

Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa

Wahidin

Universitas Islam Negeri Salatiga

weaidin@gmail.com

ABSTRAK

Optimisme berperan penting sebagai daya penggerak bagi individu untuk menjalani kehidupan. Konsep optimisme sangat lekat dengan ajaran Islam yang menuntut umatnya untuk senantiasa *husnudzon*, tidak mudah putus asa, dan tangguh. Upaya untuk mewujudkan karakter tersebut perlu ditanamkan melalui Pendidikan Islam. Penelitian ini termasuk kedalam metode kualitatif deskriptif, dengan teknik pengambilan data melalui wawancara. Wawancara terstruktur digunakan dalam penelitian ini dengan tahapan: (1) persiapan (penentuan topik, sumber data, dan peyusunan pedoman wawancara), (2) pelaksanaan, dan (3) pembuatan laporan hasil wawancara. Partisipan penelitian ini adalah tiga guru besar (Professor) di bidang Pendidikan Islam di tiga perguruan tinggi, yaitu UIN Salatiga, UIN Walisongo, dan UPI Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, optimisme dalam konsep Pendidikan Islam adalah *khauf-raja' dan tafaul*. *Khauf* dan *raja'* menjadi penciri Muslim untuk menjalani kehidupan di dunia ini dengan keyakinan kepada Allah yang dilandasi takut kepada Allah dan berharap hanya kepada Allah. Sementara *tafaul* merupakan kemampuan individu mengelola pikiran untuk senantiasa berpikir positif, berpikir rasional, dan berpikir obyektif dalam menjalani kehidupan. Landasan teologis menjadi pondasi pembentuk optimism dalam perspektif Pendidikan Islam dengan sumber utama dari Al Qur'an, Sunah dan tanzih. Implementasi optimism dalam perspektif Pendidikan Islam dalam layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa dilakukan oleh dosen dan dosen pembimbing akademik.

Kata kunci: Optimisme, Ekspektasi, Keyakinan, Pendidikan Islam

A. PENDAHULUAN

Islam mengajarkan kepada pemeluknya agar optimis dalam kehidupan. Kesadaran tentang tujuan hidup membawa individu pada kebahagiaan yang salah satunya diwujudkan melalui optimisme menjalani hidup (Koenig *et al.*, 2015). Optimisme pada individu ditandai tumbuhnya keyakinan diri, penuh harapan pada masa depan, berpikir positif, realistis, semangat kerja keras, pantang menyerah dalam bingkai kepasrahan kepada Allah. Kondisi yang berlawanan akan terjadi apabila individu yang kurang menyadari tujuan hidupnya, sehingga cenderung pesimisme yang ditandai dengan was-was, senantiasa khawatir, tidak mempunyai harapan (*hopelessness*), irasional, mudah menyerah, kurang semangat, seringkali menjadi stress, dan tidak dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya.

Optimisme mempunyai arti penting sebagai daya penggerak bagi individu guna mencapai tujuan atas harapan yang dicita-citakan. Tujuan dan harapan berfungsi sebagai energi positif agar individu senantiasa bergerak dan berusaha. Individu yang optimis, senantiasa berusaha mewujudkan tujuannya, sebaliknya individu yang pesimis seringkali malas berusaha. Tujuan, cita-cita, harapan, dan impian merupakan elan vital bagi keberlangsungan hidup manusia karena sebagai energi positif penggerak dalam kehidupan (Carver & Scheier, 2014). Pentingnya tujuan, harapan, cita-cita ataupun impian digambarkan dalam suatu ungkapan, manusia dapat bertahan hidup apabila kekurangan makan, akan tetapi manusia akan mati apabila tidak mempunyai harapan.

Untuk mengejar harapan atau tujuan diperlukan motivasi yang ditandai dengan keyakinan diri (Carver & Scheier, 2014). Keyakinan diri menjadi ciri utama individu yang optimis, sedangkan individu yang pesimis seringkali dipenuhi keragu-raguan (*doubtful*) untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan terjadi. Dengan kata lain, individu dengan optimisme dipenuhi keyakinan untuk mencapai tujuan, sedangkan pesimisme memberikan andil berupa keraguan untuk mengapai tujuan atau bahkan cenderung tidak mempunyai tujuan. Keraguan yang melekat pada individu menjadi penghambat untuk bertindak baik sebelum usaha itu dilakukan, saat usaha dilaksanakan maupun setelah usaha dikerjakannya.

Optimisme berperan penting dalam segala bidang kehidupan, seperti bidang kesehatan, agama, hingga pendidikan. Dalam bidang kesehatan optimisme diperlukan sebagai ketangguhan fisik maupun psikis pasien. Beberapa riset menunjukkan bahwa, optimisme berpengaruh terhadap ketangguhan pasien dalam menghadapi penyakit kronis, meningkatkan keyakinan diri sembuh serta membantu percepatan pemulihan. Beberapa riset menunjukkan adanya korelasi antara optimisme dan perawatan pada pasien kanker

(Given *et al.*, 1993) dan pasien *alzheimer* (Hooker, Monahan, Shifren, & Hutch- inson, 1992; Shifren & Hooker, 1995). Meta-analisis yang dilakukan oleh Carver dan Scheier (2014) menunjukkan optimisme berhubungan erat dengan pengalaman individu dalam persalinan, aborsi, arteri koroner operasi *bypass*, *fertilisasi in vitro*, *transplantasi* sumsum tulang, diagnosis kanker dan pengobatan pasien AIDS.

Optimisme sangat dibutuhkan di era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan perubahan (*distruption*). Era globalisasi dibutuhkan kecakapan berpikir tinggi, semangat kolaborasi, dan kesadaran sebagai warga dunia sangat diperlukan sebagai kompetensi yang harus dimiliki oleh individu (Harris, Griffin, & Murray, 2008). Kecakapan tersebut teraktualisasi dalam nilai (*value*) yang termanifestasi dalam sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dipegang oleh individu. Optimisme pada individu menjadikan dirinya bekerja keras guna mewujudkan harapannya. Etos kerja, semangat pantang menyerah, tahan banting, daya juang, kreatif, dan keberanian menjadi ciri penting individu penuh optimisme. Optimisme merupakan salah satu karakter tangguh (*strenght character*), yakni suatu sikap mental yang terefleksi dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang tergambar pada penerimaan kesuksesan pada masa depan (Peterson & Seligman, 2004). Individu dengan optimisme mempunyai keyakinan terjadinya sesuatu positif (baik) di masa depan (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Optimism dapat dipahami dalam dua hal yaitu, harapan atau keyakinan akhir yang baik, dan keyakinan segala sesuatu memiliki kemungkinan terjadi secara positif (Gillham & Reivich, 2004). Keyakinan dan harapan masa depan yang positif menjadi *spirit* bagi kehidupan individu sebagai benteng pertahanan dalam mengatasi berbagai persoalan kehidupan.

Terdapat dua teori utama optimisme yaitu: (1) optimisme gaya penjelas (*optimism explanatory style*) dan (2) optimisme disposisional (*dispositional optimism*) (Carver & Scheier, 2014). Teori optimisme gaya penjelas memandang bahwa, kepercayaan individu ditentukan berdasarkan pengalaman masa lalu (Gillham *et al.*, 2001), di mana persepsi individu dibentuk oleh cara individu mempersepsi dan menjelaskan pengalaman masa lalunya. Apabila persepsi yang dipegang positif, maka individu cenderung optimis untuk melangkah pada masa depannya, sebaliknya apabila perspesi yang diyakini negatif, individu cenderung pesimis untuk mencapai masa depan yang lebih baik.

Teori optimisme gaya penjelas menyebutkan tiga aspek penting yaitu tetapan (*permanence*), pervasif (*pervasiveness*), dan personal (*personalization*). Tetapan digambarkan sebagai keteguhan individu dalam pengambilan keputusan, pilihan, tanggung

jawab, dan obyektifitas dari yang dialaminya. Sementara pervasif merupakan pola pikir terjadinya peristiwa karena ruang lingkungannya. Sedangkan personal merujuk pada pola pikir mengenai penyebab terjadinya suatu peristiwa yang bersumber dari dirinya.

Sementara teori optimisme disposisional diartikan sebagai keyakinan individu terhadap masa depan yang positif (Brissette *et al.*, 2002). Teori ini menekankan harapan umum bagi masa depan yang baik. Optimisme disposisional dikemukakan oleh Carver dan Scheier pada tahun 1985 dengan landasan pada teori pengaturan diri (*self-regulation*). Karakteristik utama optimisme disposisional adalah pentingnya membangun motivasi individu dengan bersumber pada keyakinan diri dan harapan masa depan.

Kedua teori di atas menjadi rujukan pakar psikologi dalam mengkaji optimisme. Masing-masing teori mempunyai pijakan yang berbeda. Optimisme gaya penjas menitikberatkan respon akibat faktor yang berpengaruh yang dihubungkan dengan dimensi waktu (lampu, sekarang, dan masa depan), sedangkan optimisme disposisional lebih fokus pada masa depan yang baik dengan mengabaikan dimensi waktu pada masa lalu.

Di samping kedua teori optimisme tersebut, ada teori optimisme yang kurang populer yang diprakarsai oleh Sharot dkk., (2011) dengan sebutan *unrealistic optimism* (optimisme tidak realistis) yang didefinisikan sebagai keyakinan individu tentang masa depan selalu terjadi dengan baik bagi dirinya dan bukan bagi orang lain (Sharot, Korn, & Dolan, 2011; Shepperd, Klein, Waters, & Weinstein, 2013). Beberapa orang percaya terhadap kebaikan bagi dirinya bukan untuk orang lain. Optimisme tidak realistis merupakan perwujudan dari ilusi dan kombinasi antara optimisme disposisional dan optimisme komparatif (Harris & Hahn, 2011).

Dalam Islam, optimisme memiliki nilai penting dalam rangka membangun keyakinan umat beragama bahwa Allah *subhanahu wata'ala* (SWT) akan memberikan kebahagiaan baginya. Di Al-Quran ditegaskan ciri orang beriman senantiasa diliputi optimisme dalam menjalani hidupnya, hal ini sebagaimana ditegaskan dalam surat Fussilat ayat 30 dan 31.

“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” (Kemenag RI, 2016).

Surat Fussilat ayat 30-31 memberi penegasan bahwa orang beriman dijanjikan kebahagiaan sejati di akhirat kelak, karena dunia sebagai tempat singgah sementara.

Dengan keyakinan seperti itu, orang beriman senantiasa menjaga tingkah lakunya untuk senantiasa taat pada agamanya. Keyakinan yang tertanam dengan baik berkontribusi terhadap terbentuknya akhlakul karimah, memohon pertolongan dan pasrah kepada Allah SWT. (Zahra *et al.*, 2012).

Di ayat lain, ditegaskan pula urgensi optimisme dengan suatu ungkapan, “*Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat*” (Az-Zumar: 53). Dari ayat tersebut ditegaskan bahwa orang beriman dilarang pesimisme dan berputus asa dalam menjalani hidup, karena putus asa merupakan karakter orang kafir. Seruan agar umat Islam senantiasa optimis dituangkan dalam Al-Qur’an “tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang yang kafir” (QS. Yusuf ayat 87). Melalui ayat ini Allah menegaskan kepada manusia untuk *tahassus* (mencari berita baik). Manusia diminta untuk semangat, senantiasa memberi kabar gembira, dan menyuruh agar tidak putus asa dari rahmat Allah dengan cara terus-menerus berharap dan memohon kepada Allah supaya tercapai maksud dan tujuannya, karena hanya orang-orang kafirlah yang putus asa dan harapan dari rahmat Allah (Al Fakhr al-Din al-Razi, t.th.).

Dari beberapa firman Allah di atas, agama mempunyai perhatian yang besar dalam kehidupan manusia agar senantiasa optimis. Individu yang optimis akan menjalankan agama dengan benar, sehingga kebahagiaan dan kesehatan mental diperoleh dalam hidupnya (Dunn & O’Brien, 2009; Yusuf, 2018). Keyakinan yang total kepada Allah SWT memunculkan optimisme pada segala bidang kehidupan, termasuk kehidupan akhirat yang sangat abstrak. Orang beriman akan bersandar pada Tuhan pemilik alam semesta.

Hingga saat ini belum ada konstruksi optimisme dalam perspektif pendidikan Islam yang disepakati. Semua sepakat bahwa titik tumpu pengetahuan dan pengajaran Islam terletak pada pendidikan Islam sebagai basis dakwah bagi generasi penerus. Beberapa konsep optimism yang telah dipaparkan diatas bermuara pada konstruksi pengetahuan dan nilai-nilai Barat yang nihil akan nilai Ketuhanan dan sarat atas ketidakpercayaan pada Kuasa Tuhan. Optimisme dipandang sebagai kemampuan individu untuk mengelola pikiran dan sikap dengan mengabaikan nilai-nilai transendensi. Di sisi lain, muara pendidikan Islam bertumpu pada keyakinan akan adanya Tuhan (Allah Swt) sebagai pemegang kendali umat manusia, termasuk di dalamnya membangun optimism bagi pemeluknya. Oleh karena itu penting untuk membangun konstruksi optimism dalam perspektif pendidikan Islam dan mengejawantahkan dalam layanan bimbingan dan konseling bagi semua individu termasuk di dalamnya adalah mahasiswa.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Optimisme

Optimisme didefinisikan sebagai *ekspektasi secara umum masa depan yang positif akan terjadi* (Scheier & Carver, 1985; Scheier, Carver, & Bridges, 1994; & Carver & Scheier, 2014). Dalam pandangan Scheier dan Carver, optimisme merupakan konstruk kognitif di mana pijakannya berasal dari teori motivasi. Ekspektasi menjadi unsur penting dalam optimisme, di mana didalamnya terdapat dua komponen utama, yaitu tujuan (*goal*) dan keyakinan (*confident*). Tujuan dan keyakinan menjadi daya penggerak bagi individu dalam menggapai impian atau cita-cita dalam hidupnya.

Konsep optimisme ini sering disebut dengan *dispositional optimism* (optimisme disposisional), yakni ekspektasi umum tentang masa depan yang lebih baik. Optimisme disposisional menitikberatkan pada keyakinan individu pada masa depan (Brissette *et al.*, 2002), dengan tidak mempersoalkan latar belakang kehidupan individu.

Definisi senada disampaikan oleh Chang, Maydeu-Olivares, dan D’Zurilla (1997), dengan mengartikan optimisme sebagai harapan hasil yang positif. Dalam definisi ini, optimisme mengandung dua hal yaitu: (1) harapan positif, dan (2) harapan negatif. Harapan positif dan harapan negatif saling berkorelasi dalam individu, di mana keduanya akan berpengaruh pada perilakunya (Chang, 1998).

Sementara itu, Gallagher dan Lopez (2009) mengartikan optimisme sebagai stabilitas kepribadian yang mencerminkan kepercayaan individu tentang masa depan yang menguntungkan. Individu yang optimisme percaya bahwa keberuntungan, kepuasan, kebahagiaan, dan kesuksesan akan terjadi di masa depan dalam hidupnya. Definisi yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Segerstrom (2006), yang menyebut optimisme sebagai *a belief about the future* (keyakinan tentang masa depan) yang positif akan terjadi.

Beberapa definisi di atas bermuara pada *self-regulation* (pengaturan diri), dengan pijakan utama pada teori motivasi. Paradigma optimisme sebagaimana dijelaskan di atas masuk dalam disposisional optimisme. Konsep optimisme dalam pendekatan ini tidak hanya berisi konstruk kognitif semata, akan tetapi di dalamnya juga memuat aspek emosi (Peterson, 2000), serta pengaturan perilaku (Forgeard & Seligman, 2012)

Menurut Peterson (2000) optimisme dipetakan menjadi dua, yaitu optimisme kecil (*little optimism*) dan optimisme besar (*big optimism*). Optimisme kecil dihubungkan dengan harapan khusus (spesifik) yang positif, seperti harapan memperoleh nilai ujian yang baik pada saat ujian akhir. Bagi Peterson, optimisme kecil merupakan sintesis antara *dispositional optimism* dan *optimism explanatory style*. Sementara optimisme besar

dikonotasikan sebagai harapan besar dan umum (*general*), seperti harapan menjadi orang bermanfaat dalam kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik. Dalam konteks optimisme besar, emosi dan motivasi melekat di dalamnya. Melalui optimisme akan menumbuhkan kebahagiaan. Di samping itu, orang yang optimis akan terlibat aktif dalam upaya untuk mewujudkan harapan dengan segala kemampuan yang dimilikinya.

Konsep optimisme Norm meskipun dalam wadah *dispositional optimism*, akan tetapi memiliki perbedaan dengan disposisional optimisme yang digagas Scheier dan Carver. Konsep optimisme yang dikemukakan Norm dipengaruhi oleh masa lalu (*past*) yaitu memori dan kejadian yang dialami oleh individu pada masa lalunya. Dalam konsep ini dikemukakan bahwa individu secara mental mensimulasikan alternatif terhadap realitas yang disebut pemikiran kontrafaktual (*counterfactual thinking*). Pemikiran kontrafaktual merupakan kognisi yang dipengaruhi oleh masa lalu, hal ini berbeda dengan disposisional optimisme yang menekankan pada ekspektasi yang bersifat umum (positif atau negatif) pada masa depan.

Berpikir kontrafaktual merupakan proses kognitif dengan membayangkan alternatif pada peristiwa yang terjadi di masa lalu, termasuk skenario untuk menjadi lebih baik (*upward/keatas*) atau lebih buruk (*downward/ ke bawah*) (Rye *et al.*, 2008). Pemikiran kontrafaktual dikonseptualisasikan menjadi 4 gaya yaitu: (1) *nonreferent downward* (situasi berpikir bisa menjadi lebih buruk, pada umumnya), (2) *other-referent upward* (memikirkan situasi bisa lebih baik jika tidak untuk orang lain), (3) *self-referent upward* (memikirkan situasi bisa lebih baik jika bukan karena tindakannya sendiri), dan (4) *nonreferent upward* (situasi berpikir bisa lebih baik, pada umumnya).

Roese (1994) menemukan bukti bahwa *downward counterfactual thinking* berhubungan dengan lebih banyak pengaruh positif, yang berfungsi membuat individu merasa lebih baik, sementara *upward counterfactual thinking* dikaitkan dengan niat untuk melakukan perilaku yang memfasilitasi keberhasilan. Hal ini sama seperti dalam disposisional optimisme yang sering diasosiasikan dengan dampak positif, sementara disposisional pesimisme (*dispositional pessimism*) diasosiasikan pada dampak negatif.

Sementara itu DeGrandpre, (2000) mendefinisikan optimisme sebagai kecenderungan mempertahankan pandangan positif dalam batasan-batasan dari fenomena terukur. Dalam pandangan ini, dimensi optimisme yang utama adalah realistis, dengan ciri utama obyektif dan rasional. Dalam konsep optimis ini senantiasa melibatkan harapan, cita-cita, dan pengalaman positif. Dalam menghadapi ketidakpastian yang belum terselesaikan, optimisme ini melibatkan harapan dan bekerja menuju hasil yang diinginkan tanpa

memiliki harapan bahwa hasil tertentu akan terjadi, terutama dengan sedikit atau tidak ada upaya untuk mewujudkannya. Sebaliknya, harapan dan aspirasi yang terkait dengan optimisme realistis digabungkan dengan fokus pada peluang yang mungkin untuk meningkatkan kemungkinan hasil yang diinginkan dan pribadi bermakna bergantung pada kendala situasional. Contohnya termasuk bersikap lunak dalam evaluasi kita terhadap peristiwa masa lalu, secara aktif menghargai aspek positif dari situasi kita saat ini, dan secara rutin menekankan kemungkinan peluang untuk masa depan.

Di kubu lain konsep dan definisi optimisme yang berbeda dikemukakan oleh Seligman dengan menyebut optimisme dengan istilah *learned optimism*. Optimisme sebagai gaya penjelasan yang berakar dari teori atribusi (Seligman, 2006). Individu penuh optimisme mampu menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman positif dengan cara *permanent*, *pervasive* dan *internal*, sedangkan dalam menjelaskan kejadian negatif dengan cara sementara, spesifik, dan eksternal.

Definisi optimisme Seligman didasari teori ketidakberdayaan (*helplessness theory*). Konsep ketidakberdayaan berasal dari percobaan Seligman pada tahun 1965 pada seekor anjing yang diberi aliran listrik untuk mengetahui hubungan antara rasa takut dan perilaku menghindar. Dalam penelitiannya didapatkan hasil perilaku anjing cenderung tidak memiliki inisiatif untuk melarikan diri ketika menghadapi stimulus yang menyakitkan yang tidak mungkin mereka hindari (Maier *et al.*, 2000).

Teori optimisme yang disampaikan Seligman sering disebut dengan *explanatory style* (gaya penjas). *Explanatory style* memandang bahwa kepercayaan individu ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada *person's attributional style*, yaitu cara individu dalam mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau. Apabila persepsi yang dipegang bersifat positif, maka kita akan mengharapkan hasil yang positif pada masa depan. Orang yang optimis mampu menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman negatif yang diakibatkan oleh faktor eksternal, bersifat sementara, atau faktor khusus.

Dari beberapa definisi optimisme di atas, dapat dikatakan ada dua muara teori optimisme, yaitu teori optimisme yang dikonsepsikan oleh Scheier dan Carver dengan *dispositional optimism* dan konsep optimisme yang dijelaskan oleh Seligman dengan *explanatory style*. Kedua pendekatan tersebut mempunyai pijakan dan basis teori yang beda, pengukuran yang beda, serta paradigma yang berbeda. Akan tetapi pendekatan keduanya mempunyai kesamaan yaitu ekspektasi hasil yang baik (Carver & Scheier, 2014a).

Dari beberapa definisi optimisme di atas, Scheier dan Carver (2014), Chang, et. al. (1997); Gillham, et al. (2001); Gallagher dan Lopez (2009); bermula pada hal yang sama yaitu *keyakinan akan harapan masa depan yang positif*. Pendekatan optimisme ini bertumpu pada ekspektasi individu akan hasil yang baik di masa depan. Sedangkan teori Seligman (2005) dipengaruhi oleh atribusi kausal dalam kehidupan individu yang didalamnya mengandung tujuan dan harapan. Kausalitas tersebut digunakan sebagai tolak ukur untuk mengukur optimisme. Sementara optimisme gaya penjas bertumpu pada agensi yang dimiliki oleh individu.

Berdasarkan paparan konsep optimisme di atas, dapat ditarik benang merah bahwa optimisme merupakan keyakinan individu terhadap ekspektasi masa depan yang positif akan terjadi dalam hidupnya yang dipengaruhi oleh atribusi atau kejadian yang dialaminya. Bagi individu yang memegang persepsi yang bersifat positif, maka akan mengharapkan hasil yang positif pada masa depan. Sebagaimana hasil sintesis yang dilakukan oleh Peterson (2000), paradigma optimisme disposisional dan optimisme explanatory style menghasilkan konsep “little optimism”, yaitu ekspektasi terhadap spesifik dalam kehidupan individu.

Dalam benang merah tersebut masih terdapat percampuran paradigma antara optimisme disposisional dan optimisme gaya penjas. Sebagaimana dijelaskan di atas kedua paradigma tersebut sulit untuk dicampurkan. Oleh karena itu, untuk mempertegas definisi optimisme yang digunakan dalam studi ini, maka optimisme didefinisikan sebagai *kemampuan keyakinan individu terhadap ekspektasi masa depan yang positif akan terjadi dalam hidupnya*. Definisi ini mengikuti paradigma optimisme disposisional, dengan suatu alasan, bahwa tidak semua individu mempunyai pengalaman ketidakberdayaan (*helplessness*) pada masa lalunya. Pengalaman yang tidak menyenangkan seperti stress, trauma, maupun depresi belum tentu dialami oleh setiap orang. Berangkat dari argumen tersebut, individu yang tidak pernah mengalami pengalaman ketidakberdayaan akan kesulitan menjelaskan kejadian hidupnya, termasuk dalam mengungkap optimisme.

2. Konsep Optimisme dalam Islam

Al-Qur`an menegaskan optimisme merupakan daya penggerak bagi umat manusia untuk melakukan kebaikan dan kebahagiaan sejati. Sebagai contoh, Al-Qur`an menjelaskan untuk memperoleh masa depan yang baik di dunia maupun di akhirat, manusia perlu bertingkah laku yang baik serta senantiasa memperbaiki kualitas perilakunya (QS. 24: 6-7). Pondasi utama optimisme terhadap masa depan dalam Al-

Qur`an adalah memperbanyak *amal shalih* dan meninggalkan keburukan dalam rangka meraih kebahagiaan.

Islam memberikan harapan keselamatan bagi Muslim dalam kehidupan di dunia maupun kelak di akhirat. Wujud keselamatan tersebut adalah imbalan surga (*al-jannah*) bagi yang teguh menjalankan ajaran Islam, dan hukuman neraka (*an-nar*) bagi yang berperilaku tidak sesuai tuntunan syariat.

“Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami. Mereka itu tempatnya ialah neraka, disebabkan apa yang selalu mereka kerjakan.” (QS. Yusuf, 7-8).

Optimisme dalam Islam tidak hanya untuk memandang kehidupan di akhirat kelak, dalam menghadapi ujian di dunia umat Islam dituntut untuk selalu bersikap optimis. Konsep ini terekam dalam QS Yusuf ayat 15-22, melalui ayat tersebut Al-Qur`an menceritakan kisah Nabi Yusuf as sebagai orang yang optimis dan sabar dalam menghadapi ujian. Disamping itu, Al-Qur`an dalam surat Az Zumar (39) ayat 53 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."

Optimisme yang ditawarkan Islam berkaitan dengan doktrin hari penghakiman (kiamat). Sebagaimana disampaikan di atas, setiap perilaku manusia akan dimintai pertanggungjawaban, yang berbuat baik diberi harapan surga dan yang berbuat jahat diberi hukuman neraka. Doktrin ini membawa konsekuensi dalam kehidupan umat manusia untuk menjalankan ajaran agama dengan baik, karena secara fitrah manusia menghendaki hal yang baik akan terjadi dalam hidupnya.

Setidaknya dari beberapa hal diatas dapat analisis pentingnya mengembangkan optimisme dalam Islam, *pertama*, setiap manusia punya harapan dan keinginan dan tidak mungkin semuanya terpenuhi dengan fasilitas dunia yang terbatas. Untuk itu Allah menyiapkan surga (*jannah*) sebagai tempat yang dapat memenuhi semua keinginan manusia dengan sempurna; *kedua*, bagi orang yang miskin, lemah, dan terdzalimi harapan keadilan hanya bisa diperoleh dari keadilan Allah di akherat, karena kehidupan dunia sering terjadi orang yang miskin dan lemah jadi korban kedzaliman dan tanpa keadilan yang jelas; *ketiga*, bagi orang yang kuat, kaya dan berkuasa keyakinan pada akherat

menjadi pengendali agar tidak berbuat semena-mena; dan *keempat*, fitrah manusia ingin bahagia, selamat dan damai. Tanpa keyakinan pada akherat semuanya tidak mungkin didapatkan manusia.

3. Konsep Pendidikan Islam serta Bimbingan dan Konseling

Hakikat pendidikan Islam tidak bisa dilepaskan dari tiga kata utama, yaitu *tarbiyah*, *ta'lim*, *ta'dib* (Jalaluddin, 2001). Istilah *tarbiyah* berasal dari kata *raba-yarbu* yang berarti “tumbuh” dan “berkembang” (Yunus, 1972). Kata ini (*tarbiyah*) sedikitnya memiliki tujuh macam arti, yaitu: (1) pendidikan (*education*); (2) asuhan (*upbringin*); (3) pengajaran (*teaching*); (4) perintah (*instruction*); (5) pendidikan (*pedagogy*); (6) pemeliharaan (*breeding*); dan (7) peningkatan (*raising*) (Wehr, 1980). Fokus kata *tarbiyah* dalam al-Qur'an menunjukkan proses pertumbuhan dan perkembangan kekuatan fisik, akal dan akhlak.

Sementara itu istilah *ta'lim* memiliki dua pola atau bentuk jamak (*plural*). Perbedaan itu mengakibatkan perbedaan arti, meskipun tidak terlalu signifikan untuk dibedakan. *Ta'lim* dalam bentuk jamak *ta'aaliim* mempunyai sembilan arti, yakni: (1) berita (*information*); (2) nasehat (*advise*); (3) perintah (*instuction*); (4) petunjuk (*direction*); (5) pengajaran (*teaching*); (6) pelatihan (*training*); (7) pendidikan di sekolah (*schooling*); (8) pendidikan (*education*); dan (9) bekerja sambil belajar (*apprenticeship*). Sementara *ta'lim* dalam pola jamak *ta'limat* hanya berarti dua macam, yakni (1) petunjuk (*directives*) dan (2) pengumuman (*announcement*) (Wehr, 1980). Lafad *ta'lim* dipergunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan pengajaran (pendidikan). Pendidikan dalam arti *ta'lim* menunjukkan proses pemberian informasi kepada obyek didik yang memiliki akal.

Sedangkan istilah *ta'dib* memiliki empat macam arti, yaitu: (1) pendidikan (*education*); (2) ketertiban (*discipline*); (3) hukuman (*punishment, chastisement*); dan (4) hukuman demi ketertiban (*disciplinary punishment*) (Al-Tabatabai, n.d.). Esensi dari *ta'dib* adalah kebaikan moral yang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara.

Penggunaan ketiga istilah tersebut oleh para pakar pendidikan Islam belum ada kesepakatana. Sebagai contoh Tafsir (1997) lebih condong pada istilah *tarbiyah*, sementara Al-Attas (1986) lebih condong pada istilah *ta'dib*. Konteks yang berbeda dikemukakan Azra (1999) bahwa pendidikan merupakan totalitasnya dalam konteks Islam yang didalamnya terdapat termuat istilah *tarbiyah*, *ta'lim* dan *ta'dib* yang harus dipahami secara bersama-sama.

Sementara itu, pendidikan Islam menurut Qardawi (1980) adalah pendidikan manusia seutuhnya; akal dan hatinya, jasmani dan rohaninya, akhlak dan ketrampilannya. Sedang

menurut Langgulung (1980) pendidikan Islam adalah suatu proses penyiapan generasi muda untuk mengisi peranan, memindahkan pengetahuan dan nilai-nilai Islam yang diselaraskan dengan fungsi manusia untuk beramal di dunia dan memetik hasilnya di akhirat.

Beberapa konsep memberikan pemahaman bahwa esensi pendidikan Islam adalah proses pembentukan individu berdasarkan ajaran Islam agar individu dapat mencapai derajat yang tinggi, sehingga mampu menunaikan tugasnya sebagai kholifah di bumi demi mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Esensi pendidikan Islam menyangkut hubungan manusia dan masyarakat serta lingkungan yang dalam hubungannya dengan Tuhan saling berkaitan satu sama lain. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam secara umum yakni untuk pembentukan akhlakul karimah secara menyeluruh yang ditandai dengan tercapainya keseimbangan pribadi secara menyeluruh melalui latihan-latihan kejiwaan, akal pikiran, kecerdasan, perasan dan panca indra. Dengan kata lain, hakikat pendidikan Islam adalah mengkaji pendidikan dengan menafsirkan nilai-nilai Ilahi dan mengkomunikasikan secara timbal balik dengan fenomena dalam situasi pendidikan (Achmadi, 2001).

Bimbingan dan konseling menjadi layanan dalam satuan Pendidikan dengan tujuan untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik agar memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan dalam hidup ditandai dengan terpenuhinya indikator Kesehatan mental (*mental hygiene*).

Dalam layanan bimbingan dan konseling hal yang menjadi perhatian utama adalah kemampuan profesional guru BK untuk mewujudkan suasana dan kondisi peserta didik dari kondisi apa adanya menjadi kondisi bagaimana seharusnya. Kondisi apa adanya mengisyaratkan kondisi peserta didik dengan segala kemampuan yang dimilikinya baik yang positif maupun yang belum berkembang secara optimal, sementara kondisi bagaimana seharusnya menjadi titik sentral tujuan bimbingan dan konseling yang senantiasa perlu diupayakan oleh guru BK untuk berperan sebagai penolong (*helper*) bagi peserta didik yang menjadi kewenangnya.

Tugas utama sebagai *helper* adalah menjadi pendengar dan memotivasi peserta didik agar senantiasa memiliki optimisme guna pengembangan diri, baik dalam konteks pencegahan, penyelesaian masalah maupun pengembangan diri yang perlu dilakukan.

C. METODE PENELITIAN

Metode kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara terstruktur. Tahapan wawancara meliputi: (1) persiapan (menentukan topik, sumber data/responden, dan menyusun pedoman wawancara), (2) pelaksanaan dilaksanakan secara offline dan online, dan (3) pembuatan laporan hasil wawancara. Pedoman wawancara tentang optimisme perspektif Pendidikan Islam dibuat dalam lima sub pertanyaan utama, yaitu: (1) definisi optimisme menurut Islam (*tafa'ul*, *khauf-raja'*, atau *haqqul yakin*), (2) landasan teologis dan upaya mengembangkan optimism dalam perspektif pendidikan Islam, (3) karakteristik individu yang dikategorikan sebagai orang optimis dalam perspektif Pendidikan Islam, dan (4) faktor apa pembentuk optimisme dalam perspektif pendidikan Islam.

Partisipan penelitian terdiri dari tiga orang Guru Besar (professor) di bidang Pendidikan Islam di tiga perguruan tinggi, yaitu UIN Salatiga, UIN Walisongo, dan UPI Bandung. Dipilihnya ketiga perguruan tinggi tersebut dengan alasan, (1) mewakili perguruan tinggi Islam (UIN Salatiga dan UIN Walisongo) serta mewakili perguruan tinggi umum (UPI Bandung), (2) keilmuan ketiga guru besar yang dipilih sesuai bidang keilmuannya yaitu bidang Pendidikan Islam, dan (3) ketiga guru besar tersebut memiliki home base di program studi Pendidikan Agama Islam. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dilakukan secara *hybrid* atau perpaduan antara *luring* dan *online* melalui *Whats Ap*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi dari informasi yang diperoleh dari responden. Identitas guru besar dimaksud hanya ditampilkan inisial, yaitu M, S, dan FS, tujuannya menampilkan inisial semata demi menjaga privasi masing-masing professor yang menjadi sumber data.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasar hasil wawancara dengan responden tentang optimisme perspektif pendidikan Islam diperoleh data sebagai berikut: *pertama*, konsep optimisme dalam perspektif pendidikan Islam mengarah pada konsep *khauf-raja'* dan *tafaul*. Konsep *khouf* dan *raja'* yaitu sikap yang ditunjukkan oleh orang mukmin akan harapan dan takut kepada Allah. *Khouf* dan *raja'* menjadi penciri bagi setiap Muslim untuk menjalani kehidupan di dunia ini. Kedua tema ini (*khouf* dan *raja'*) terwujud kedalam pribadi Muslim menjadi satu kesatuan yang dalam menjalani kehidupan di dunia ini, sehingga melahirkan konsep insan yang bertakwa. Konsep optimisme *khauf-raja'* dilandasi adanya keyakinan individu

kepada Allah Swt. Keyakinan kepada Allah menjadi syarat mutlak tumbuhnya optimisme dengan landasan yang harus dipenuhi berupa keimanan kepada Allah Swt. Optimisme dalam Islam menitikberatkan keyakinan yang senantiasa harus dipupuk dalam bingkai tauhid yaitu mengesakan Allah Swt.

Sementara konsep *tafaul* selaras dengan *huznudhon* (berpikir positif) dengan titik tekan akan kemampuan individu mengelola pikiran untuk senantiasa berpikir positif, berpikir rasional, dan berpikir obyektif dalam menjalani kehidupan. Berpikir positif dalam pendidikan Islam meletakkan dimensi tauhid serta mencari hikmah dalam setiap hal yang dialaminya. Dengan sudut pandang seperti ini, umat Muslim senantiasa berpegang teguh pada keimanan kepada Allah Swt sebagai wujud aplikasi optimismenya.

Rumusan di atas merupakan analisis dari hasil penelitian yang disajikan dalam table konsep optimisme perspektif pendidikan Islam berikut ini.

Tabel 1 : Konsep Optimisme Perspektif Pendidikan Islam

| Responden 1 | Responden 2 | Responden 3 |
|---|--|---|
| <i>Orang yang masih memiliki harapan berarti masih memiliki optimis, tapi orang yang sudah tidak memiliki harapan itu sudah tidak mempunyai optimis, bahkan di dalam Islam itu kan ada ungkapan begini, walaupun kamu sudah tau besok itu kiamat, maka tetaplah menanam hari ini. Optimisme dalam Islam lebih dekat ke konsep raja' (FS).</i> | <i>Khouf itu rasa takut, raja' itu mengharapkan. Mengharapkan itu juga boleh dan itu penting karena orang itu bisa hidup bisa semangat karena masih ada harapan (M).</i> | <i>Di dalam Islam itu ada 2 istilah yang satu tafa'ul (optimisme) lawannya tasyau (pesimisme). tafa'ul itu juga dimaknai dengan atau dilaraskan dengan huznudhon, kalau tasyau diartikan su'udzon. Dari segi bahasa banyak sekali dijumpai di dalam al qur'an yang menggambarkan optimisme (S).</i> |

Menurut paparan sumber data/subyek penelitian, bahwa landasan dan upaya mengembangkan individu agar memiliki optimisme dalam perspektif pendidikan Islam bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Kedua sumber ajaran tersebut menjadi rujukan teologis dalam membangun dan mengembangkan optimisme umat Islam.

Tabel 2 : Landasan Optimisme Perspektif Pendidikan Islam

| Responden 1 | Responden 2 | Responden 3 |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <i>Semuanya berangkat dari</i> | <i>Optimisme masuk ranah</i> | <i>Optimisme perlu dilandasi</i> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>akidah, keyakinan yang bersumber pada ajaran baik dalam alqur'an maupun hadist dan tanzil-tanzil. Akhlak merupakan buahnya dari akidah. Implementasi dari akidah itu akhlak. Kalau akidahnya baik mesti tercermin pada akhlaknya baik, tetapi kalau hanya cerminan yang baik belum tentu akhidahnya itu baik (FS).</p> | <p>akidah, syariah dan muamalah. Dari segi akidah/keyakinan bahwa menuntut ilmu itu ternyata luar biasa pentingnya, (proses pembelajaran pebelajaran) lebih utama daripada memerdekakan budak. Kalau sudah diyakini maka optimisme itu muncul dan menuntut ilmu itu luar biasa. Segi syariah kaitannya dengan hukum-hukum dalam proses pembelajaran itu sendiri, seperti tidak boleh melanggar syariat. Sementara segi muamalah, optimism disesuaikan dengan hal-hal yang berkaitan dengan hubungan bersama orang lain, seperti tidak boleh mengganggu, tidak boleh merugikan orang lain (M).</p> | <p>akidah, Kalau semakin kita tergantung, maka semakin percaya pada Tuhan. Seperti orang panjat tebing, semakin dia percaya pada tali panjat tebing, maka dia semakin bebas bergelantungan, sebaliknya semakin khawatir dia pada tali itu, maka semakin dia tidak bebas (S).</p> |
|--|--|---|

Sementara itu, karakteristik individu yang memiliki optimism dalam perspektif Pendidikan Islam merupakan pengembangan dari karakter orang *muttaqin* yaitu sifat iman taqwa, sehingga seseorang itu selalu yakin bahwa Allah selalu berbuat baik pada hambanya, selama hambanya itu mau mendekati diri pada Allah. Disamping itu individu yang optimis mempunyai karakteristik semangat, disiplin dalam belajar, jadwal ditepati masuk, jujur, tidak mudah putus asa, takdzim dengan menghargai ilmunya, menghargai orang yang memberikan ilmu.

Tabel 3 : Karakteristik Optimisme Perspektif Pendidikan Islam

| Responden 1 | Responden 2 | Responden 3 |
|--|--|--|
| <p><i>Optimis merupakan pengembangan sifat iman taqwa, sehingga seseorang itu selalu yakin bahwa Allah selalu berbuat baik pada hambanya, selama hambanya itu mau mendekati diri pada Allah (FS).</i></p> | <p><i>Bahwa individu semangat, disiplin dalam belajar, jadwal ditepati masuk, jujur, tidak mudah putus asa, takdzim dengan menghargai ilmunya, menghargai orang yang memberikan ilmu. Dengan takzim maka optimism muncul, kalau sudah mantap, apa yang disampaikan masuk sampai ke hati, sampai diamalkan. Tetapi kalau sudah ragu tidak hormat maka yang disampaikan mendal. Takdzim itu termasuk optimism. Kalau sudah mantap, seperti ketika dokter memberi obat, kalau sudah mantep bisa</i></p> | <p><i>Kalau saya sendiri berpandangan optimism itu kaitannya dengan akidah begitu, kalau muttaqin itukan operasional dari akidah (S).</i></p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <i>cepat menyembuhkan. Bahkan air putih 1 gelas kalau mantep dari pak yai juga bisa menyembuhkan (M).</i> | |
|--|---|--|

Faktor pembentuk optimisme dalam perspektif pendidikan Islam adalah perpaduan antara faktor bawaan (genetika) dan lingkungan. Faktor bawaan memberikan andil bagi individu untuk memiliki karakter optimism, seperti orang tua. Faktor lingkungan juga berpengaruh besar dalam upaya menumbuhkan optimisme melalui pemberian stimulus yang sesuai dengan kondisi anak.

Tabel 3 : Faktor Pembentuk Optimisme Perspektif Pendidikan Islam

| Responden 1 | Responden 2 | Responden 3 |
|--|---|--|
| <i>Sebenarnya sikap optimis dipengaruhi oleh pembawaan dan lingkungan. Secara genetic yang baik kemudian diletakkan di lingkungan yang baik, maka dia cenderung menjadi baik, tetapi kalau lingkungannya sebaliknya maka cenderung tidak baik. Nah, kalau lingkungan baik tetapi keturunannya tidak baik ini perjuangan insya allah menjadi baik. Nah sebaliknya, kalau keturunannya baik tetapi lingkungannya tidak baik maka kecenderungan untuk menjadi tidak baik, kira-kira seperti itu (FS).</i> | <i>Yang mempengaruhi orang itu optimis dari segi keilmuan. Semakin ilmunya tinggi maka semakin optimis, secara pribadi (M).</i> | <i>Faktor utama pembentuk optimism adalah akidah. Bagi saya, hakekat ketaqwaan dibentuk di keluarga. Lingkungan berpengaruh tetapi tidak terlalu. Hal yang sangat berpengaruh itu adalah kepercayaan seseorang kepada Tuhan. Setelah membaca, menerjemah tafsir ruhul bayan, kesimpulannya saya ke fatalistic, bahkan yang membuat kita tertawa, menangis itu Tuhan (S).</i> |

2. Pembahasan

Dalam perspektif pendidikan Islam, optimisme dapat didekati dengan istilah *haqqul yakin*, dan konsep *khauf* (takut) dan *raja'* (berharap). Kajian *khauf* dan *raja'* merupakan suatu entitas kesatuan (*unity*) yang digunakan oleh Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada perkembangan khasanah keilmuan tasawuf, kedua istilah tersebut sarat dengan muatan teologis, sehingga jarang diterjemahkan kedalam konsep psikologis.

Khauf merupakan takut kepada Allah karena siksa-Nya, sedangkan *raja'* adalah mengharap kepada Allah atas rahmatnya. Melalui *khauf* akan mencegah individu dari perbuatan maksiat dan mengikatnya dengan ketaatan. Perasaan *khauf* yang minim

menyebabkan kelalaian dan berani melakukan dosa, sedangkan perasaan *khauf* yang berlebihan bisa menyebabkan putus asa (Farid, 2014).

Kedalaman *khauf* individu bergantung kepada pengetahuannya terhadap keagungan Allah dan kesadaran diri sendiri tentang kelemahan pada dirinya. Secara umum tingkatan *khauf* dapat dipetakan menjadi tiga bagian, yaitu: minim, sedang, dan tinggi (Ibn Hamzah, 2012). Individu yang memiliki *khauf* minim yakni mempunyai rasa takut kepada Allah akan tetapi mudah lalai. Individu sulit memperbaiki perilaku keburukan dengan kebaikan. Tingkatan ini dimiliki kebanyakan individu yang jauh dari nilai-nilai agama. Dengan kata lain mudah untuk menuruti hawa nafsu dan mengikuti syahwatnya.

Tingkatan *khauf* sedang merupakan kategori yang dimiliki oleh orang yang beriman dengan kemampuan membakar syahwat yang dilarang, hingga perilakunya diarahkan kepada kebaikan. Ia mampu meninggalkan maksiat dan memilih melakukan kebaikan dalam hidupnya. Tingkatan *khauf* ini menjadikan individu mampu mengontrol syahwat, sehingga hati lebih khusyuk, tenang, menjauhkan sifat sombong, iri, dan dengki. Hidupnya diarahkan untuk berbuat kebaikan kepada Allah dengan cara menyibukkan diri dengan perasaan selalu diawasi oleh Allah, introspeksi diri, tekun beribadah, bakhil pada hembusan nafas dan waktu untuk berbuat dosa, serta mengecam nafsu dengan bahaya, langkah-langkah, dan kata-kata. Dengan kata lain, individu yang memiliki *khauf* pada tingkatan ini takut untuk meninggalkan amal yang menyebabkannya dirinya disiksa oleh Allah. Perasaan takut menjadikan dirinya semakin mendekatkan kepada Allah, bukan menjauhi.

Tingkatan ketiga dari *khauf* yakni tinggi (over) akan menjadikan orang-orang putus asa, dan menjadikan orang menghalangi seseorang dari amal. Rasa takutnya yang terlalu besar menjadikan individu tidak mempunyai harapan dan semangat untuk melakukan apapun. Dalam kondisi seperti ini individu mengalami stagnasi, sehingga menjadikan dirinya putus asa.

Dari ketiga tingkatan *khauf*, idealnya individu berada dalam tingkatan yang sedang, karena akan menyeimbangkan perilaku dalam hidupnya untuk mengejar kebaikan dan meninggalkan keburukan. Tingkatan terlalu rendah dan terlalu tinggi akan menjadikan individu celaka dalam kehidupan.

Raja' (harap) merupakan pengharapan yang sangat kuat akan rahmat dari Allah (Ibn Hamzah, 2012). Melalui *raja'* individu akan berbaik sangka kepada Allah, menyerahkan urusan kepada Allah, dan menerima ketetapan-Nya. Salah satu prinsip yang membangun *raja'* adalah Allah mempunyai rahmat yang tak terbatas.

Raja' dianggap benar apabila disertai dengan pengetahuan, realistis, pengerahan usaha untuk mencapai tujuan dan adanya anugerah dari Allah. Melalui *raja'* akan mengarahkan pada ketaatan dan mencegahnya dari maksiat. Agar *raja'* bisa terwujud setidaknya hal yang perlu dilakukan mencintai yang diharapkan, takut tidak memperolehnya, dan berupaya memperolehnya dengan sekuat kemampuan. Ketika suatu harapan tidak disertai usaha dan larut dalam perbuatan maksiat maka disebut sebagai *ghurur* (terperdaya). Dengan minim pengetahuan, tanpa usaha dan hanya bergantung pada rahmat Allah semata, maka dapat dikatakan individu telah terjebak dalam *ghurur* (Adz-Daraini, 1960). Perbedaan utama antara *ghurur* dan *raja'* adalah, *ghurur* mengharap sesuatu yang kepastiannya tidak jelas, sementara raja mengharap sesuatu yang jelas kepastinya.

Dengan demikian, konsep optimisme dalam perspektif pendidikan Islam adalah tumbuhnya keyakinan total (*haqqul yakin*) bahwa Allah akan memberikan kebaikan pada individu. Keyakinan total tersebut dikonstruksi dari sikap takut (*khouf*) dan harapan (*raja'*). *Khouf* menggambarkan kondisi orang beriman yang merasa takut hanya kepada Allah. Implementasi rasa *takut* ini diwujudkan melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah dan takut untuk berbuat maksiat kepada Allah. Orang yang mempunyai rasa takut kepada Allah akan menempatkan kebaikan di atas segala-galanya, dan hanya berharap (*raja'*) kepada Allah. Melalui *raja'* yang kuat, maka akan melahirkan pantang semangat untuk meraih tujuannya.

Pertalian dua hal ini akan menjadikan individu ketika melakukan usaha (*kasb*) dilakukan secara maksimal dengan cara menjauhkan dari sesuatu yang menjadi larangan Allah dan mendekatkan diri (*taqarab*) kepada Allah. Melalui sikap *khauf* dan *raja'* melahirkan kepasrahan (*tawakal*) yang positif kepada Allah dan keikhlasan hati (*ridha*) terhadap hasil usaha yang dilakukan untuk mengejar tujuan yang dicita-citakan. Dari konsep optimisme seperti itu, apabila tujuan atau cita-citanya berhasil maka menjadikannya individu tetap rendah hati, tidak sombong, apabila gagal tidak menjadikannya putus asa karena semuanya dipasrahkan kepada ketetapan Allah.

Dalam dimensi yang seperti itu, optimisme perspektif pendidikan akhlak sebagai suatu pemecahan masalah bagi harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Individu tidak bergantung terhadap usaha yang dilakukan, akan tetapi menyandarkan diri pada Allah sebagai bentuk keimanan. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa optimisme religius menawarkan konsep yang lebih humanis bagi individu untuk mewujudkan ekspektasinya.

Melalui paradigma seperti itu, menjadikan individu berpikir positif terhadap setiap usaha atau impian yang diharapkan terwujud. Optimis dalam konsep ini tidak memisahkan

antara harapan pada masa depan dengan faktor keimanan kepada Tuhan. Optimism religious menawarkan cara berpikir bahwa cita-cita yang ingin dituju sejatinya tidak bisa terwujud tanpa campur tangan dari Tuhan.

Landasan optimism dalam perspektif Pendidikan Islam bersumber dari sumber utama agama Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah. Disamping kedua sumber tersebut, sumber lain berupa asar, hikayat dapat dijadikan sebagai landasan teologis untuk mengembangkan optimism pada umat Islam. Dengan adanya landasan teologis yang kuat, maka melalui Pendidikan Islam dapat mengembangkan optimism bagi umat islam.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, menumbuhkan mahasiswa agar senantiasa optimisme menjadi hal yang perlu dilakukan oleh dosen maupun pembimbing akademik. Dosen dan PA mempunyai tanggung jawab untuk memupuk optimism mahasiswa. Pengembangan optimism ini memegang peranan yang penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa dari proses studi yang sedang dikerjakan dan keyakinan masa depan yang lebih baik setelah mahasiswa menyelesaikan studi.

Penerapan optimisme berbasis ajaran Islam bagi mahasiswa dapat dilakukan melalui kegiatan yang melibatkan mahasiswa dalam kegiatan yang menjunjung kebebasan berpikir dan pengembangan kreatifitas,

Dalam bidang pendidikan, optimisme memberikan pengaruh besar bagi terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas dan bermutu yang ditandai dengan terbentuknya nilai-nilai kehidupan yang potensial (Supriatna, 2018). Di samping itu, optimisme dalam bidang pendidikan juga memberi atribut kepada peserta didik berupa terbentuknya kemampuan dan watak peradaban bangsa yang bermartabat sesuai dengan budaya bangsa (Nurihsan, 2011). Hasil studi lain menunjukkan, bahwa optimisme berperan penting bagi mahasiswa untuk menghadapi kesulitan di perguruan tinggi (Aspinwall & Taylor, 1992), memacu semangat mahasiswa untuk menyelesaikan studi akhir (Musabiq & Meinarno, 2017).

Optimisme memiliki nilai penting bagi individu guna mencapai tujuan hidupnya termasuk bagi mahasiswa dalam rangka mencapai tujuan studinya. Optimisme sebagai *elan vital* bagi nafas pergerakan mahasiswa dalam mewujudkan perannya sebagai *agent of social change* (agen perubahan sosial) dan *agent of social control* (agen kontrol sosial). Peran mahasiswa dapat terwujud apabila pergerakannya dijiwai nilai optimisme untuk mengejar tujuan dengan pantang menyerah, penuh semangat, kerja keras, berpikir positif, kritis, rasional, mengedepankan intelektualitas, dan bertanggung jawab secara moral.

Mahasiswa dengan optimisme memberikan kepercayaan masyarakat untuk melanjutkan kepemimpinan di masa depan. Masyarakat angkat topi terhadap mahasiswa yang memiliki idealisme dan semangat perubahan ke arah yang lebih baik daripada mahasiswa yang pragmatis dan oportunistis.

Optimisme diperlukan oleh setiap individu termasuk mereka yang masih studi di perguruan tinggi. Optimisme memiliki nilai penting bagi individu pada umumnya dan mahasiswa pada khususnya, yakni sebagai pembentuk kesejahteraan psikologis, kesehatan mental dan kepuasan hidup (Seligman, 2006). Di samping itu, optimisme menjadikan individu kreatif, tidak mudah putus asa, dan kerja keras (Myers, 2000). Optimisme juga berhubungan dengan emosi positif yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, hidup bebas stres, berfungsinya hubungan sosial yang lebih baik (Daraei & Ghaderi, 2012). Manfaat optimisme lain bagi individu adalah tumbuhnya kecakapan individu untuk bertahan pada situasi yang penuh tekanan (David *et al.*, 2006).

E. KESIMPULAN

Optimism dalam perspektif Pendidikan Islam berlandaskan nilai-nilai teologis yang bersumber dari Al-Qur'an, Sunnah dan tradisi Islam lainnya. Tradisi Islam meliputi atsar, hikayat maupun ajaran tasawuf yang dijadikan sebagai pedoman untuk mengembangkan optimisme pada umat Islam. Konsep optimisme dalam perspektif pendidikan Islam mengacu pada keyakinan total (*haqqul yakin*) pada Allah memberi kebaikan pada individu, sehingga melahirkan sikap dan karakter *khouf* dan *raja'*. Orang yang mempunyai rasa *khouf* kepada Allah menempatkan kebaikan diatas segala-galanya, dan senantiasa berharap (*raja'*) kepada Allah. Kombinasi *khouf* dan *raja'* akan melahirkan sikap pantang semangat untuk meraih tujuannya, senantiasa *husnudzon* (berpikir positif), tidak mudah putus asa, dan senantiasa mengedepankan sikap *tawakal* (berserah diri) dari setiap usaha yang dilakukannya. Sementara itu faktor pembentuk optimisme dalam perspektif Pendidikan Islam perpaduan dua unsur utama, yaitu warisan genetika dari orang tua dan pengaruh didikan lingkungan.

Implementasi pengembangan optimism di perguruan tinggi bagi mahasiswa melalui konsep layanan bimbingan dan konseling dilakukan oleh dosen maupun dosen pembimbing akademik, melalui kegiatan kurikulum maupun ekstra kurikulum yang dibina oleh dosen maupun dosen pembimbing akademik. Dosen pembimbing akademik mempunyai tanggung jawab memupuk optimism mahasiswa melalui motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. (2001). Islam Sebagai Paradigma Ilmu Pendidikan. In Ismail, N. Huda, & A. Kholik (Eds.), *Paradigma Pendidikan Islam* (p. 25). Pustaka Pelajar.
- Adz-Daraini, A. A. (1960). *Taharat al-Qulub wa al-Khudlu' li 'Allam al-Ghuyub*. Dar Usamah.
- Al-Attas, N. (1986). *Konsep Pendidikan Islam* (H. Baqir (ed.)). Mizan.
- Al-Tabatabai, M. H. (n.d.). *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an, juz 13*. Muassasah al-A'lamin lil al-Matbu'at.
- Al Fakhr al-Din al-Razi. (n.d.). *Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib*. Dar Kutub al-Ilmiah.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989–1003. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>
- Azra, A. (1999). *Pendidikan Islam; Tradisi dan Modernisasi menuju Millenium Baru*. Logos Wacana Ilmu.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014a). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014b). Optimism. In C. . Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231–276). Oxford University Press.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(98), 233–240.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433–440. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)80009-8)
- Daraei, M., & Ghaderi, A. R. (2012). Impact of Education on Optimism or Pessimism. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 339–343.
- DeGrandpre, R. J. (2000). A science of meaning: Can behaviorism bring meaning to psychological science? *American Psychologist*, 55(7), 721–739. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.7.721>
- Dunn, M. G., & O'Brien, K. M. O. (2009). Psychological Health and Meaning in Life Stress, Social Support, and Religious Coping in Latina/Latino Immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204–227. <https://doi.org/10.1177/0739986309334799>
- Farid, A. (2014). *Al-Bahru Ar-Ra'iqu fiz Zuhdi war Raqaaiq*. Ummul Qura.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>

- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology, 4*(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Gillham, J. E., & Reivich, K. (2004). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(January 2004), 146–163. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095>
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/10385-003>
- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology, 12*, 277–285.
- Harris, A. J. L., & Hahn, U. (2011). Unrealistic Optimism About Future Life Events: A Cautionary Note. *Psychological Review, 118*(1), 135–154. <https://doi.org/10.1037/a0020997>
- Harris, P. R., Griffin, D. W., & Murray, S. (2008). Testing the Limits of Optimistic Bias: Event and Person Moderators in a Multilevel Framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1225–1237. <https://doi.org/10.1037/a0013315>
- Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. (1992). Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging, 7*, 367–375.
- Ibn Hamzah, Y. (2012). *Tashfiyat al-Qulub min Daran al-Awzar wa al-Dzunub*. Dar al-Hikmah al-Yamaniyyah.
- Jalaluddin. (2001). *Teologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Koenig, H. G., Pearce, M. J., Nelson, B., & Daher, N. (2015). Effects of religious versus standar cognitive behavioral therapy on optimism in person with major depression and chronic medical illness. *Depression and Anxiety, 32*(11), 835–842. <https://doi.org/10.1002/da.22398>
- Langgulong, H. (1980). *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*. Al-Ma'arif.
- Maier, S. F., Peterson, C., & Schwartz, B. (2000). The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman. In *Templeton Foundation Press*.
- Musabiq, S. A., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai Prediktor Psikologis pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 134–143*.
- Myers, D. G. (2000). *The funds, friends, and faith of happy people. 1*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55>
- Nurihsan, J. (2011). Membangun Peradaban Bangsa Indonesia Melalui Pendidikan dan Bimbingan Komprehensif yang Bermutu. In Suherman & N. Budiman (Eds.), *Pendidikan dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling* (pp. 297–317). UPI Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>

- Qardawi, Y. (1980). *Pendidikan Islam dan Madrasah Hasan Al-Banna*. Bulan Bintang.
- Roese, N. J. (1994). The Functional Basis of Counterfactual Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 805–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.805>
- Rye, M. S., Cahoon, M. B., Ali, R. S., & Daftary, T. (2008). Development and validation of the counterfactual thinking for negative events scale. *Journal of Personality Assessment*, 90(3), 261–269. <https://doi.org/10.1080/00223890701884996>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994a). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994b). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Seegerstrom, S. C. (2006). Breaking Murphy's law: How optimists get what they want from life and pessimists can too. In *The Guilford Press* (Vol. 35, Issue 3). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2007-11234-011&site=ehost-live> DP - EBSCOhost DB - psyh
- Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism* (Vol. 9, Issue 3). <https://doi.org/10.1136/bmj.316.7134.870>
- Sharot, T., Korn, C. W., & Dolan, R. J. (2011). How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nature Neuroscience*, 14(11), 1475–1479. <https://doi.org/10.1038/nn.2949>
- Shepperd, J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A., & Weinstein, N. D. (2013). Taking Stock of Unrealistic Optimism. *Perspectives on Psychological Science*, 8(4), 395–411. <https://doi.org/10.1177/1745691613485247>
- Shifren, K., & Hooker, K. (1995). Stability and change in optimism: A study among spouse caregivers. *Experimental Aging Research*, 21, 59–76.
- Supriatna, M. (2018). Konteks Budaya Dalam Bimbingan dan Konseling. In M. Supriatna (Ed.), *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. PT RajaGrafindo Persada.
- Tafsir, A. (1997). *Metode Khusus Pendidikan Islam*. Remaja Rosda Karya.
- Wehr, H. (1980). *A Dictionary of Modern Written Arabic: Arabic English*. MacDonald & Evans Ltd.
- Yunus, M. (1972). *Kamus Arab-Indonesia*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zahra, F., Ulfiyah, & Fahmi, I. (2012). Gambaran Optimisme Pada Pasien Dialisis (Studi

Kasus terhadap Salah Satu Pasien Dialisis Terlama dan Tertua di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung). *Psymphic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(582–601).