadi bangsa yang berkualitas melalui sumber daya manusianya.

Pendidikan menjadi salah satu faktor penentu bagaimana terwujudnya masa depan sekaligus menentukan nasib suatu bangsa. Hal ini berkaitan dengan salah satu fungsi pendidikan yaitu fungsi direktif yakni pendidikan sebagai agen pembaharuan sosial, sehingga dapat mengantisipasi masa depan. Masa depan untuk Indonesia lebih maju dan lebih baik.

Tantangan yang dihadapi guru saat ini, jelas makin rumit dan kompleks. Mereka tidak hanya dituntut untuk mampu melahirkan generasi yang cerdas, tetapi juga mesti mampu membangun fondasi karakter yang tangguh. Modal kecerdasan dan karakter tangguh inilah yang diharapkan akan mampu mewujudkan generasi masa depan yang sanggup membangun bangsa yang terhormat dan bermartabat. Di tengah situasi peradaban yang “sakit” seperti saat ini jelas bukan hal yang mudah untuk mewujudkan “mimpi” semacam itu. Guru selalu dihadapkan pada situasi kontradiksi antara nilai-nilai keluhuran budi dan kenyataan-kenyataan hidup anomali yang demikian akrab dalam kehidupan keseharian anak-anak. Di sekolah, anak-anak digembleng dan dibiasakan untuk melakukan tindakan yang cerdas, jujur, dan kreatif. Namun, di tengah-tengah kehidupan masyarakat, para peserta didik menyaksikan secara telanjang berbagai perilaku anomali yang terus berlangsung secara masif di tengah-tengah kehidupan riil.

Dalam situasi seperti itu, anak-anak tak jarang mengidap “split personality” akibat tidak sinergisnya antara nilai-nilai keluhuran budi yang ditanamkan di sekolah dan situasi “sakit” yang berlangsung di tengah-tengah kehidupan masyarakat.

Meski demikian, sikap optimisme perlu terus dibumikan. Sebisanya mungkin, guru menghindari ungkapan-ungkapan verbal atau perilaku kasar yang akan menyakiti nurani anak. Situasi pembelajaran konvensional yang memosisikan peserta didik sebagai objek pendengar pasif perlu segera diubah menjadi atmosfer pembelajaran yang

menyenangkan, kreatif, inovatif, dan efektif dengan melibatkan anak-anak sebagai subjek pendidikan. Melalui proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, secara tidak langsung memori anak-anak akan terasapi nutrisi batin yang mencerahkan, sehingga mereka benar-benar memiliki sikap optimis dalam memandang masa depannya.

Ini jelas membawa harapan optimisme bahwa pendidikan telah menjadi penopang dalam meningkatkan sumber daya manusia Indonesia untuk pembangunan bangsa agar tidak kalah saing dengan negara-negara lain di dunia. Pendidikan yang pada akhirnya akan menghasilkan para cendekia-cendekia ini akan bisa menjadi kekuatan untuk meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa. Di Indonesia sendiri, menurut pasal 3 UU No. 20 Tahun 2003 fungsi pendidikan ditetapkan sebagai berikut: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa...". Berkaitan dengan hal ini, ada faktor yang perlu mendapat perhatian yakni pengembangan karakter bangsa. Karakter akan menjadi modal yang sangat penting dalam meningkatkan pendidikan Indonesia yang bermartabat di mata dunia. Menjadi bangsa yang besar dengan mengunggulkan pendidikan harus dilengkapi dengan karakter bangsa yang bermoral. Karena karakter menjadi komponen penting dalam membangun sebuah peradaban bangsa untuk menghadapi tantangan di era global yang semakin kompleks.

Dengan optimisme melihat pendidikan inilah menjadi alasan yang kuat untuk Indonesia dapat bangkit menuju masa depan yang gemilang.

### C. Membangun Optimisme dengan Sikap Positif.

Menjadi orang yang kuat, pada dasarnya karena mentalnya kuat. Orang menjadi lemah, karena mentalnya lemah. Begitu juga, orang sukses, karena ia memiliki keinginan untuk sukses. Dan orang yang gagal, karena ia berbuat gagal. Dalam hal ini, ada keterangan yang menyebutkan bahwa: "*Orang yang kuat lebih disukai dan lebih baik dari orang yang lemah.*" Jadi, manusia tangguh dan kuat itu, sudah seharusnya menjadi cita-cita kita dalam rangka mengabdikan kepada-Nya.

Dalam hal ini, kesuksesan menurut pandangan agama Islam itu memiliki dua syarat pokok. Yakni iman dan ilmu. Kedua hal ini, kalau kita kaji secara rinci, jelas-jelas memiliki pengaruh sangat besar dalam kehidupan manusia. Dengan kuatnya iman seseorang, maka ia akan sangat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan manusia. M. Ridwan IR Lubis, menyebutnya ada tiga pengaruh iman yaitu berupa: kekuatan berpikir (*quwatul idraak*), kekuatan fisik (*quwatul jismi*), dan kekuatan ruh (*quwatur ruuh*).

Sedangkan menurut M. Yunan Nasution, mengungkapkan bahwa pengaruh iman terhadap kehidupan manusia itu berupa: iman akan melenyapkan kepercayaan kepada kekuasaan benda; menanamkan semangat berani menghadapi maut; membentuk ketentraman jiwa; dan membentuk kehidupan yang baik.

Menyikapi keadaan seperti saat ini, kita seharusnya tidak menjadi pesimis dan berserah diri. Kita harus optimis dan selalu berusaha untuk mencapai yang terbaik dalam hidup ini. Sehingga untuk menjadikan pribadi pantang menyerah dan tangguh ini, maka dalam diri kita harus tertanam sikap optimis, berpikir positif, dan percaya diri.

Setiap manusia harus memiliki optimisme dalam menjalani kehidupan. Dengan sikap optimis, langkah kita akan tegar menghadapi setiap cobaan dan menatap masa depan penuh dengan keyakinan. Karena garis kehidupan setiap manusia sudah ditentukan-Nya. Tugas

kita adalah hanya berusaha, berpikir dan berdoa. Atau kita harus luruskan niat dan sempurnakan ikhtiar.

Sedikitnya, ada tiga pengaruh dari sifat optimisme bagi kehidupan manusia. Pertama, optimisme dapat menumbuhkan cinta akan kebaikan di dalam diri manusia dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan.

Kedua, optimisme mampu mengurangi sejumlah problema dalam kehidupan manusia. Wajah-wajah optimis akan memancarkan kebahagiaan. Tidak saja pada saat mencapai kepuasan, tetapi dalam segala situasi.

Ketiga, orang yang menjadikan sifat optimis sebagai bagian dari kehidupannya, maka akan tumbuh kepercayaan di antara anggota masyarakat. Dan kepercayaan tersebut merupakan sebab yang mendesak dalam memulihkan dan memajukan umat (bangsa) yang sedang “sakit” seperti saat ini.

Setelah kita mampu bersikap optimis, lalu pola pikir kita juga harus dibiasakan berpikir secara positif dan percaya diri. Berpikir positif kepada siapa?

### **Berpikir Positif Kepada Sang Pencipta.**

Setiap kejadian, peristiwa dan fenomena kehidupan ini pasti ada sebab musababnya. Artinya segala kejadian di dunia ini telah Allah atur dengan secermat-cermatnya. Tinggal bagaimana kita menyikapi setiap kejadian itu melalui akal dan pikiran yang dilandasi dengan ilmu-ilmu Allah.

Jadi, tugas kita, hanya berpikir dan membaca. Ada apa dibalik semua itu? Lalu, kita mengambil pelajaran dari setiap kejadian tersebut dan selanjutnya mengamalkan yang baiknya dalam perilaku keseharian.

### **Berpikir Positif Terhadap Diri Sendiri.**

Setiap manusia, dilahirkan sebagai pribadi yang unik. Karena bagaimanapun wajah dan sifat kita mirip dengan orang lain. Tapi, yang jelas ada saja perbedaan antara keduanya. Sifat dan pribadi unik itu, harus kita jaga. Itu adalah potensi positif, modal dasar untuk mencapai keluasaan langkah kita dalam menjalani kehidupan ini. Bagaimana orang lain akan menjunjung kita, kalau diri kita sendiri meremehkan dan tidak ‘mengangkatnya’.

Selain itu, kita juga harus yakin bahwa kita dilahirkan ke dunia ini sebagai sang juara, *the best*. Fakta membuktikan, dari berjuta-juta sel sperma yang disemprotkan Bapak kita, tetapi ternyata yang mampu menembus dinding telur Ibu kita dan dibuahi, hanya satu. Itulah kita, “sang juara”. Hal ini, kalau kita sadari akan menjadi sebuah motivasi luar biasa dalam menjalani hidup ini.

### **Berpikir Positif Pada Orang Lain.**

Orang lain itu, manusia biasa sama dengan kita. Dia mempunyai kesalahan dan kekhilafan. Yang tentu hati nuraninya tidak menghendaknya. Pandanglah, orang lain itu dari sisi positifnya saja dan menerima sisi negatifnya sebagai pelajaran bagi kita.

Belajarlah dari seekor burung Garuda. Ia mengajarkan anaknya untuk terbang dari tempat yang tinggi dan menjatuhkannya. Lalu jatuh, diangkat lagi dan seterusnya sampai ia bisa terbang sendiri. Hati Garuda juga bersih, tidak mendendam. Ia kalau waktunya bermain “cakar-cakaran”. Tapi, kalau di luar itu ia *akur*, damai kembali.

### **Berpikir Positif Pada Waktu.**

Setiap manusia diberi waktu yang sama, dimana pun dia berada. Sebanyak 24 jam sehari atau 86.400 detik sehari. Waktu itu, ingin kita apakan? Kita gunakan untuk tidur seharian, kerja keras, mengeluh,

berdemonstrasi, bergunjing, santai, menuntut ilmu, menolong orang lain, melamun, ibadah, dan lainnya. Waktu itu tidak akan protes. Yang jelas, setiap detik hidup kita akan diminta pertanggungjawabannya kelak. Bagi mereka yang biasa mengisi waktunya dengan amal-amalan saleh/kebaikan dan berada dalam keimanan, maka ia akan memperoleh kehidupan yang lebih baik.

Akhirnya, untuk memaksimalkan potensi optimisme yang ada pada diri seseorang, kuncinya adalah diri kita perlu dibangun dengan kebiasaan positif. Dan kita berdoa, agar Sang Penguasa diri ini memberi kemampuan kepada kita untuk membangun pribadi yang tangguh dan pantang menyerah.

#### **D. Membangun Jiwa Yang Optimis Dalam Menatap Masa Depan.**

Perspektif akan satu fenomena memang tidak selalu sama karena kepribadian setiap orang pun berbeda. Ada yang optimis dan pesimis. Jiwa orang optimis, kegagalan adalah satu proses pembelajaran akan hasil yang lebih memuaskan. Jiwa orang pesimis, kegagalan adalah satu bukti kalau itulah identitas dirinya.

Dalam kehidupan tak luput kita pernah menghadapi hari-hari yang sulit. Hari-hari ketika kita mengalami kejadian dalam hidup yang jauh dari harapan. Memandang impian dan masa depan sulit untuk direalisasikan. Kegagalan, putus asa, menyerah menyelimuti dalam kehidupan.

Kita harus berani mengambil keputusan untuk keluar dari rasa kekhawatiran yang berlebihan tersebut. Tumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan serta optimis bisa. Namun menjadi pribadi yang optimis bukan berarti mengharapkan segala sesuatu dengan sendirinya. Menjadi jiwa yang optimis itu artinya mengharapkan yang terbaik,

yakin yang terbaik akan terjadi. Dan diwaktu yang sama harus mengerahkan kemampuan puncak untuk mengujarnya hingga sesuatu yang terbaik tersebut terjadi.

Jiwa orang yang optimis selalu mencari situasi yang terbaik untuk mengharapkan, mewujudkan hasil yang terbaik. Jiwa optimis cenderung yakin dan berharap sesuatu yang terbaik akan diraih. Bahkan jika terjadi hal yang bertolak belakang dengan yang diinginkan, jiwa orang yang optimis mampu mengambil hikmah dari sebuah kejadian.

Menjadi jiwa orang yang optimis bukan berarti tidak peduli dengan realitas, tidak memperdulikan kesulitan maupun tantangan. Akan tetapi menjadi jiwa orang yang optimis itu berharap agar setiap kejadian dimasa yang akan depan, berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Memandang masa depan dengan senyum dan semangat.

Menjadi jiwa yang optimis bukan berarti segala sesuatu 100% harus terjadi. Namun harus memandang positif disetiap kejadian. Kita juga harus siap apabila hal terburuk yang didapatkan. Akan tetapi yakinlah Allah ta'ala memberikan apa yang kita butuhkan bukan yang kita inginkan.

## **E. Kehidupan Optimisme.**

Kehidupan menimbun kemunduran dan tragedi yang sama pada orang yang optimis seperti pada pesimis, tetapi orang yang optimis lebih menyukai mereka. Seperti yang telah kita lihat, orang yang optimis bangkit kembali dari kekalahan, dan, dengan hidupnya yang sedikit lebih miskin, dia bangkit dan mulai lagi. Si pesimis menyerah dan jatuh ke dalam depresi. Karena keteguhannya, optimis mencapai lebih banyak di tempat kerja, di sekolah, dan di lapangan bermain. Orang yang optimis memiliki kesehatan fisik yang lebih baik dan

bahkan dapat hidup lebih lama. Amerika ingin optimis untuk memimpin mereka. Bahkan ketika segalanya berjalan dengan baik untuk pesimis, dia dihantui oleh firasat bencana.

Untuk pesimis, itu adalah kabar buruk. Kabar baiknya adalah pesimis dapat mempelajari keterampilan optimisme dan secara permanen meningkatkan kualitas hidup mereka. Bahkan orang yang optimis dapat mengambil manfaat dari belajar bagaimana cara berubah. Hampir semua optimis memiliki periode paling tidak pesimisme ringan, dan teknik yang bermanfaat pesimis dapat digunakan oleh optimis ketika mereka turun.

Menyerah pesimisme dan menjadi lebih optimis mungkin tampak tidak diinginkan bagi sebagian dari Anda. Citra Anda tentang seorang yang optimis mungkin adalah jebakan yang menabrak, pembenci diri yang semakin besar, orang-orang yang selalu menyalahkan orang lain, tidak pernah bertanggung jawab atas kesalahannya sendiri. Tetapi baik optimisme maupun pesimisme tidak memiliki sudut pada perilaku buruk. Seperti yang akan Anda lihat dari bab ini, menjadi seorang yang optimis tidak hanya belajar untuk menjadi lebih egois dan tegas, dan menampilkan diri Anda kepada orang lain dengan cara yang sombong, tetapi hanya belajar satu set keterampilan tentang bagaimana berbicara kepada diri sendiri ketika Anda menderita kekalahan pribadi. Anda akan belajar berbicara kepada diri sendiri tentang kemunduran Anda dari sudut pandang yang lebih mendorong.

Ada satu alasan lain mengapa mempelajari keterampilan optimisme mungkin tampak

tidak diinginkan untukmu. Dalam bab enam, kami melihat neraca yang menimbang optimisme terhadap pesimisme. Sementara optimisme memiliki kebajikan yang terulang dalam pembukaan bab ini, pesimisme memiliki satu keutamaan: mendukung rasa realitas yang

lebih tajam. Apakah mempelajari keterampilan optimisme berarti mengorbankan realisme?

Ini adalah pertanyaan mendalam yang menempatkan tujuan dari bab-bab "perubahan" ini menjadi fokus yang lebih tajam. Mereka tidak memberikan suatu optimisme yang mutlak dan tanpa syarat bagi Anda untuk menerapkan secara membuta dalam semua situasi; mereka menawarkan optimisme yang fleksibel. Mereka bertujuan untuk meningkatkan kendali Anda atas cara Anda berpikir tentang kesulitan. Jika Anda memiliki gaya penjelasan yang negatif, Anda tidak perlu lagi hidup di bawah tirani pesimisme. Ketika peristiwa buruk menyerang, Anda tidak harus melihat mereka dalam cahaya mereka yang paling permanen, meresap, dan pribadi, dengan hasil yang melumpuhkan yang dibutuhkan oleh gaya penjelasan pesimistis. Bab-bab ini akan memberi Anda pilihan tentang cara melihat kemalangan Anda dan alternatif yang tidak mengharuskan Anda menjadi budak yang buta akan optimisme.

## **F. Optimisme dan Kesehatan**

Mungkinkah orang yang optimis hidup lebih lama daripada pesimis? Apakah lebih mungkin bahwa jika Anda memiliki gaya penjas yang optimis saat Anda muda, Anda akan lebih sehat selama sisa hidup Anda?

Ini bukan pertanyaan yang mudah dijawab secara ilmiah. Ini tidak akan dilakukan untuk menunjukkan legiun orang yang sangat tua dan menunjukkan bahwa mayoritas optimis. Mereka mungkin optimis karena mereka telah hidup lama dan sehat, daripada sebaliknya.

Sebelum kami dapat menjawab pertanyaan ini, kami harus menjawab beberapa pertanyaan lain. Pertama kita perlu mencari tahu apakah gaya penjelasan stabil di seluruh masa kehidupan. Jika optimisme saat Anda muda adalah untuk memengaruhi kesehatan Anda

hingga usia lanjut, maka seharusnya tingkat optimisme Anda bertahan seumur hidup. Untuk menyelidiki ini, Melanie Burns, seorang mahasiswa pascasarjana di universitas, dan saya mengiklankan publikasi warga senior untuk orang-orang yang masih memiliki buku harian yang mereka simpan ketika mereka remaja. Tiga puluh orang menjawab iklan kami dan mengalihkan buku harian mereka kepada kami. Kami membuat profil gaya penjelasan remaja untuk setiap orang. Selain itu, setiap sukarelawan menulis esai panjang untuk kita tentang kehidupannya sekarang: kesehatannya, keluarganya, pekerjaannya. Kami membentuk profil gaya penjelasan usia tua yang terpisah. Bagaimana kedua profil itu berhubungan?

Kami menemukan bahwa gaya penjelasan untuk acara-acara yang baik benar-benar dapat diubah selama lima puluh tahun. Orang yang sama dapat, misalnya, pada satu titik dalam kehidupan menganggap peristiwa baik sebagai akibat nasib yang tidak disengaja dan pada waktu lain sebagai akibat dari keterampilannya sendiri. Namun kami menemukan bahwa gaya eksplanatif untuk kejadian buruk sangat stabil selama lebih dari lima puluh tahun. Para wanita yang ketika remaja menulis bahwa anak-anak itu tidak tertarik pada mereka karena mereka "tidak mudah dicintai" tulis lima puluh tahun kemudian bahwa mereka "tidak mudah dicintai" ketika cucu-cucu mereka tidak berkunjung. Cara kita melihat peristiwa buruk teori tragedi kita tetap di sepanjang hidup kita.

Dalam lima tahun terakhir, laboratorium di seluruh dunia telah menghasilkan aliran bukti ilmiah yang meyakinkan bahwa sifat-sifat psikologis, terutama optimisme, dapat menghasilkan kesehatan yang baik. Bukti ini masuk akal dan menggantikan torrent kisah-kisah pribadi di mana negara-negara mulai dari tawa sampai kehendak untuk hidup muncul untuk membantu kesehatan.

Dalam empat hal, teori ketidakberdayaan yang dipelajari dengan kuat menunjukkan bahwa optimisme harus bermanfaat bagi kesehatan.

Yang pertama mengikuti temuan Madelon Visintainer yang belajar mengurangi bantuan pada tikus membuat mereka lebih rentan terhadap pertumbuhan tumor. Temuan ini segera didukung oleh kerja yang lebih rinci pada sistem kekebalan tubuh tikus yang tidak berdaya. Sistem kekebalan tubuh, pertahanan sel tubuh terhadap penyakit, mengandung berbagai jenis sel yang tugasnya mengidentifikasi dan kemudian membunuh penjajah asing, seperti virus, bakteri, dan sel tumor. Satu jenis, sel T, mengenali penjajah tertentu seperti campak, kemudian bertambah banyak dan membunuh penjajah. Jenis lain, sel pembunuh alami (sel NK), membunuh apa pun yang asing yang terjadi di seberang.

Peneliti yang melihat sistem kekebalan tubuh tikus yang tidak berdaya menemukan itu pengalaman syok yang tak terhindarkan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Sel-sel T dari darah tikus yang menjadi tak berdaya tidak lagi berlipat ganda dengan cepat ketika mereka menemukan penjajah tertentu yang seharusnya mereka hancurkan. Sel NK dari limpa tikus yang tak berdaya kehilangan kemampuan mereka untuk membunuh penjajah asing.

Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari tidak hanya memengaruhi perilaku; itu juga mencapai ke tingkat sel dan membuat sistem kekebalan tubuh lebih pasif. Ini berarti salah satu alasan mengapa tikus-tikus tak berdaya Visintain tidak melawan tumor mungkin karena pertahanan kekebalan tubuh mereka telah dilemahkan oleh pengalaman tak berdaya.

Apa artinya ini dalam hal gaya penjelasan? Gaya eksplanatif adalah modulator hebat dari ketidakberdayaan yang dipelajari. Seperti yang kita lihat sebelumnya, orang yang optimis menolak ketidakberdayaan. Mereka tidak menjadi mudah depresi ketika mereka

gagal. Mereka tidak mudah menyerah. Sepanjang hidup, orang yang optimis akan memiliki lebih sedikit episode ketidakberdayaan yang dipelajari daripada orang yang pesimis. Ketidakberdayaan yang kurang dipelajari dialami, semakin baik bentuk sistem kekebalan yang harus digunakan. Jadi cara pertama di mana optimisme dapat mempengaruhi kesehatan Anda sepanjang hidup Anda adalah dengan mencegah ketidakberdayaan dan dengan demikian mempertahankan pertahanan kekebalan lebih ganas.

Cara kedua di mana optimisme harus menghasilkan masalah kesehatan yang baik menempel pada rejimen kesehatan dan mencari nasihat medis. Pertimbangkan orang pesimis yang percaya bahwa penyakit bersifat permanen, meresap, dan per-sonal. "Tidak ada yang saya lakukan penting," dia percaya, "jadi mengapa melakukan sesuatu?" Orang seperti itu cenderung tidak mau berhenti merokok, mendapatkan suntikan flu, diet, olahraga, pergi ke dokter ketika sakit, atau bahkan mengikuti saran medis. Dalam studi tiga puluh lima tahun yang panjang dari seratus lulusan Harvard, pesimis pada kenyataannya ditemukan kurang cenderung daripada optimis untuk berhenti merokok, dan lebih mungkin menderita penyakit. Jadi orang yang optimis, yang siap mengambil tindakan sendiri, lebih cenderung mengambil tindakan yang mencegah penyakit atau membuatnya diobati begitu penyakitnya menyerang.

Cara ketiga di mana optimisme harus menjadi masalah bagi kesehatan adalah banyaknya peristiwa buruk yang ditemui. Telah ditunjukkan secara statistik bahwa semakin banyak peristiwa buruk yang ditemui seseorang dalam periode waktu tertentu, semakin banyak penyakit yang akan ia derita. Orang-orang yang dalam enam bulan yang sama pindah, dipecat, dan bercerai berada pada risiko yang lebih besar untuk penyakit menular dan bahkan untuk serangan jantung dan kanker daripada orang-orang yang menjalani kehidupan yang tidak

menentu. Inilah sebabnya mengapa ketika perubahan besar terjadi dalam hidup Anda, penting untuk melakukan pemeriksaan fisik lebih sering daripada biasanya. Bahkan jika Anda merasa baik-baik saja, sangat penting untuk memperhatikan kesehatan Anda dengan hati-hati ketika Anda mengubah pekerjaan, meninggalkan hubungan, atau pensiun, atau ketika seseorang yang Anda cintai meninggal. Duda beberapa kali lebih mungkin meninggal dalam enam bulan pertama setelah kematian istri mereka daripada di waktu lain. Jika ibumu meninggal, pastikan ayahmu memiliki setidaknya satu pemeriksaan fisik lengkap segera setelah itu dapat memperpanjang hidupnya.

Siapa, menurut Anda, menghadapi lebih banyak peristiwa buruk dalam hidup? Pesimis lakukan. Karena mereka lebih pasif, mereka cenderung mengambil langkah-langkah untuk menghindari peristiwa buruk dan tidak mungkin melakukan apa pun untuk menghentikannya begitu mereka mulai. Puting dua dan dua bersama-sama, jika pesimis memiliki lebih banyak peristiwa buruk dan jika lebih banyak peristiwa buruk menyebabkan lebih banyak penyakit, pesimis harus memiliki lebih banyak penyakit.

Alasan terakhir yang optimis harus memiliki perhatian kesehatan yang lebih baik dukungan sosial. Kapasitas untuk mempertahankan persahabatan dan cinta yang mendalam tampaknya penting untuk kesehatan fisik. Orang paruh baya yang memiliki setidaknya satu orang yang dapat mereka hubungi di tengah malam untuk menceritakan masalah mereka, pergi untuk memiliki kesehatan fisik yang lebih baik daripada orang-orang yang tidak punya teman. Orang yang belum menikah memiliki risiko lebih tinggi untuk depresi daripada pasangan. Bahkan kontak sosial biasa adalah penyangga terhadap penyakit. Orang yang mengisolasi diri ketika mereka sakit cenderung menjadi lebih sakit.

Ketika ibu saya berusia pertengahan tujuh puluhan, dia menjalani operasi yang membuatnya selama beberapa bulan dengan colostomy membuka di ususnya, yang melekat pada kantong eksternal. Banyak orang yang jijik tentang kolostomi, dan ibu saya malu. Dia menghindari teman-temannya, berhenti bermain bridge, berkecil hati kami mengunjungi, dan tinggal di rumah sendirian sampai kolostomi ditutup dan tas dihapus. Sayangnya, selama masa sepi ia menderita kembalinya tuberkulosis, di mana ia telah terpapar sebagai anak kecil di Hongaria. Dia mengalami apa yang secara statistik merupakan biaya biasa kesepian: risiko lebih tinggi untuk penyakit, terutama luapan penyakit yang tidak pernah benar-benar hilang.

Pesimis memiliki masalah yang sama. Mereka menjadi pasif dengan lebih mudah ketika masalah menyerang, dan mereka mengambil langkah lebih sedikit untuk mendapatkan dan mempertahankan dukungan sosial. Hubungan antara kurangnya dukungan sosial dan penyakit memberikan alasan keempat untuk percaya bahwa gaya penjelasan yang optimistis cenderung menghasilkan kesehatan yang baik.

\*\*\*



## BAB IV

# Optimisme dan Tanggungjawab dalam Pendidikan



### A. Pentingnya Optimisme.

Krisis yang dihadapi peradaban modern, dalam bentuk lahiriah utamanya dirasakan dalam sektor ekonomi tetapi sayangnya sifat dari fenomena ini lebih kompleks dan rumit, karena juga mencakup seluruh kelompok dan konsekuensi yang terkait dengan perubahan mentalitas manusia (moralitas) dan gaya hidup di bidang kelompok sosial mereka, di sektor pendidikan dan orientasi kehidupan spiritual (agama) mereka. Perspektif dari perkembangan pribadi seorang saat ini digariskan oleh dramatis ketegangan antara dua peradaban yang dapat didefinisikan sebagai "peradaban solidaritas" dan "peradaban individualis". Di dalam masyarakat sekarang hubungan timbal balik dan solidaritas bersatu dengan erat dalam pandangan optimis tentang masa depan merupakan dasar dari hubungan timbal balik, menjadi anggota lingkungan di mana mereka menemukan alasan untuk pengembangan pribadi mereka, dan pada saat yang sama mereka menyadari kebenaran bahwa itu adalah kualitas dan gaya hidup setiap individu yang memenuhi syarat kehidupan sosial tergantung pada dirinya.

Di sisi lain, peradaban di mana individualisme dan orientasi menuju kesenangan mendominasi, menjadi sumber gangguan yang serius terhadap kepribadian orang sehingga dapat menimbulkan frustrasi, dan menyebabkan hilangnya tujuan mendasar yang menjadi tugas kehidupan manusia sosial. Pendekatan orang yang sangat

individualistis kehidupan praktis membawa mereka pada penggunaan kebebasan sehingga melakukan apa yang mereka inginkan, meninggalkan tanggung jawab untuk kehidupan mereka sendiri; mereka sendiri melumpuhkan "kebenaran", menolak dengan cara ini persyaratan kebenaran obyektif untuk menjadi hadiah "tanpa pamrih" bagi orang lain di masyarakat. Individualisme ekstrim selalu tetap egosentris dan egois, tanpa cahaya optimisme, hal tersebut merupakan salah satu ancaman paling serius bagi kehidupan pribadi seseorang.

Proses pembentukan kepribadian seorang pemuda sangat besar tergantung pada keberadaan gaya didikan yang didapatkan dalam lingkungannya. sebuah gaya yang mengatur hubungan timbal balik antara anggota kelompok pendidikan. Tidak diragukan lagi itu akan menentukan tingkat tanggung jawab dan untuk pertanyaan apakah dia bisa menjadi otoritas untuk seorang anak. Ini karena profesionalisme guru dan kompetensi dapat menemukan alasan mereka yang paling dalam untuk sikap tanggung jawabnya untuk murid-muridnya yang telah dipercayakan pendidikannya, dan kepada siapa dia memiliki kewajiban untuk menunjukkan cara yang benar untuk pembentukan moral dan sosial. Seorang guru sebagai salah satu master dan pemandu pertama siswa harus menjadi otoritas untuk dia, seseorang yang mengajarnya seni hidup dan menjelaskan arti dari eksistensi manusia. Seperti pemahaman yang mendalam tentang sikap seorang guru itu penuh dengan optimisme dan tanggung jawab dalam proses pembentukan kepribadian manusia dapat ditemukan dengan pendidikan modern yang sangat mendalam.

Yang terlibat dalam proses pembentukan manusia dan pedagogik adalah mereka sendiri, dengan keterlibatan pedagogik yang menunjukkan perlunya mengambil tindakan pendidikan sedemikian rupa yang dapat mempertimbangkan kembali semua kekuatan bawaan

yang ada pada diri siswa itu. Intinya adalah perkembangan seorang pemuda atau siswa, sesuai dengan prinsip-prinsip perkembangan. Pendidikan didasari oleh tanggung jawab dan optimisme dapat diekspresikan oleh satu frase singkat: "untuk mengembangkan dan mencegah". Inilah mengapa keadaan seperti itu dan kondisi harus diciptakan untuk siswa yang bisa mengekspresikan bakat terpendam dan kekuatan batin, sesuai dengan kemungkinan mereka, bangun dan kembangkan, yang diarahkan pada yang baik dipahami sebagai keterampilan dari pilihan yang tepat nilai manusia.

Cara di mana manusia dipahami, dan kemungkinan dirasakan keterbatasannya, tidak diragukan lagi mempengaruhi bagaimana cara didikannya. Karena dalam teori pendidikan seseorang harus didasarkan pada antropologi semacam itu untuk menghormati semua elemen penting dari realitas manusia yang mengarah pada hal yang realistis dan konsepsi pendidikan yang integral. Oleh karena itu jawaban antropologis filosofis untuk pertanyaan tentang sifat manusia adalah bahwa manusia itu hidup dan rasional menjadi identik dengan dirinya sendiri dan tidak terpisahkan, hal itu adalah kesatuan substansial yang bersifat rasional. Manusia adalah jenis *kompromi tertentu dari kesatuan dua perintah* : masalah dan semangat.

Dengan waktu berbagai aspek konsep ini dijelaskan atau ditekankan; itu menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang mutlak dan tidak dapat digunakan sebagai sarana tetapi selalu harus diperlakukan sebagai tujuan moral dalam dirinya sendiri. Saat sekarang penekanan besar diletakkan pada cara di mana orang-orang individu terhubung dengan satu sama lain, pada sikap mereka terhadap orang lain dan terhadap lingkungan mereka.

Dalam filosofi modern "mendefinisikan dengan melihat manifestasi mereka dari esensi mereka, menekankan kesadaran atau responsibility sebagai fitur karakteristik dari orang tersebut. Namun,

dalam kenyataannya keduanya menjadi pribadi dan kehidupan pribadi berhubungan erat dengan elemen spiritual dalam diri manusia, karena hanya makhluk spiritual yang bisa menjadi manusia. Membuat seseorang mengambil keputusan sendiri adalah manifestasi dari "aku" pribadi seorang termasuk keduanya semangat dan masalah. Subjek pribadi tidak boleh direduksi menjadi drive atau kekuatan biologis. Seorang pria adalah seseorang yang pribadi, lebih tinggi dari dirinya sendiri dari tindakan dan bertanggung jawab untuk mereka. Seseorang adalah subjek pemikiran dan suatu sumber tindakan otonom. Dia sepenuhnya disadari oleh kehidupan spiritual-spiritualnya yang melebihi faktor biologisnya. Teori seorang pribadi menyatakan dengan jelas bahwa fitur (kebutuhan untuk disadari serta cinta dan kebebasan) membedakan seorang manusia dari keseluruhan makhluk di alam; dan dia menjadi subjek hukum, identitasnya (kelengkapan) dan martabat religiusnya menunjukkan transisinya atas masyarakat.

Oleh karena itu seorang muncul sebagai makhluk potensial, yang berarti bahwa kehidupan pribadi diberikan kepadanya, dan pada saat yang sama diatur kepadanya sebagai tugas, sehingga tunduk pada aktualisasi dalam bidang kebudayaan; seorang memupuk dunia dan dirinya sendiri. Konsepsi klasik tentang manusia adalah visi integral dari wujud manusia, dan itu disebut personalisme. Sebagai sebuah filosofis yang berfokus pada keunikan pribadi manusia, personalisme "menempatkan dan pengembangan pribadi manusia di dunia sebagai aturan superior untuk barang-barang tertentu ditugaskan, barang yang diikat oleh seorang sebagai hasil dari tindakannya yang bebas"

## **B. Pedagogi Optimisme**

Masalah pembentukan kepribadian pada generasi muda adalah secara khusus tertulis dalam realitas kesulitan sehari-hari dan pencarian strategi baru pendidikan yang dibuat oleh banyak

perwakilan pedagogi secara teori dan praktik. Ini karena keinginan untuk menemukan kembali suatu cara optimisme membentuk generasi muda menjadi masalah yang sangat mendesak, terutama dalam menghadapi perubahan kondisi sosial yang dinamis, perubahan budaya dan moral.

Degenerasi nilai-nilai tradisional yang mungkin perlu diperhatikan, serta hilangnya kepercayaan orang itu atas kekuatannya sendiri adalah penyebab mengapa memang perlu mengacu pada optimisme pedagogis di dunia pendidikan, optimisme yang dapat memungkinkan seseorang untuk menangkal penyebaran di antara anak-anak muda yang memiliki visi nihilistik yang fatal tentang masa depan dunia dan manusia. Optimisme pedagogis dalam arti terluas dapat diidentifikasi dengan semua tindakan pendidikan secara sadar dan dimaksudkan diambil dalam pandangan manusia pengembangan integral, di mana keuntungan dari kebaikan atas kejahatan, di mana sikap individu terhadap kehidupan, terhadap peristiwa tertentu atau terhadap orang lain, diresapi dengan unsur-unsur yang mendominasi harapan dan keyakinan dalam porsi nilai-nilai kehidupan, dari peristiwa-peristiwa ini dan dari orang-orang, maka pendidikan berbasis pada optimisme mengandaikan dalam diri seorang generasi muda yang relatif abadi untuk memahami, menjelaskan dan menilai dunia dan peristiwa yang terjadi di dalamnya, dan berkembang di dalam dirinya kecenderungan untuk mengharapkan kejadian yang agak menguntungkan, dan bukan yang tidak menyenangkan. Itu asumsi optimisme pedagogis akhirnya memungkinkan generasi muda untuk mencapai keberhasilan dalam hidup sejauh realisasi potensi manusianya memberikan rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang mendalam.

Jadi menekankan optimisme pedagogis dalam kehidupan dan pekerjaan, seorang guru berbagi pengalaman, pengetahuan, dan

kebijaksanaan praktisnya juga kekuatan otoritasnya sebagai kontribusi yang diperlukan untuk proses mendidik generasi muda dan membangun peradaban berbasis kehidupan dan menghormati martabat setiap manusia. Salah satu faktor-faktor penting yang memutuskan tentang intensitas. Kehadiran mereka yang penuh aksi edukasi optimis adalah masalah kreatif di guru itu sendiri, serta di sistem dan metode kerja pedagogi yang ada. Ini karena dalam praktiknya optimisme pedagogi mengasumsikan mencapai kemajuan pendidikan di berbagai tindakan pendidikan yang membentuk banyak bantuan untuk mengembangkan manusia. Dalam ilmu pedagogis ada keyakinan yang agak umum bahwa keberhasilan pendidikan terhubung dengan persepsi optimis tentang realitas, atau itu semacam konfirmasi optimisme pedagogi guru.

Pendidik secara optimis bersusah payah untuk mendidik generasi muda, yang berbeda tahapan kerjanya tidak mengasumsikan bahwa ia akan mengalami kekalahan tetapi justru sebaliknya, dia berpikir dapat mengatasi kesulitan yang akan dia hadapi, melawan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Optimisme dalam pendidikan adalah Hal yang tak terpisahkan terkait dengan kebutuhan manusia akan pengakuan dan konfirmasi diri sendiri dan dengan kepercayaan sosial dan memperkuat kepercayaan diri dari keterampilan yang diperoleh dan pengetahuan. Dalam pekerjaan pedagogis itu juga harus menjadi inspirasi elemen tertentu yang melaluinya baik guru maupun murid memperluas jangkauannya tanggung jawab yang mereka asumsikan, mengambil tugas baru untuk mengatasi dan membuat diri mereka sendiri melebihi keterampilan yang mereka miliki hingga saat itu, dengan cara ini menjadi lebih bebas dari berbagai determinan serta perilaku rutin dan pola kerja.

Optimisme pedagogi kemudian berkontribusi untuk mengungkapkan ciri-ciri kehidupan pribadi seorang dalam derajat

maksimum, sehingga dapat meningkatkan hasratnya untuk melampaui dirinya dan kefasihannya. Namun, muncul pertanyaan apakah optimisme pedagogis pada akhirnya akan menjadi penentu "kualitas baru" dalam kehidupan seorang ditentukan oleh upaya untuk mengembangkannya secara sadar melakukan, dan tidak hanya secara pasif menunggu keuntungan itu membawa kehidupan.

Inilah yang menjadi alasan profesionalisme dan kompetensi guru memberi kebenaran pada mereka, dalam sikapnya yang optimis dan responnya untuk murid-muridnya yang telah dipercaya untuk dididik dan kepada siapa dia kewajiban untuk menunjukkan serta menjamin jalan moral dan sosial. Efisiensi pekerjaan guru paling sering merupakan fungsi dari kondisi eksternal, hubungan interpersonal, metode pendidikan dan fitur kepribadian yang umumnya dipahami sebagai keseluruhan dari seorang pria fitur psikologis dan fisik yang relatif konstan dan terintegrasi itu menentukan cara bertindak yang khusus untuknya. Oleh karena itu tidak diragukan lagi bahwa hasil kerja seorang guru sampai tingkat yang besar bergantung pada kepribadiannya yang biasanya dibentuk di bawah pengaruh kondisi sosial, budaya lingkungan, tindakan pendidikannya yang sadar dan pendidikannya sendiri.

Setiap zaman memberi tugas khusus kepada para guru yang pelaksanaannya membutuhkan beberapa ciri kepribadian tertentu. Di zaman modern seorang pribadi yang matang seorang guru sikap optimisnya terhadap dunia dan manusia terbentuk sebagai hasil dari aktivitasnya sendiri dan tindakan positif dari lingkungan di mana struktur semacam itu dibentuk yang menjaminkannya bahawa itu mungkin yang terbaik, yang berarti fungsi sosial yang damai, dan memungkinkan untuk menyempurnakan pengembangan potensi personal.

Di antara sifat-sifat yang paling sering ditunjukkan kepribadian matang guru ditandai oleh optimisme berikut yaitu: sistem nilai yang

koheren diintegrasikan ke dalam kemampuan untuk berkomunikasi secara interpersonal dan bekerja sama dengan orang lain serta keterampilan pengaturan tugas jangka panjang yang memberikan prospek nyata untuk memperkaya diri sendiri dan untuk mengintensifkan pengembangan pribadi murid, Optimisme guru yang mencirikan kepribadian guru harus menjadikannya seseorang kreative, yaitu orang yang menentukan tujuan yang ditunjukkan dalam karyanya, yang memprediksi jalannya proses pendidikan dan segala macam kesulitan yang ditemui murid-muridnya. Banyak tergantung pada kontribusi pribadinya untuk mengatur lingkungan pendidikan, kondisi pembelajaran yang baik, lingkungan yang baik, kelas yang menarik.

Pertama-tama dia yang berkontribusi menciptakan suasana yang baik di lembaga pendidikan. Seorang guru yang memiliki harapan dan optimisme apakah karyanya juga harus dicirikan oleh ekspresi, dinamis dan kekuatan pedagogi observasi. Ekspresi secara luas tidak kemampuan guru untuk menjatuhkan pikiran, perasaan, dan keinginannya kepada muridnya. Ini mengekspresikan sikap "emosional"-nya kepada murid-muridnya, dan pada saat yang sama memiliki kepuasan yang mendalam dengan pekerjaan yang dilakukannya. Ini karena ketika berhadapan dengan seorang murid, guru harus melihat pekerjaan profesionalnya dalam hal yang mengintensifkan perkembangan muridnya dan membuatnya lebih baik lagi.

Hasil pekerjaan guru bergantung pada sikapnya terhadap murid, tentang bagaimana guru merasakan dan menilai objek tindakannya. Juga, cara guru melihat dirinya sendiri, cara dia menilai kehidupan spiritualnya, kelimpahan pikiran dan ide-idenya mempengaruhi perilakunya. konsep kebutuhan dan kondisi individu muridnya tentang perkembangan.

Seorang guru sejati dengan sikap optimis terhadap karyanya melihat dirinya dalam komunitas dengan orang lain, dengan sukarela mendidik, merawat muridnya dan dia menerima dirinya dalam peran ini. Melihat murid-muridnya dari sudut pandang guru optimis dia melihat mereka sebagai “bagiannya”, orang yang mampu, secara damai membuang sifat buruknya, memiliki reputasi baik, orang-orang dapat mengandalkan dan siapa saja mempercayainya. Namun, untuk mencapai tujuan ini tidak kurang pentingnya sistem apa nilai-nilai yang diwakili oleh guru.

Minat khususnya harus mencakup semua yang ada kualitas yang konstruktif dan inspiratif : kerja, tugas, ketepatan waktu, ketelitian. Dan sehubungan dengan nilai-nilai pribadi, ia harus menghargai semua yang dilakukan murid yang dibimbingnya mencapai tujuan dengan usaha sendiri, misalnya pengetahuan atau keterampilan. Guru yang kreatif bersemangat dan optimis berusaha memperluas dunianya; dia menetapkan dirinya sendiri dan orang lain. Sikapnya yang optimis dan minatnya mempengaruhi murid-muridnya, dan perilaku, kesungguhan, kejujuran, keadilan, dan keandalan menjadi instrumen paling sempurna dari pengaruh pendidikan. Itu seperti guru optimis, dengan minat yang luas dan kehidupan spiritual yang kaya menikmati pengakuan dan kesukaan murid, dan seiring dengan waktu dia menjadi otoritas untuk mereka. Jadi untuk seorang guru yang memiliki karakter yang optimis dan ceria tidak berarti kelemahan tetapi perilaku seperti itu di mana selain pengertian kebutuhan murid juga beberapa persyaratan akan ditetapkan, pemenuhan yang memungkinkan murid untuk tumbuh sebagai individu yang bertanggung jawab, yang berharga untuk masyarakat.

Kadang-kadang terjadi bahwa optimisme dalam pendidikan dipahami dengan cara yang salah dan keliru untuk penerimaan tidak kritis terhadap anak, yang memiliki pengaruh buruk pada

perkembangan kepribadian anak. Karenanya guru harus menjaga kesadaran dari sisi kuat dan lemah dirinya dan murid-muridnya; dia juga harus memiliki penilaian yang realistis tentang situasi pendidikan. Ini juga harus ditekankan bahwa optimisme pedagogis menyatakan bahwa seorang anak harus dapat menemukan potensi pribadinya sendiri; dan rasionalitas serta transparansi proses pendidikan yang mengarah bagi mereka mengasumsikan menghindari hukuman dan ancaman, dan menggunakan dorongan. Seorang pendidik yang dipandu oleh kebaikan anak-anak tidak boleh membiarkan rasa takut terjadi dalam proses pendidikan, karena akan membatasi potensi perkembangan murid dan membentuk dalam dirinya sikap pesimis terhadap dunia.

Oleh karena itu, seorang pendidik tugasnya haruslah menciptakan kondisi yang nyaman dalam pendidikan murid-muridnya yang akan menanamkan optimisme di dalamnya dan akan mendukung mencapai keberhasilan yang memungkinkan mengembangkan kemampuan mereka. Apalagi seorang guru yang dalam karyanya didasari oleh optimisme pedagogis harus memiliki kesadaran yang jelas dari tujuan akhir, karena dalam seni pendidikan bertujuan memiliki tujuan yang menentukan fungsi.

Persepsi tentang mereka yang tidak lengkap atau keliru, atau lupa sama sekali tentang mereka, adalah bukti ketidakmampuan seseorang dan menjadi salah satu penyebab kegagalan dari proses pendidikan. Jadi benar dengan penuh semangat guru mengambil bagian dalam kehidupan para muridnya, dia tertarik pada masalah kehidupan mereka, mencoba mencari tahu apa pandangan mereka, berpartisipasi dalam olahraga mereka dan kehidupan budaya, dalam percakapan mereka; sebagai teman yang matang dan bertanggung jawab, dia menunjukkan tujuan yang baik dan cara untuk mencapainya, dia selalu siap menjelaskan masalah dan menunjukkan kriteria yang tepat, untuk

perilaku mereka yang tidak tepat patut mendapat teguran, dan semua itu dengan kehati-hatian dan ketegasan yang baik.

Dalam iklim optimisme pedagogis seperti itulah guru tidak dianggap sebagai "orang asing", tetapi ia menjadi otoritas dan menjadi teman untuk murid mereka. Dia dapat melakukan banyak hal di bidang pendidikan jika, sebagai gantinya memperhatikan orang lain dia akan melihat dirinya sendiri dan pada pribadinya sendiri pengembangan dan menyempurnakan keterampilan pedagogisnya sendiri untuk menjadi seseorang yang bernafas damai dan harmonis dengan murid-muridnya, dan dalam hal itu optimisme pedagogi seseorang dipersatukan dengan cara alami dengan pemahaman, menghormati orang lain dan dengan keceriaan.

Oleh karena itu nilai dan efisiensi bahkan metode pedagogis terbaik berhubungan erat dengan personal ikatan mereka yang menggunakannya. Mungkin ditemui bahwa jika seorang guru penuh optimisme, dan dengan cara ini mampu untuk bertindak dengan cara yang kreatif, dia dapat secara halus dan efisien mempengaruhi daya tahan dan iklim persahabatan dalam hubungan pendidikan. Pendidik yang sadar akan tujuan dan tugas yang harus mereka laksanakan seharusnya tidak mudah menyerah meraih kreatifitas berharga dan penuh solusi optimisme di bidang pendidikan generasi muda. Dalam hal ini, menyerah berarti mengurangi banyak sekali pendidikan anak-anak dan remaja dan pada saat yang sama dari "keakraban" yang dihasilkan dari ikatan alam yang lahir antara guru dan murid, yang sumbernya adalah penerimaan dirinya, rasa hormat dan kepercayaan.

Tidak diragukan lagi generasi muda membutuhkan model di mana mereka bisa mendapatkan pengetahuan dan perlindungan yang dapat menghindarkan dari ancaman yang akan mereka alami sendiri. Jadi kehadiran guru yang mungkin dipercaya dalam kehidupan anak-anak muda memasok mereka dengan mengikuti model dan tidak

menghukum mereka untuk menemukan kebenaran yang ada telah ditemukan sejak lama.

Mereka mengambil tindakan yang bertujuan bekerja sama erat antara guru dan murid, membangun umum aturan perilaku. Mereka mengatur tugas-tugas orang muda yang membutuhkan kreatif, inovasi sikap dan perilaku, dengan mempertimbangkan kemampuan dan kemampuan mereka mengembangkan metode kerja pedagogis dengan cara yang paling tepat dan menarik, dan dengan mengubah gaya bimbingan pendidikan yang mereka coba lakukan secara bertahap yang ditandai dengan keterbukaan dan kepercayaan ke dalam pendidikan.

Di zaman kita, orang-orang yang bekerja sebagai pendidik mungkin perlu efisien dan kerja keras, dan pada saat yang sama secara diam-diam, menawarkan bantuan kepada orang muda saat ini ketika mereka membutuhkan panduan untuk memilih dan memutuskan siapa yang mereka inginkan, apa yang harus dilakukan, posisi apa yang harus diambil dalam masyarakat dan atas dasar nilai apa untuk membangun masa depan mereka.

Oleh karena itu tampaknya ada refleksi penting yang memungkinkan pendidik untuk menemukan hal yang baru dan untuk memahami lebih baik kisaran tanggung jawab mereka yang tepat untuk generasi muda sekaligus untuk memahami sumber optimisme, cara-cara membangun di dalamnya, mendukungnya dan melindunginya dari trend yang menurunkan nilai pendidikan dalam kehidupan generasi muda.

### **C. Tanggungjawab dalam Pendidikan.**

Masalah tanggung jawab adalah dengan cara khusus yang tertulis di dunia minat manusia dan penelusuran akademis yang terkait dengan pendidikan. Dalam akademik banyak terjadi dari filsafat, etika,

hukum, pedagogi, psikologi atau ekologi dan perlindungan lingkungan yang mengacu pada kategori tanggung jawab dan mencoba menjelaskan berbagai aspek. Umumnya konsep tanggung jawab paling sering dikaitkan dengan : kewajiban moral atau hukum yang terdiri dalam menanggung konsekuensi dari tindakan seseorang; ciri dari perilaku yang dihasilkan dari mengendalikan perilaku ini dalam hubungannya dengan orang lain dan mengendalikan perkembangannya sendiri; dasar dari realisasi diri, moralitas, ikatan sosial; nilai moral yang dimanifestasikan dalam pengalaman psikologis seorang ("aku" pribadi) dan dalam tindakannya.

Secara tradisional di antara masalah etika itu adalah salah satu yang mendasar nilai-nilai moral selain yang seperti kebebasan, martabat atau keadilan. Oleh karena itu tanggungjawab tampaknya menjadi kategori yang kompleks dan banyak sisi tergantung pada kondisi pekerjaan. Ini mengasumsikan hubungan antara suatu tindakan dan konsekuensinya dan dapat diperlakukan sebagai disposisi manusia untuk beberapa yang pasti mengevaluasi dalam bertindak.

Karena itu kategori moral, pertama-tama yang bersangkutan dengan pengalaman individu dan hubungan interpersonal, termasuk tindakan dan pengaruh pendidikan. Inilah sebabnya mengapa dalam refleksi akademis pedagogis yang paling sering membedakan bidang tanggung jawab berkaitan dengan : masalah profesi guru karena guru bertanggung jawab atas hasil pekerjaan pendidikannya; tanggung jawab sebagai fitur positif kepribadian guru dan si pendidik; dan dengan membentuk Sikap tanggung jawab pada siswa dalam proses pendidikan moral.

Tanggung jawab moral adalah ekspresi kontrol diri dan sensitivitas hati nurani yang dipahami sebagai kemampuan untuk mengendalikan tanggung jawab seseorang. Pandangan luas tentang tanggung jawab baik dalam perspektif sosial dan pedagogis

memungkinkan seseorang untuk memperhatikan bahwa itu menyangkut "semua orang dan mencakup semua kepribadian; ia diperlakukan sebagai fungsi utuh yang tak terpisahkan dalam sosial tertentu dan kondisi alam.

Tanggung jawab adalah kategori moral dan sosial. Sikap tanggung jawab dibentuk dengan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Membentuk sikap tanggung jawab adalah tujuan dasar pendidikan. Membentuk orang yang bertanggung jawab mengasumsikan perlunya pengembangan menyeluruhnya (merangsang kreativitas dan tanggung jawabnya).

Dalam konteks ini, minat dalam pendidikan anak-anak dan remaja, dalam bentuk fisik dan spiritual mereka, dalam dunia yang berubah secara dinamis cenderung banyak perwakilan pedagogi untuk melakukan upaya mencari cara-cara yang tepat untuk mengembangkan anak-anak muda dan sepenuhnya tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan untuk lainnya. Di setiap usia seseorang mungkin memperhatikan pendidikan dari yang lebih tua, yang lebih kaya dalam pengalaman, pengetahuan dan kebijaksanaan, yang memiliki keuntungan menjadi otoritas, bagi yang termuda (anak-anak dan remaja) yang hanya pada tahap intensif fisik, sosial dan moral.

Salah satu faktor penting yang memutuskan tentang intensitas atau tentang terjadinya hubungan-hubungan pendidikan antara generasi adalah masalah tanggung jawab dan masalah kebebasan dan kesadaran pendidikan yang terhubung dengannya. Di masa lalu tanggung jawab dan pendidikan memiliki justifikasi mendalam dalam tradisi dan budaya dan semacam jaminan sosial dan pendidikan memesan; tetapi saat ini, di era perubahan sosial dan budaya yang cepat baik pendidikan dan koneksi konstan dengan tanggung jawab masih dipertanyakan.

Krisis tanggung jawab di bidang pendidikan tampaknya mengarah untuk formasi, terutama di generasi muda, dari sikap terasing oleh egoisme dan kecenderungan untuk melakukan hasrat. Banyak kalangan pendidikan berjuang hari ini dengan masalah serius mendidik generasi muda di Indonesia dengan cara yang bertanggung jawab, sehingga generasi muda bisa mempertahankan proporsi yang tepat antara otonomi yang disebabkan mereka di satu sisi, dan persyaratan mereka harus bertemu dan tugas-tugas yang harus mereka lakukan atas nama mereka sendiri dan kebaikan sosial di sisi lain.

Oleh karena itu sering kali dijumpai dilapangan kecenderungan untuk otoritas pendidikan yang takut akan kurangnya muatan tanggung jawab memilih "kekuatan" sebagai metode pendidikan, atau sebaliknya, ia lebih suka meninggalkan pengaturan prasyarat yang jelas dan dipahami sebagai unsur kekuasaan atas murid. Kemajuan meskipun lambat emansipasi anak-anak dan remaja dari otoritas orang tua dan guru sering memimpin ke situasi di mana kalangan pendidikan merasa dibebaskan dari tanggung jawab kualitas tindakan pendidikan mereka dan juga hilangnya kepedulian untuk masa depan generasi muda. Pendidikan tanpa mengacu pada tanggung jawab tampaknya sangat dibatasi dan dengan cara yang tidak mungkin.

Pendidikan dalam arti luas mengasumsikan semua efek pada individu manusia itu menghasilkan individualitas pribadi seorang. Pengaruh pendidikan dalam arti ini ditandai oleh spontanitas tertentu yang didasarkan terutama pada intuisi dan tradisi, adat istiadat dan budaya yang cukup populer. Pengaruhnya agak luas karena mencakup lingkungan sosial, hubungan antar pribadi dan konteks budaya dan peradaban serta iklim psiko-sosial yang ditentukan oleh waktu dan tempat. Aksiologi proses pendidikan yang dipahami dengan

cara ini seringkali tidak disengaja dan jangka pendek, dan beberapa kali elemennya menetralkan atau membatalkan satu sama lain.

Di samping itu pendidikan yang mengasumsikan pengaruh pendidikan yang direncanakan dengan definisi bertujuan yang jelas dan dalam situasi yang pasti dirasakan dalam arti yang sama sekali berbeda. Suatu proses mendidik seorang pemuda yang dipahami dengan cara ini mengasumsikan sebuah sumbu memikirkan strategi dan aksioma sadar realitas manusia. Pedagogi (orang tua, guru) kemudian harus berusaha untuk menyelaraskan tindakan pendidikan mereka, di cara yang bertanggung jawab mencoba menyerahkan model kehidupan yang layak nilainya kepada seseorang.

Oleh karena itu seorang pendidik, bertindak secara bertanggung jawab atas dasar otoritas yang dia miliki, harus menggunakan metode pendidikan seperti itu dan memulai proses yang akan memungkinkan murid merasa puas dalam kemanusiaannya, dan pada waktu yang sama untuk menjadi bertanggung jawab dalam tindakannya. Keterampilan berfungsi bertanggung jawab di dunia sosial adalah faktor yang luar biasa penting dari generasi muda kematangan pribadi dan ekspresi otonom moralnya. Dalam arti ini tanggung jawab hanya dapat dipahami sebagai panduan dalam kehidupan seseorang (atau bertindak) oleh konsekuensi dari tindakan seseorang dan menerima hasil dari seseorang.

Jadi tanggung jawab tampaknya menjadi salah satu fitur dasar dari sebuah perilaku manusia yang merupakan hasil dari membimbing perilaku ini hubungannya dengan manusia lain, dan pada saat yang sama dari bimbingan diri dengan mengambil mempertimbangkan pengembangan diri sendiri. Ini juga merupakan kategori pedagogis itu mendefinisikan tingkat dan kualitas sikap pendidik terhadap anak-anak dan pemuda. Tidak diragukan lagi tanggung jawab pendidikan adalah hasil dari faktor-faktor tersebut sebagai: kedewasaan moral pendidik,

kebaikannya terhadap para murid, atau dirinya akan mencapai kesuksesan pendidikan.

Tanggung jawab pendidikan selalu ada pada pribadi manusia; oleh karena itu pendidik harus menunjukkan tanggung jawab untuk dia sendiri, untuk orang lain dan untuk dunia, nilai kemampuan untuk menyadari mereka. Ini adalah proyek untuk menyempurnakan orang dengan berbalik ke arah yang baik dan dengan berpartisipasi lebih di dalamnya, bahkan sampai pada tingkat "melampaui dirinya sendiri".

Namun, pengalaman pedagogis mengajarkan kepada kita bahwa individu manusia "mampu untuk mengaktualisasikan alam nya hanya dengan kerja sama dan bantuan dari orang lain, itu merupakan pengembangan penuh dari kehidupan pribadi seseorang yang dapat diperoleh hanya dalam sebuah komunitas. Kelahiran seseorang, pendidikannya, perkembangan dan pencapaiannya kesempurnaan manusia dalam batas-batas yang dapat diakses oleh seorang hanya mungkin dalam berbagai bentuk kehidupan sosial.

Perlunya orang dewasa (pembimbing, guru, pedagog) tanggung jawab untuk pengembangan pribadi generasi muda, karena seseorang dapat mengalami hubungan antar pribadi, ketergantungan dan solidaritas dalam mencapai pemenuhan pribadi. Seorang pendidik bertanggung jawab, memasuki hubungan dengan murid-muridnya, harus memprediksi konsekuensi dari tindakannya dan hanya melayani kebutuhan pribadi dari murid-muridnya.

Karena itu orang dewasa mungkin tidak mengklaim hak untuk sepenuhnya pada generasi muda atau membuat mereka bergantung pada mereka, dan bahkan lebih dari itu, mereka mungkin tidak membatasi, memanipulasi proses pembangunan seorang manusia atau membuatnya instrumental; ini akan melanggar identitas gagasan

pendidikan sebagai penyempurnaan seseorang dengan rasa hormat kebebasan penuh dan martabatnya.

Hanya orang tua dan mereka yang dipercaya, orang tua dapat mengambil bagian dalam proses pengembangan dan pembentukan seorang anak, menciptakan kemungkinan kondisi yang paling menguntungkan untuk aktif memanfaatkan potensinya. Namun, proses menyempurnakan pribadi seorang anak harus menjadi karyanya sendiri dan buah dari usaha pribadinya sendiri. Peran dan tanggung jawab "orang dewasa" dalam proses pengembangan ini adalah ditentukan oleh prinsip subsidiaritas. Intinya adalah kehidupan sosial (naik - membawa institusi pendidikan) harus selalu melayani kebaikan seorang, dalam proses penyempurnaan" dan perkembangannya. Jadi untuk mencapai pengembangan pribadi manusia membutuhkan tanggung jawab di sisi orang dan lembaga yang mendukung proses ini yang dimulai pada saat pembuahan dan berlanjut sampai momen kematian alami.

Diorientasikan dalam lingkup nilai terhubung dengan pendidikan itu kita dapat melihat di era modern menyebabkan semakin sering terdengar suara tentang perlunya terus meningkatkan standar budaya pedagogis dilingkaran pendidikan, di mana "kebijaksanaan" sebagai prasyarat pendidikan. Tanggung jawab harus menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi pendidikan.

Bagi banyak pedagog modern, kurangnya dukungan untuk kegiatan pendidikan mereka atas dasar nilai-nilai yang benar dan pedagogis kebijaksanaan membangkitkan ketidakpastian dan perasaan tersesat, dan kadang-kadang bahkan ragu dan kehilangan kesadaran akan betapa pentingnya dan bertanggung jawab atas tugas yang harus mereka lakukan dalam kehidupan sosial bagi generasi muda.

Hal ini adalah karena seorang pendidik yang sadar akan fakta bahwa kebebasan berasumsi untuk kebenaran dan kebaikan serta

mewajibkan seseorang untuk bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang dia buat, harus mengembangkan kemampuannya untuk memahami dan untuk menilai situasi sulit dalam pendidikan dan dia harus mencari jalan untuk menyelesaikannya permasalahan dengan benar.

Oleh karena itu atas dasar tanggung jawab pedagogi merupakan kondisi yang tak tergantikan yang membuat seorang terbuka bagi orang lain dilingkungannya. Kemampuan yang dimiliki manusia harus dapat mengatasi dirinya sendiri dan kelemahannya serta membuang kecenderungan yang salah miliknya, seperti kesediaannya untuk menawarkan bantuan kepada orang lain, tunjukkan padanya rasa tanggung jawab yang berakar pada setiap manusia dan apa adanya diperlukan adalah dorongan seseorang untuk melepaskan dalam diri manusia rasa tanggung jawab yang khas dari kondisi manusianya.

Indikasi pendidikan ketidakmungkinan harus dicari pertamanya dalam kemampuan tertentu untuk membangun ikatan interpersonal dan kekuatan batin dalam kelompok pendidikan itu berdasarkan rasa saling menghormati, kepercayaan dan dialog. Pedagog, sebagai orang-orang yang pengetahuan dan pengalaman jauh lebih besar, merupakan hal yang luar biasa berharga sebagai sumber informasi tentang dunia dan tentang kehidupan bagi generasi muda, mereka juga merupakan model untuk mengatasi kesulitan dan potensi yang hebat yang mampu melayani anak-anak dan pemuda sebagai dukungan dalam situasi kritis.

Seorang pendidik yang landasi oleh tanggung jawab dalam tingkah lakunya, tahu dirinya sendiri, tahu apa yang penting bagi dirinya sendiri dengan kata lain: dia bertanggung jawab dan dia mengajarkan orang lain untuk bertanggung jawab. Dasar pendidikan tanggung jawab adalah menghormati "kebaikan dan martabat anak" dan juga menghormati dan menerima individualitasnya.

Dalam pengertian ini seorang pendidik datang sebagai juru bicara untuk martabat anak, untuk haknya untuk menghormati dan memiliki hak atas perlindungan terhadap kekerasan. Jadi posisi seorang pendidik dibangun oleh sikap tanggung jawab terhadap murid-murid yang dipercayakan untuk perawatannya dan kepada siapa dia memiliki tugas untuk menunjukkan cara pembentukan moral dan sosial yang benar.

Kekuatan dari tanggung jawab pendidikan untuk proses ini berkontribusi untuk menciptakan dan mengembangkan opini pada anak-anak dan pemuda mekanisme imitasi, identifikasi dan pemodelan. Kehadiran pendidik yang memasok mereka dengan nilai-nilai "tanggung jawab", yang membuat anak-anak mencoba untuk meniru mereka, dan kemudian mereka ingin menjadi seperti mereka, juga bertanggung jawab dalam hidup mereka. Namun, harus diingat bahwa biasanya seorang anak, meniru perilaku guru dan pendidik dengan mengadopsi cara mereka, nilai dan perilaku mereka.

Identifikasi dengan lingkungan pendidikan yang memiliki potensi moral yang besar memfasilitasi asimilasi abadi dan norma-norma serta aturan perilaku yang bertanggung jawab. Sehingga seiring waktu juga dalam kesadarannya dan bertanggung jawab atas pilihan keputusan yang dibuat. Proses pembentukan kepribadian seorang pemuda menjadi sangat besar tergantung pada keberadaan gaya pendidikan yang pasti dalam pendidikannya di lingkungan akhir, dan terutama di keluarga.

Gaya pendidikan mengatur hubungan timbal balik antara anggota kelompok pendidikan. Niscaya karakteristik gaya pendidikan dari kelompok yang diberikan memutuskan tentang tingkat tanggung jawab pendidikan anggotanya dan tentang pendekatan yang optimis untuk hidup dan menyelesaikan masalah pendidikan.

Kemampuan para pedagog untuk memperkaya anak-anak dan remaja secara kreatif, semangat dan pikiran; dan para pedagog harus bertanggung jawab dan harus memiliki sikap optimis terhadap mereka. Namun, harus diingat seorang membutuhkan contoh optimisme dan tanggung jawab tidak hanya di periode masa kanak-kanak dan remaja, tetapi juga di periode selanjutnya, saat itu "Anak-anak dewasa" yang membutuhkan contoh antara lain, dari orang tua dan tanggung jawab (moral) pedagog, sehingga mereka dapat sepenuhnya menyadari potensi kemungkinan mereka dalam kehidupan sosial dan keluarga di lingkungan masyarakat.

\*\*\*



# Daftar Pustaka

- Abrahamson, L.Y., Seligman, M.E.P & Teasdale, J.D. 1978. Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49-74
- Bavel, R.K. 2010. *The Effect Of Academic Optimism On Student Academic Achievement In Alabamma*. Disertasi Tidak Diterbitkan. Tuscaloosa: University Of Alabamma.
- Corsini, R. J. (2002). *The dictionary of psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Daraei, M., & Ghaderi, A. (2012). Impact of Education on Optimism or Pessimism. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 339-343.
- David G, Myers, *Psikologi Sosial* (Jagakarsa: Selemba Humanika, 2010).
- Frankl. Victor E. 2008. *Optimisme di Balik Tragedi (Terjemahan)*. Bandung: Nuansa
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar- Ruaa Media, 2010)
- Goleman, Daniel. 1995. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Hoy, W. K. Dan Tschannen-Moran, M. (1999). Five Face of Trust: An Empirical Confirmation in Urban Elementary Schools. Dalam *Journal of School Leadership*. Vol 9.24 halaman
- Hoy, W. K. Tarter, C. J., dan Woolfolk Hoy, A.W. (2006). Academic Optimism of Schools : A force for Student Achievement. Dalam *American Educational Research Journal*, Vol. 43 (3), 22 halaman.
- Patricia Patton, *EQ Kecerdasan Emosional Perkembangan Sukses lebih Bermakna* (Jakarta: Mitra Media, 2002).

- Peterson, C. 2000. The Future of Optimism. Dalam Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M (Ed), *Positive Psychology: Journal Of American Psychologist* 55: 44-55
- Robinson, C., & Snipes, K (2009). Hope, optimisme and self-efficacy: a system of competence and control enhancing african american college students academic well-being. *Multiple Liniear Regression Viwpoints Journal Volume 35 No 2. P 16-26*
- Seligman, E.P. Martin. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin
- Tamar E. Chansky. 2008. *Freeing Your Child from Negative Thinking*. First Da Capo Press. Cambridge Centre
- Tschannen-Moran, M.,& Woolfolk-Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, hlm. 783-805.
- Undang-undang RI No. Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Yates, S.M. 2002. *The Influence of Optimism in Singaporean Adolescents: Achieveent in Mathematics: Mathematics Educational Research*, 14 (1): 4-15. Flinders University

\*\*\*

# Profil Penulis



**VIVI RATNAWATI, S.Pd.,M.Psi.**

Lahir di Kediri, 28 Maret 1983. Lulus Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kediri tahun 2002 kemudian melanjutkan ke program Diploma Satu di School of Business Malang konsentrasi Bahasa Inggris Ekspor Impor, dan tahun 2005 masuk ke Universitas Nusantara PGRI Kediri mengambil program studi Bimbingan dan Konseling lulus tahun 2009. Kemudian melanjutkan studi Magister di Pasca Sarjana di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya konsentrasi Psikologi Pendidikan lulus 2012. Sejak 2012 tercatat menjadi Dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri, mengampu matakuliah Psikologi Pendidikan, Media Bimbingan dan Konseling, Psikologi Abnormal, Kesehatan Mental, Psikologi Perkembangan.

Dan sekarang tercatat sebagai mahasiswa program Doktorat di Universitas Negeri Malang program Bimbingan dan Konseling. Aktif di kegiatan sosial di organisasi profesi Bimbingan dan Konseling, anggota PGRI dan juga aktif di kegiatan masyarakat pedesaan dengan bekerjasama memberikan wawasan dan penyuluhan di desa-desa. Selain aktif di pendidikan ibu dua anak ini juga menekuni bidang konstruksi dan mengelola badan usaha yang bernama “Vivi Jaya Karya (VJK).

Berhobi bersepeda, membaca, mencoba menguk arti hidup ini dengan melakukan banyak hal yang bisa dilakukan dengan memberikan manfaat untuk orang lain dan mendapatkan ridho Allah SWT. Menjadi orang yang beruntung dunia akhirat adalah inipiannya, berguna bagi masyarakat adalah harapannya.

\*\*\*

# OPTIMISME AKADEMIK

*Sebuah Kajian Tentang Sikap Optimis  
Dalam Dunia Pendidikan*

Optimisme merupakan suatu sikap yang lahir dari dalam diri individu yang merupakan keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan serta sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal, tidak takut akan kegagalan-kegagalan yang akan dihadapinya.

Sikap optimisme tidak cuma berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri anak, melainkan bisa membuat anak lebih siap menghadapi dinamika kehidupan dan masa depan yang penuh tantangan. Akan tetapi menjadi terlalu optimis bisa menuju ke arah yang menimbulkan bencana atau malapetaka. Orang yang rasa optimisnya sedang-sedang saja adalah orang yang bijaksana dan lebih berhati-hati rasa optimis yang berlebihan atau terlalu ekstrem, justru membuat kita tidak berpikir harus merencanakan masa depan.

Optimisme banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, selain lingkungan, faktor orang tua dan guru sangatlah penting dalam membangun kepercayaan dirinya. Kita, sebagai orang tua (termasuk guru), tentunya ingin menjadi orang tua dan guru yang sukses. Guru bisa disebut sukses, bila anak didiknya menjadi sukses, dan bahkan kesuksesannya melampaui dirinya.



**VIVI RATNAWATI, S.Pd., M.Psi.**

Lahir di Kediri, 28 Maret 1983. Lulus Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kediri tahun 2002 kemudian melanjutkan ke program Diploma Satu di School of Business Malang konsentrasi Bahasa Inggris Ekspor Impor, dan tahun 2005 masuk ke Universitas Nusantara PGRI Kediri mengambil program studi Bimbingan dan Konseling lulus tahun 2009. Kemudian melanjutkan studi Magister di Pasca Sarjana di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya konsentrasi Psikologi Pendidikan lulus 2012. Sejak 2012 tercatat menjadi Dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri, mengampu matakuliah Psikologi Pendidikan, Media Bimbingan dan Konseling, Psikologi Abnormal, Kesehatan Mental, Psikologi Perkembangan.



**adjimedia nusantara**

Jl. Demang Pelang 9 Waturandang, Ngunjulu  
Telp: (0358) 792436 / Hunting: 02244863077  
email: penerbit@adjimediasusantara.co.id  
website: www.adjimediasusantara.co.id

ISBN 978-602-5605-32-1



9 786025 605321