

BAB II LANDASAN TEORI

2.1. Konsep Optimisme Seligman

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami atau yang belum dialami. Seligman (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010, hlm. 96) menyatakan optimisme sebagai suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

Penelitian telah menunjukkan dampak optimisme bagi kehidupan sehari-hari. Seperti, individu yang optimisme cenderung lebih baik di sekolah, memiliki kesuksesan yang lebih besar sebagai calon pemimpin, lebih tekun, dan memiliki usia yang cukup panjang (Seligman, 2006).

Individu yang optimis percaya bahwa peristiwa buruk hanya berlangsung sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami peristiwa buruk. Sebaliknya ketika mengalami peristiwa baik individu yang optimis percaya bahwa peristiwa akan berlangsung menetap, akan terjadi pada seluruh aspek kehidupan, dan dirinya menjadi sumber penyebab peristiwa baik.

Menurut Seligman (2006), individu yang optimis dapat dilihat melalui caranya menjelaskan peristiwa yang terjadi maupun belum terjadi. Cara individu menjelaskan peristiwa dikenal sebagai *explanatory style* atau gaya penjelasan. Gaya penjelasan (*explanatory style*) merupakan suatu cara yang dimiliki individu dan berupa kebiasaan dalam memandang suatu peristiwa dalam kehidupannya yang kemudian ditunjukkan dengan bagaimana individu menjelaskan peristiwa tersebut. Pada intinya, kebiasaan berpikir individu tercermin dari bagaimana ia menjelaskan segala yang terjadi pada hidupnya.

Seligman (2006) memaparkan tiga dimensi penting yang digunakan untuk menentukan keoptimisan individu, yaitu:

a. *Permanence*

Dimensi *permanence* merupakan dimensi yang menentukan bagaimana individu memandang jangka waktu peristiwa yang terjadi

dalam hidupnya. Seorang individu yang optimis, akan memandang peristiwa baik (*good situation*) sebagai suatu yang akan terjadi dikemudian harinya, dan peristiwa buruk (*bad situation*) hanya terjadi sementara waktu. Sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa baik (*good situation*) hanya sebagai suatu kebetulan dan merasa peristiwa buruk (*bad situation*) akan selalu terjadi dikehidupan selanjutnya. Berikut tabel contoh gaya penjelasan.

Tabel 2.1
Contoh Gaya Penjelasan *Permanence*

<i>Situation</i>	Optimis	Pesimis
<i>Good situation</i>	Sejak dulu saya memang pintar, sebab itulah saya dapat mengerjakan ujian	Saya berhasil pada ujian ini karena kebetulan saya belajar tadi malam
<i>Bad situation</i>	Ujian matematika kali ini tidak memuaskan	Saya memang tidak bisa mengerjakan ujian matematika

Individu yang optimis menjelaskan peristiwa baik (*good situation*) pada diri mereka sendiri dengan penyebab yang bersifat permanen, sedangkan individu yang pesimis menganggap penyebab tersebut hanya bersifat sementara. Berbeda lagi dengan peristiwa buruk (*bad situation*) yang terjadi pada diri mereka. Individu yang optimis akan memandang peristiwa buruk sebagai sesuatu yang sementara dan kebetulan terjadi, sedangkan individu yang pesimis memandang bahwa peristiwa buruk bersifat permanen dan akan terus terjadi.

b. *Pervasiveness*

Pervasiveness adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi pada diri individu. Dimensi ini dibedakan menjadi menyeluruh atau khusus. Dalam peristiwa baik (*good situation*), orang optimis akan menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh faktor yang bersifat universal atau menyeluruh. Sedangkan orang yang pesimis, akan menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi untuk hal-hal tertentu (khusus) saja.

Lalu untuk peristiwa buruk (*bad situation*), individu yang optimis akan menjelaskan hal spesifik dari peristiwa buruk yang dia alami karena

disebabkan oleh hal-hal khusus dan tidak akan berkaibat meluas. Sedangkan individu yang pesimis akan menjelaskan bahwa hal tersebut diakibatkan oleh hal yang bersifat universal dan akan meluas ke sisi lain kehidupannya. Berikut tabel contoh gaya penjelasan *pervasiveness*.

Tabel 2.2
Contoh Gaya Penjelasan *Pervasiveness*

<i>Situation</i>	Optimis	Pesimis
<i>Good situation</i>	Saya memang berbakat, dan saya akan memenangi seluruh pertandingan ini.	Saya memang pandai dalam olah raga tenis meja, tapi belum tentu pada olah raga lain.
<i>Bad situation</i>	Kegagalan pada pertandingan kali ini tidak akan memengaruhi saya pada pertandingan-pertandingan selanjutnya. Ini terjadi karena hanya karena saya lupa sesuatu hal.	Saya tidak akan dapat meraih juara karena pertandingan kemarin saya sangat tidak maksimal.

Gaya penjelasan optimis untuk kejadian-kejadian yang baik akan bertentangan dengan gaya penjelasan optimis untuk kejadian yang buruk. Individu yang optimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian yang baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakan.

c. *Personalization*

Dimensi ini merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab peristiwa dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Individu yang optimis akan menjelaskan peristiwa baik (*good situation*) seperti keberhasilan dikarenakan diri mereka sendiri. Individu yang optimis akan meyakini bahwa keberhasilan yang dicapai dikarenakan diri mereka sendiri yang berusaha keras. Hal ini menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dan tidak menganggap bahwa mereka sangat bergantung kepada orang lain. Sedangkan orang yang pesimis, akan menganggap keberhasilan sebagai sesuatu yang berhubungan erat dengan orang lain. Seseorang yang pesimis tidak dapat meninggalkan orang lain sebagai penyebab keberhasilannya.

Saat hal terburuk terjadi, seseorang dapat 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. Hal-hal seperti berikut cenderung terjadi pada orang pesimis yang mengalami hal buruk (*bad situation*).

Tabel 2.3
Contoh Gaya Penjelasan *Personalization*

<i>Situation</i>	Optimis	Pesimis
<i>Good situation</i>	Keberhasilan ini karena usaha dan kerja keras saya selama ini.	Keberhasilan ini berkat usaha teman-teman tim yang selalu membantu saya
<i>Bad situation</i>	Kegagalan ini karena kerja tim kami yang kurang maksimal	Tim ini gagal karena kesalahan saya yang tidak dapat mengontrol mereka

Berdasarkan pengertian di atas, disimpulkan bahwa optimisme adalah pandangan positif individu terhadap peristiwa yang telah dialaminya baik kesuksesan maupun kegagalan dan harapan di masa mendatang yang dilihat melalui gaya penjelasannya. Optimisme memberikan dampak positif terhadap diri individu salah satunya lebih mudah mencapai kesuksesan.

Optimisme terdiri atas tiga dimensi, yakni permanen (*permanence*), pervasif (*pervasiveness*), dan personalisasi (*personalization*). Dimensi permanen berhubungan dengan waktu individu dalam memandang peristiwa. Dimensi ini terdiri atas dua indikator. Pertama, individu percaya bahwa keadaan baik bersifat menetap. Kedua, individu percaya bahwa keadaan buruk bersifat sementara.

Dimensi pervasif berhubungan dengan bagaimana individu memahami peristiwa yang dialaminya. Dimensi pervasif terdiri atas empat indikator. Pertama, individu memberikan penjelasan yang umum ketika menghadapi peristiwa yang baik. Kedua, individu meyakini bahwa peristiwa yang baik akan terjadi pada seluruh dimensi kehidupan. Ketiga, individu memberikan penjelasan yang spesifik ketika menghadapi

peristiwa buruk. Keempat, individu meyakini bahwa peristiwa buruk hanya terjadi pada situasi tertentu saja.

Dimensi personalisasi berhubungan dengan bagaimana individu memaknai dirinya sebagai sumber penyebab bagi peristiwa. Dimensi personalisasi terdiri atas dua indikator. Pertama, peserta didik meyakini bahwa keadaan baik terjadi disebabkan oleh diri sendiri. Kedua, peserta didik meyakini bahwa keadaan buruk terjadi disebabkan oleh hal-hal di luar diri yang tidak dapat dikontrol.

2.2. Teori Optimisme

2.2.1. Pengertian

Kata 'optimis' berasal dari bahasa Latin, *optimus*, yang berarti *the best* atau yang terbaik. Kemunculan konsep optimisme tidak lepas dari pemikiran Decrates pada abad ke 17 melalui beberapa tulisannya tentang dogma gereja terhadap paham katolik, yakni manusia merupakan jiwa yang dapat dikalahkan oleh nasib. Decrates beranggapan bahwa gereja gagal dalam memperbaiki material kehidupan. Menurutnya, tidak ada jiwa yang begitu lemah sehingga tidak dapat diarahkan dengan baik. Manusia memiliki kekuatan mutlak atas hasratnya sendiri dan mampu memperbaiki dunia atas dasar usahanya (Domino dan Conway, dalam Chang dkk., 2001, hlm. 14-15).

Peterson dan Steen (dalam Snyder dan Lopez, 2002, hlm. 244) mengonsepan optimisme sebagai sebuah jalan yang memiliki hubungan dengan suasana hati positif dan semangat yang baik, kegigihan dan keefektifan memecahkan masalah, kesuksesan dalam berbagai bidang, ketenaran, kesehatan, dan bahkan untuk kehidupan yang panjang serta kebebasan dari trauma. Sejalan dengan pernyataan tersebut Scheier & Carver (2014, hlm. 293) menyatakan bahwa optimisme sering diartikan sebagai keyakinan bahwa kejadian di masa yang akan datang memiliki nilai positif. Chang dan McBride (dalam Kurniawan dkk., 2015, hlm. 277) menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti memiliki nilai moral yang bagus,

prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul.

Menurut Daraei dan Ghaderi (dalam Utami, hlm. 159), optimisme sebagai salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stres, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik. Sedangkan Goleman mendefinisikan optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional. Menurut Goleman (dalam Utami, 2014, hlm. 159) optimisme sebagai sikap yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan kefrustasian.

Corsini (dalam Waruwu dan Sukardi, 2006, hlm. 56) mengemukakan bahwa optimisme adalah sikap positif yang memandang bahwa segala sesuatu merupakan hal yang terbaik. Serupa dengan pendapat tersebut, Noordjanah (2013, hlm. 5) mengungkapkan bahwa optimisme dimengerti sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang diangankan. Meski sedang menghadapi kesulitan, optimis tetap yakin bahwa kesulitan itu baik bagi pengembangan diri, dan di balik itu pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan.

Scheier, Carver, dan Segerstrom (2010, hlm. 879) menyebutkan optimisme mencerminkan sejauh mana orang memegang harapan yang menguntungkan bagi mereka. Kesempatan untuk mencapai harapan adalah didasari pada keyakinan terhadap kemampuan atau potensi yang dimiliki individu dalam mencapai hal tersebut. Individu yang optimis adalah individu yang menyadari bahwa ia memiliki kemampuan untuk menjadi apa yang ia harapkan.

Sejalan dengan pernyataan di atas, Lopez dan Snyder (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010, hlm. 95-96) yang menyatakan bahwa perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni sikap percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan

yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan.

Dalam pandangan agama Islam, optimisme diartikan sebagai sikap baik sangka (*khusnudzan*). Al Hulaimi (dalam El-Bahdal, hlm. 173),

“Rasulullah SAW. amat kagum dengan sikap optimis, karena sikap pesimis sama saja dengan sikap buruk sangka (*Su'udzan*) pada Allah SWT., sedangkan sikap optimis adalah sikap baik sangka kepada-Nya. Seorang mukmin diperintahkan untuk selalu baik sangka kepada Allah dalam setiap hal”

Di dalam Islam, optimisme merupakan wujud keyakinan hamba terhadap Rabb-Nya. Dijelaskan dalam surah Al-Imran ayat 139 yang artinya,

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Q.S. Al-Imran:139)

Islam mengenal optimisme sebagai *khusnudzan*. *Khusnudzan* artinya adalah baik sangka, khususnya baik sangka terhadap Allah SWT. Kebalikan dari *khusnudzan* ialah *suudzan* atau buruk sangka (pesimis) yang tidak disenangi oleh Allah SWT. seperti yang dijelaskan dalam surah Al-hijr ayat 56 dan surah Yusuf ayat 87 yang artinya,

“Tidak ada individu yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali individu-individu yang sesat” (Q.S. Al Hijr: 56)

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kamu kaum yang kafir” (Q.S. Yusuf: 87)

Pada pandangan Islam, optimisme berhubungan erat dengan peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialami individu. Islam telah menyatakan bahwa manusia tidak terlepas dari suka dan duka. Seperti dalam surah Al Ma'aarij ayat 11, yang artinya,

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesal lagi kikir,” (Q.S. Al Ma'arij: 11).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah pandangan positif individu terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya, baik berupa harapan ataupun tekanan yang dapat diatasinya dengan percaya pada kemampuan

yang dimilikinya. Dengan adanya optimisme, seseorang lebih dapat menggapai harapannya dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa mudah menyerah.

2.2.2. Karakteristik Individu yang Optimis

Seligman (dalam, Norrish, Robinson, dan William, 2011, hlm. 3) mengungkapkan bahwa seseorang yang optimis memiliki gaya penjelasan (*explanatory style*) yang positif terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Individu yang optimis memandang peristiwa baik pada dirinya bersifat permanen dan peristiwa buruk hanya bersifat sementara, sebaliknya bila seseorang yang pesimis akan memandang peristiwa yang baik hanya suatu kebetulan dan peristiwa buruk sebagai sesuatu yang permanen. Selanjutnya, individu yang optimis mengingat peristiwa baik bersifat universal dan peristiwa buruk bersifat khusus dan hanya terjadi dalam satu domain kehidupannya. Selanjutnya, individu yang optimis menjelaskan bahwa hasil terbaik dikarenakan dirinya dan hasil yang mengecewakan dikarenakan keadaan eksternal yang tidak dapat dikontrol.

Scheier dan Carver (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010, hlm. 99) menyatakan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Optimisme mengarahkan individu untuk biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Carver, Scheier, dan Segerstrom (dalam Norrish dkk., 2011, hlm. 3) mengungkapkan seorang yang optimis berharap penuh terhadap kemungkinan masa depan dan merasa yakin akan kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan menggapai tujuan masa depan.

Goleman (dalam Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, 2011, hlm. 128) mengungkapkan individu yang memiliki optimisme lebih memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang ada dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah/kesulitan dan frustrasi.

Noordjanah (2013, hlm. 5) mengungkapkan ciri-ciri individu yang optimis adalah individu yang 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.

McGinnis 1995 (dalam Ghufron dan Risnawati 2010, hlm. 99) menyatakan bahwa 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.

Snyder (dalam Goleman, 1999, hlm. 122) menyatakan ciri-ciri orang optimis, yaitu memiliki pengharapan tinggi, tidak mudah putus asa, mampu memotivasi diri, merasa banyak akal untuk menemukan cara meraih tujuan, percaya diri tinggi, tidak bersikap pasrah, dan memandang kegagalan sebagai hal yang dapat diubah, bukan dengan menyalahkan diri sendiri.

Aspinwall, Richter, dan Hoffman (dalam Nasa, 2012, hlm. 29) menyatakan bahwa orang optimis akan menggunakan koping aktif pada masalah yang dianggap dapat dikontrol oleh diri, sedangkan masalah yang dipandang sebagai hal di luar kontrol, mereka cenderung akan melepaskan diri dan berusaha menyelesaikan masalah dengan menggunakan strategi koping untuk mengatur emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wrosch dan Scheier (Kusumadewi, 2011, hlm. 47) menemukan bahwa pada individu yang optimis, lebih terfokus pada masalah dalam menghadapi stres, lebih aktif dan terencana dalam berkonfrontasi dengan peristiwa yang menekan serta menggunakan kerangka berpikir yang positif. Individu yang optimis juga lebih sedikit menyalahkan diri sendiri dan lari dari masalah serta tidak fokus pada aspek negatif permasalahan. Bahkan ketika strategi koping yang berfokus pada masalah tidak memungkinkan, orang-orang yang optimis akan

melakukan strategi koping berfokus emosi yang adaptif seperti penerimaan, humor dan kerangka berpikir yang positif.

Dalam sudut pandang agama islam, individu yang optimis ialah individu yang berusaha keras mencapai tujuannya dan keluar dari permasalahannya, tidak takut akan usaha yang sia-sia, dan yakin terhadap keberhasilan di masa depan seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al Zalzalah, Q.S. Al Baqarah ayat 286 dan Yassin ayat 82 ayat 7 yang artinya,

“Siapa yang mengerjakan kebaikan sebesar biji *dzarah*, niscaya ia akan melihat balasannya” (Q.S. Al Zalzalah: 7).

“Allah tidak membebani seseorang melaikan sesuai dengan kesanggupannya” (Q.S. Al Baqarah: 286).

“Jika Aku menghendaki, cukup Kuberkata ‘jadi’, maka jadilah” (Q.S. Yassin: 82).

2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Optimisme

Vinacle (dalam Nirmala, 2013, hlm. 25-26) menyebutkan ada dua faktor utama yang mempegaruhi optimisme individu, yakni etnosentris dan egosentris.

a. Faktor Etnosentris

Faktor entnosentris adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Etnosentris mengarah pada apa yang ada di masyarakat dan kebudayaan, seperti pandangan dan sikap yang cenderung menganggap rendah masyarakat dan kebudayaan lain. Faktor etnosentris dapat meliputi keluarga (dukungan, nasehat, dorongan, dan persetujuan), struktur sosial (pergaulan, adat istiadat, dan kondisi lingkungan sekitar), jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), agama (iman, ketaatan beribadah, kepercayaan dan keyakinan), kebangsaan dan kebudayaan (dukungan lingkungan, adanya tanggung jawab sosial, ketaatan pada norma di lingkungan).

b. Faktor Egosentris

Faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang menjadikan diri sendiri sebagai pusat dari segala hal. Faktor egosentris terkait cara pikir individu yang dapat membedakannya dengan individu lain.

Faktor ini terkait dengan kepribadian seseorang seperti konsep diri, harga diri, motivasi, dan lain-lain. Dalam hal ini, individu yang percaya pada diri sendiri cenderung menjadi individu yang optimis dibandingkan yang tidak. Seseorang yang optimis percaya bahwa kegagalan bukan sepenuhnya kesalahan mereka, melainkan karena keadaan, ketidakberuntungan atau masalah yang dibawa oleh orang lain.

Seseorang yang optimis akan memiliki penghargaan diri yang baik terhadap dirinya. Seligman (2008, hlm. 69) mengungkapkan bahwa orang yang optimis akan menjelaskan kejadian-kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian-kejadian buruk, lebih bersifat internal. Orang-orang yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri daripada orang-orang yang percaya bahwa hal-hal baik datang dari orang lain atau keadaan.

Menurut Scheier dan Carver (1993, hlm. 28), optimisme dipengaruhi oleh dua kategori faktor besar, yakni *nature* dan *nurture*.

a. *Nature*

Optimisme sebagai suatu sikap dan keyakinan merupakan bagian dari konsep diri. Konsep diri (dapat diartikan sebagai : (a) persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap seseorang tentang dirinya; (b) kualitas pensifatan individu tentang dirinya; dan (c) suatu sistem pemaknaan individu dan orang lain tentang dirinya (Suherman, 2011, hlm. 7). Sebagai suatu pola kepribadian, optimisme individu dipengaruhi oleh salah satu faktor, yakni hereditas atau bawaan.

Yusuf dan Nurihsan (2011) menyatakan fungsi hereditas sebagai faktor penentu kepribadian individu, bahwa:

fungsi hereditas dalam kaitannya dengan perkembangan kepribadian adalah (1) sebagai sumber bahan mentah (*raw materials*) kepribadian seperti fisik, inteligensi, dan temperamen; (2) membatasi perkembangan kepribadian (meskipun kondisi lingkungannya sangat baik/konduusif, perkembangan kepribadian itu tidak bisa melebihi kapasitas

atau potensi hereditas); dan memengaruhi keunikan kepribadian (hlm. 21).

Studi Scheier dan Carver (2009, hlm. 662) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan individu dalam optimisme-pesimisme sebagai hal yang diwariskan. Penelitian berasal dari studi anak kembar identik dan fraternal yang menunjukkan bahwa 25% dan 30% dari variabilitas optimisme dipengaruhi oleh faktor genetik. Berdasarkan studi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik.

b. *Nurture*

Nurture merupakan faktor yang berasal dari luar lahiriah individu. Syaripudin dan Kurniasih (2013, hlm. 83) memaparkan bahwa lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di luar diri individu dan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu (1) lingkungan alam, dan (2) lingkungan sosial-budaya.

Dalam konsep *nurture*, lingkungan sosial-budaya adalah yang memiliki kontribusi besar dalam optimisme individu. Menurut Shapiro (dalam Pratisti dan Helmi dkk., t.t, hlm. 141), interaksi antar individu dengan lingkungan, lama-kelamaan akan menjadi bagian dari kepribadian, kebiasaan cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Keyakinan yang diperoleh tidak muncul secara tiba-tiba melainkan merupakan suatu proses yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan (budaya).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Kluckhohn (dalam Yusuf dan Nurihsan, 2011 hlm. 30) berpendapat bahwa kebudayaan meregulasi (mengatur) kehidupan manusia dari mulai lahir sampai mati, baik disadari maupun tidak disadari. Kebudayaan memengaruhi individu untuk mengikuti pola-pola perilaku tertentu. Kebudayaan memberikan pengaruh terhadap masyarakat, baik menyangkut cara berpikir, cara bersikap, atau cara berperilaku

Penelitian oleh Seligman terhadap warga Amerika-Asia dan Amerika-Kaukasia menunjukkan bahwa warga Amerika-Asia memiliki

kemiripan tingkat optimisnya dengan Amerika-Kaukasia, akan tetapi ditemukan pelajar yang beretnis Tionghoa cenderung kurang optimis. Hal lain juga ditemukan oleh Edward Chang bahwa pelajar Amerika-Asia memiliki tingkat pesimisme yang lebih tinggi dibandingkan pelajar Amerika-Kaukasia (Snyder dkk, 2015, hlm. 200-201).

Selain itu, status sosial-ekonomi juga memiliki hubungan dengan optimisme individu. Penelitian Heinonen dkk. menjelaskan bahwa status sosial-ekonomi (tingkat pendidikan, kelas pekerjaan, dan status pekerjaan) dari sekelompok anak berusia 3 hingga 6 pada tahun 1980 yang dinilai kembali saat 21 tahun kemudian menunjukkan adanya hubungan positif antara orangtua dari status sosial ekonomi dengan optimisme di masa dewasa. Status sosial ekonomi orangtua yang dahulunya rendah melahirkan pesimisme di kemudian hari (Scheier dkk., 2010, hlm. 884).

Sejalan dengan konsep *nature* dan *nurture* yang memengaruhi optimisme, Social Issues Research Centre (SIRC) menyatakan, “*optimism is a combination of nature and nurture.*” (2009, hlm. 5). Sebagian besar percaya bahwa optimisme merupakan hasil dari interaksi sosial. Namun, beberapa percaya bahwa optimisme merupakan hal yang diwariskan.

Dari riset yang dilakukan, Social Issues Research Centre (2009, hlm. 5) mengemukakan secara khusus faktor-faktor yang memengaruhi optimisme, yakni keluarga (72%) dan kesehatan pribadi (65%) dipandang sebagai faktor utama dalam memengaruhi keoptimisan seseorang. Selanjutnya ialah faktor ekonomi dan politik global (12%).

2.2.4. Perkembangan Optimisme

Optimisme berhubungan erat dengan cara individu menjelaskan suatu kejadian/peristiwa. Seligman (2008, hlm. 153) menyatakan bahwa cara menjelaskan individu sangat berpengaruh terhadap kehidupannya. Cara menjelaskan individu dapat menjadi petunjuk mengenai kondisi depresi individu yang mengalami kegagalan. Cara menjelaskan juga membantu individu untuk bangkit dari musibah atau kegagalan yang

menimpanya. Gaya penjelasan individu sudah muncul sejak masa kanak-kanak hingga masa dewasa (Seligman, 2008, hlm. 153).

a. Masa Kanak-Kanak (0-12 tahun)

Gaya penjelasan sudah muncul sejak individu masih dalam usia kanak-kanak. Seligman (2008, hlm. 164) mengungkapkan bahwa anak-anak yang belum mengalami pubertas sangatlah optimis. Mereka memiliki harapan dan kebal dari keputusasaan. Akan tetapi, ketika mereka menginjak masa pubertas, optimisme mereka pun semakin menurun.

Berbeda dengan orang dewasa, cara anak-anak menanggapi masalah sangatlah tidak seimbang. Mereka lebih merasa bahwa kehidupan membahagiakan dan kejadian yang menyenangkan seolah tidak pernah berakhir. Perasaan tersebut berpengaruh kepada perilaku mereka dan memberikan pengaruh positif. Sedangkan untuk kejadian buruk, anak-anak hanya menganggap itu sepiintas dan mudah memaafkan kesalahan orang lain terhadap dirinya (Seligman, 2008, hlm. 165).

Seligman melanjutkan bahwa anak-anak dengan usia 7-12 tahun memiliki cara sendiri untuk menjelaskan peristiwa/kejadian, yakni dengan membuat orang lain se jelas mungkin mengetahui apa yang ingin disampaikannya. Alat tes untuk mengukur gaya penjelasan tersebut ialah CASQ (*Children's Attributional Style Questionnaire*) yang berisi daftar pertanyaan tentang cara pandang anak di atas 7 tahun.

b. Masa Remaja (13-21 tahun)

Cara individu menjelaskan peristiwa/kejadian yang diaminya sudah ditentukan sejak masa kanak-kanak (Seligman, 2008, hlm. 166). Anak-anak yang optimis terhadap dunia sekitarnya akan memengaruhi kesuksesan dan kesehatannya di masa remaja dan dewasa. Seligman memaparkan tiga hipotesis yang menjelaskan tentang asal mula cara penjelasan pada remaja.

- 1) Gaya penjelasan dari seorang ibu. Perkembangan intelektual pada masa remaja didapatkan melalui penjelasan terhadap dunia sosial. Cara seorang ibu menjelaskan dunia sosial memengaruhi cara remaja memberi penjelasan terhadap dunia sosial pula. Menurut Seligman (2008, hlm. 168), tingkat optimisme ibu dan anak sangatlah mirip. Hal ini memberi bukti bahwa anak biasanya mendengarkan alasan-alasan yang dikemukakan oleh pengasuh utamanya yakni sang ibu. Ibu yang optimis akan menjadikan anaknya optimis pula. Berbeda dengan ibu yang pesimis, akan memengaruhi anaknya menjadi pesimis pula.
- 2) Kritik dari orang dewasa, guru, dan orang tua. Pengalaman individu saat masa kanak-kanak memengaruhi cara penjelasnya saat masa remaja. Ketika anak-anak dikritik oleh orang dewasa, guru, dan orang tua, mereka akan menanggapi kritikan itu sebagai benar-benar diri mereka. Penelitian oleh Carol Dweck, (Seligman, 2008, hlm. 169-171) membuktikan bahwa anak-anak membenarkan semua yang guru katakan atas dirinya dan menjadikan dirinya sesuai dengan yang dikatakan oleh gurunya dahulu dikemudian hari.
- 3) Krisis pada kehidupan anak-anak. remaja belajar tentang pesimisme sejak masa kanak-kanak. Mereka belajar ketika dihadapkan masalah dan merasa masa sulit seolah tidak pernah berakhir. Cara mereka menjelaskan menjadi sangat putus asa. Sikap pesimis dipelajari saat masa kanak-kanak berdasarkan situasi yang dialami. Remaja yang pesimis memiliki kecenderungan untuk bermasalah dalam kesehatan, prestasi, dan kesejahteraannya.

Alat untuk mengukur optimisme dan pesimisme pada remaja ialah *Attributtal Style Questionnaire* (ASQ). ASQ terdiri atas 48 item dengan dua pilihan pernyataan untuk setiap item. Setiap pernyataan menggambarkan remaja dengan orientasi hidup optimis dan pilihan selanjutnya ialah remaja dengan orientasi hidup pesimis.

- c. Masa Dewasa (22 tahun ke atas)

Sikap optimis terbukti meningkatkan kesehatan dan memberikan manfaat saat individu menuju masa tua. Menurut Glen Elder (dalam Seligman, 2008, hlm. 171), wanita yang masa tuanya baik, saat masa kanak-kanak belajar dari setiap masalah di hidupnya sehingga dapat mengatasinya secara baik. pemulihan keadaan ekonomi keluarga mengajarkan mereka tentang optimisme, krisis, dan penyelesaian masalah membentuk cara penjelasan yang optimis, yakni sementara, spesifik, dan eksternal.

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi optimisme dan pesimisme individu pada masa dewasa menurut George Brown (dalam Seligman, hlm. 176). Faktor pertama ialah hubungan dengan pasangan. Orang dewasa akan terhindar dari depresi dan dapat mengatasi pesimisnya apabila memiliki hubungan baik dengan pasangan hidupnya. Faktor kedua adalah pekerjaan. Orang dewasa yang memiliki pekerjaan di luar rumah membantunya untuk tetap optimis. Faktor ketiga adalah jumlah anak. menurut Brown, orang dewasa yang memiliki tiga anak atau lebih dan berusia di bawah empat belas tahun cenderung untuk pesimis. Selain ketiga faktor tersebut, Brown mengungkapkan bahwa kehilangan anggota keluarga (kematian atau kepindahan) menyebabkan orang dewasa menjadi depresi, terlebih jika orang tua yang terlebih dahulu meninggal sebelum individu mencapai usia remaja akan menimbulkan sikap yang pesimis.

Chris (dalam seligman, 2008, hlm, 174) menyatakan bahwa *Attributal Questionnaire (ASQ)* dan *Content Analysis of Verbatim Explanations (CAVE)* merupakan alat ukur untuk mengungkap optimisme pada masa dewasa.

2.3 Bimbingan Pribadi

2.3.1. Konsep Dasar Bimbingan

Shertzer dan Stone (dalam Suherman, 2015, hlm. 10) mengungkapkan istilah bimbingan berasal dari kata *guidance* dari kata dasar *guide* yang berarti menunjukkan, menentukan, mengatur atau mengemudikan.

Prayitno (2001, hlm. 65) menyatakan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Yusuf dan Nurihsan (2009, hlm. 6) menyatakan bimbingan merupakan suatu proses, yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan.

Menurut Suherman (2015, hlm. 10) bimbingan merupakan proses bantuan kepada individu (konseli) sebagai bagian dari program pendidikan yang dilakukan oleh tenaga ahli (konselor) agar individu (konseli) mampu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan upaya bantuan berkesinambungan yang dilakukan oleh tenaga ahli dalam memfasilitasi perkembangan individu sebagai bagian dari program.

Tohirin (2007, hlm. 19) Secara rinci, tujuan bimbingan ialah agar peserta didik dapat (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Dari tujuan tersebut, secara khusus, bimbingan bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar (akademik), dan karir (Depdiknas, 2007, hlm. 17). Berdasarkan pemaparan di atas, bimbingan

pribadi merupakan bagian integral dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2.3.2. Definisi Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi merupakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan pribadi dilaksanakan atas dasar kebutuhan peserta didik dalam merespon permasalahan pribadi yang dirasakan peserta didik itu sendiri.

Di dalam Permendikbud no. 11 tahun 2014 dijelaskan pengertian bimbingan dan konseling pribadi sebagai suatu proses pemberian bantuan dari konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya.

Nurihsan (2002, hlm. 20) menjelaskan bahwa bimbingan pribadi merupakan bimbingan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadinya, seperti masalah pergaulan, penyelesaian konflik, dan penyesuaian diri. Bimbingan ini diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta mengembangkan keterampilan-keterampilan pribadi yang tepat.

Yusuf (2009, hlm. 53) menyatakan bahwa bimbingan pribadi merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya.

Sukmadinata (2007, hlm. 12) menyatakan bahwa bimbingan pribadi merupakan bimbingan yang bertujuan untuk memfasilitasi individu dalam perkembangan pribadinya baik terhadap masalah yang berasal dari diri pribadi, maupun dari perubahan lingkungan yang berada di sekitarnya, berkenaan dengan aspek intelektual, afektif, dan fisik motorik.

Winkel (1997, hlm. 142) mengungkapkan bahawa bimbingan pribadi adalah suatu kegiatan bantuan yang dilakukan dalam menghadapi keadaan batin konseli dan mengatasi berbagai permasalahan yang bersifat pribadi, seperti dari segi kerohanian, perawatan jasmani, manajemen waktu, pemenuhan kebutuhan pribadi, dan perasaan diri. Apabila permasalahan pribadi diabaikan terus menerus dan tidak didapatkan penyelesaiannya, maka kebahagiaan hidup individu akan terancam dan akan timbulnya gangguan mental.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan pembimbing dalam memfasilitasi perkembangan pribadi individu secara keseluruhan berdasarkan permasalahan yang dialami dan karakteristik pribadi individu sehingga individu dapat berkembang secara optimal.

2.3.3. Tujuan Bimbingan Pribadi

Dalam permendikbud no. 111 tahun 2014 dimuat tujuan bimbingan dan konseling pribadi yang terdiri atas lima tujuan. Bimbingan dan konseling pribadi dimaksudkan untuk membantu peserta didik/konseli agar mampu (1) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis, (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, (3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, (4) mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa, (5) mencapai kematangan/kedewasaan cipta-rasa-karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan (6) mengakualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama.

Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu individu agar bisa memecahkan masalah-masalah yang bersifat pribadi. Tujuan tersebut dipaparkan menjadi (a) mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi; (b) mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.

Di dalam beberapa literatur, layanan aspek pribadi menjadi satu bagian dengan aspek sosial, sehingga tujuan layanan bimbingan pun menjadi satu kesatuan. Depdiknas (2007, hlm. 18) memaparkan tujuan bimbingan pribadi-sosial sebagai berikut:

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah/madrasah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hal dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta dan mampu meresponya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggungjawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

2.3.4. Fungsi Bimbingan

Minimal ada empat fungsi bimbingan, yaitu sebagai berikut (Nurihsan, 2009, hlm. 8-9):

- a. *Fungsi pengembangan* merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu.
- b. *Fungsi penyaluran* merupakan fungsi bimbingan dalam membantu individu memilih dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam pelaksanaannya, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya di dalam ataupun di luar lembaga pendidikan.
- c. *Fungsi adaptasi*, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, khususnya guru/dosen, widyaiswara, dan wali kelas untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai individu, pembimbing/konselor dapat membantu para guru/dosen/widyaiswara dalam memperlakukan individu secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi perkuliahan, memilih metode dan proses perkuliahan, maupun mengadaptasikan bahwan perkuliahan sesuai dengan kemampuan dan kecepatan individu.
- d. *Fungsi penyesuaian*, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dan perkembangannya secara optimal.

Menurut Sukardi dan Kusmawati (2008, hlm. 7) fungsi dari bimbingan ialah:

- a. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik.
- b. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.
- c. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

2.3.5. Prinsip Bimbingan

Yusuf dan Nurihsan (2006, hlm. 17-18) memaparkan prinsip-prinsip layanan bimbingan yang dilandasi konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan. Berikut prinsip-prinsip bimbingan tersebut.

- a. Bimbingan diperuntukan bagi semua individu (*guidance is for all individuals*). Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu atau peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan daripada penyembuhan (kuratif); dan lebih diutamakan teknik kelompok daripada perseorangan (individual).
- b. Bimbingan bersifat individualisasi. Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lainnya), dan melalui bimbingan individu dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah individu, meskipun layanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.
- c. Bimbingan menekankan hal yang positif. Dalam kenyataan masih ada individu yang memiliki persepsi negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan, dan peluang untuk berkembang.

- d. Bimbingan merupakan usaha bersama. Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggungjawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala sekolah. mereka sebagai *teamwork* terlibat dalam proses bimbingan.
- e. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan. Bimbingan diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada individu, yang itu semua sangat penting baginya dalam mengambil keputusan.
- f. Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan. Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan/industri, lembaga-lembaga pemerintah/swasta, dan masyarakat pada umumnya, bidang layanan bimbingan pun bersifat multi aspek, yaitu meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Kehidupan konseli diarahkan oleh tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri, dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan konseli untuk memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.

2.4 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian tentang optimisme sudah dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri. Di antaranya:

1. Penelitian oleh Carver dan Scheier (1992; 1998) menemukan bahwa optimisme memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif individu. Seseorang yang optimis cenderung memiliki perasaan yang positif ketika menghadapi permasalahan dibanding seseorang yang pesimis. Seorang yang pesimis memiliki perasaan negatif berupa kecemasan, marah, sedih, bahkan putus asa.
2. Penelitian optimisme ditilik dari kondisi sosial menunjukkan bahwa kultur memiliki hubungan dengan perbedaan optimisme setiap

individu. Seligman (1997) melakukan penelitian terhadap warga Amerika-Asia dan Amerika-Kaukasia mengenai keoptimisannya. Didapati bahwa Amerika-Asia memiliki kemiripan tingkat optimisnya dengan Amerika-Kaukasia, akan tetapi ditemukan bahwa pelajar yang beretnis Tionghoa cenderung kurang optimis. Hal lain juga ditemukan oleh Edward Chang (1996) bahwa pelajar Amerika-Asia memiliki tingkat pesimisme yang lebih tinggi dibandingkan pelajar Amerika-Kaukasia. Selanjutnya, status sosial-ekonomi juga memiliki hubungan dengan perbedaan optimisme pada setiap individu. Pada penelitian Heinonen dkk (2006) menjelaskan bahwa status sosial-ekonomi (tingkat pendidikan, kelas pekerjaan, dan status pekerjaan) dari sekelompok anak berusia 3 hingga 6 pada tahun 1980, saat 21 tahun kemudian dinilai kembali menunjukkan adanya hubungan positif antara indikator orangtua dari status sosial ekonomi dengan optimisme di masa dewasa. Status sosial ekonomi orangtua yang dahulunya rendah melahirkan pesimisme di kemudian hari.

3. Penelitian Hoy dkk. (2006) dilakukan pada 96 sekolah menengah atas yang berada di perkotaan, pinggiran kota, dan pedesaan Amerika bagian barat menunjukkan bahwa optimisme memiliki kontribusi terhadap pencapaian prestasi siswa.
4. Penelitian Adilia (2010) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menemukan bahwa optimisme dan *self-esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan karir mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menghargai dirinya secara positif maka ia pun dapat berpikir positif tentang masa depannya karena ia yakin dengan kualitas kemampuannya sendiri.
5. Penelitian oleh Ekasari dan Susanti pada narapidana kasus napza di Lapas Bulak Kapal Bekasi. Penelitian tersebut menemukan bahwa adanya hubungan negatif antara optimisme dan penyesuaian diri dengan tingkat stres narapidana. Artinya semakin tinggi optimisme dan penyesuaian diri narapidana napza, maka semakin rendah pula tingkat stres yang terjadi pada narapidana napza.

6. Penelitian oleh Ningrum (2011) terhadap mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif tinggi antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi *coping stress*, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah *coping stress*.
7. Penelitian oleh Sudirman (2012) terhadap siswa di dua sekolah dasar di Australia mengenai pengaruh optimisme dan pesimisme terhadap prestasi siswa dalam pelajaran matematika. Penelitian menunjukkan bahwa optimisme atau pesimisme siswa berperan dalam prestasi pelajaran matematika mereka. Gaya penjelasan siswa telah dikembangkan sehubungan dengan kejadian sehari-hari dalam kehidupan mereka secara signifikan terkait prestasi mereka dalam matematika. Meskipun hubungan yang kuat antara prestasi sebelumnya dan tingkat kelas, tampak jelas bahwa siswa optimisme atau pesimisme berperan dalam prestasi mereka dalam matematika.