

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap manusia diberi anugerah oleh Allah Yang Maha Esa berupa dua kemampuan memilih antara optimisme atau pesimisme dalam hidupnya. Kemampuan memilih di antara keduanya secara tepat berdampak terhadap terciptanya kebahagiaan dan kualitas hidup. Kualitas hidup tercermin dari kesadaran manusia memahami tujuan hidupnya untuk menyembah kepada Allah Yang Maha Kuasa (Dahlan, 2011).

Kesadaran diri tentang tujuan hidup membawa manusia pada kebahagiaan yang salah satunya diwujudkan melalui optimisme menjalani hidup di dunia (Koenig *et al.*, 2015). Optimisme pada individu ditandai tumbuhnya keyakinan diri, penuh harapan pada masa depan, berpikir positif, realistis, semangat kerja keras, pantang menyerah, dan puncaknya memasrahkan diri kepada Allah terhadap segala sesuatu yang telah ditetapkan-Nya. Kondisi yang berlawanan akan terjadi apabila individu 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.

Keyakinan diri yang dimiliki individu mendorong untuk bergerak menuju tujuan yang diharapkan. Keyakinan sebagai spirit bagi individu untuk terus berusaha meskipun kondisi sulit. Kemampuan mengatasi kesulitan dengan modal keyakinan diri memberi andil untuk beraktualisasi diri secara penuh. Kemampuan individu beraktualisasi membentuk dirinya menjadi pribadi yang memiliki kesehatan mental (*psycho hygiene*) yang ditandai dengan kemampuan melakukan adekuasi penyesuaian diri, yaitu suatu kemampuan untuk melaksanakan sistem nilai dan tata moral yang berlaku dalam kehidupannya, baik yang bersumber dari masyarakat maupun norma agama (Kartadinata, 2014). Dengan kata lain aktualisasi diri menghantarkan individu pada kecakapan dalam bertindak secara spesifik untuk menghadapi problema dalam berbagai bidang dan atau keadaan tertentu (Supriatna, 2007). Kemampuan beraktualisasi diri secara tepat berdampak pada terbentuknya pribadi yang utuh yaitu menjadi manusia paripurna (*insan kamil*), pribadi yang berfungsi secara penuh (*fully function person*), atau pribadi yang memiliki pengalaman puncak (*peak experience*). Gambaran kualitas hidup sebagaimana disebutkan akan diperoleh apabila individu optimisme dalam hidupnya.

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.

Beberapa hasil studi di atas menunjukkan pengaruh optimisme sebagai benteng pertahanan psikologis maupun fisik. Dengan ungkapan lain, optimisme untuk sembuh dari penyakit merupakan separuh obat bagi pasien. Harapan sembuh menjadikan pasien berusaha sekuat tenaga agar sembuh dari sakitnya.

Dalam bidang agama, optimisme memiliki nilai penting dalam rangka membangun keyakinan umat beragama bahwa Allah *subhanahu wata'ala* (SWT) akan memberikan kebahagiaan baginya. Allah SWT menjanjikan kehidupan lebih baik bagi orang beriman di dunia maupun di akhirat kelak. Al-Quran menegaskan, bahwa orang yang beriman dan beramal saleh 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 bagian lain, Al-Qur'an melalui surat Al-Hijr ayat 56 menegaskan urgensi optimisme dengan suatu ungkapan, "*Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat*". Tentang pentingnya optimisme, surat Az-Zumar ayat 53 menyebutkan:

"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 Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Kemenag RI, 2016).

Al-Quran menegaskan bahwa orang beriman dilarang pesimisme dan berputus asa dalam hidup, karena putus asa merupakan karakter orang kafir. Surat Yusuf ayat 87 mengabadikan seruan itu, dengan ungkapan "tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang yang kafir". 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.

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 mahasiswa untuk 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.

Sebagaimana uraian di atas, 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).

Optimisme sangat dibutuhkan di era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan perubahan (*disruption*). 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).

Idealnya mahasiswa mempunyai optimisme yang tinggi sesuai dengan karakteritiknya sebagai kaum intelektual terpelajar. Akan tetapi, fakta menunjukkan 70,5 % mahasiswa memiliki optimisme rendah (pesimisme) dalam menghadapi masa depan khususnya dalam pekerjaan (Hermawati, 2014). Mengacu pada hasil penelitian tersebut, mahasiswa mempunyai kecenderungan pesimisme untuk menatap masa depannya.

Studi pendahuluan tentang optimisme di Fakultas Tarbiyah IAIN Salatiga tahun akademik 2019/2020 dengan responden berjumlah 568 orang mahasiswa menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki optimisme sedang (54,2%) dan sebagian dalam kategori rendah atau dapat pula dikatakan pesimisme (6,8%).

Apabila dipetakan pada masing-masing dimensi beserta aspek dan indikatornya, hasil studi pendahuluan memberikan informasi bahwa dimensi pengetahuan aspek “realistis” dengan indikator “berpikir rasional” rata-rata sedang (67,8%), dan rendah (25,4%). Sementara indikator “berpikir objektif” dalam kategori sedang (71,2%) dan rendah (11,9%). Data ini menunjukkan, sebagian mahasiswa kurang rasional untuk menghadapi masa depannya.

Dimensi sikap aspek “ekspektasi” dengan indikator “daya kehendak” rata-rata sedang (71,2%) dan rendah (19,8%). Sementara indikator “strategi meraih tujuan” dengan kategori tinggi (33,3%), sedang (60,5%) dan rendah (6,2%). Data ini menunjukkan ekspektasi mahasiswa akan masa depannya belum nampak jelas dan cenderung pasrah dengan kondisi yang ada.

Data lengkap kedua dimensi (pengetahuan dan sikap) dan masing-masing aspek beserta indikatornya ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1.1
Optimisme Mahasiswa
(Dimensi Pengetahuan dan Sikap)

Dimensi	Aspek	No	Sub Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah
Pengetahuan	Realistis	1	Berpikir Rasional	6,8 %	67,8 %	25,4 %
		2	Berpikir Obyektif	16,9 %	71,2 %	11,9 %
Sikap	Ekpektasi	3	Daya Kehendak	9 %	71,2 %	19,8 %
		4	Strategi meraih tujuan	33,3 %	60,5 %	6,2 %
	Keyakinan diri	5	Komitmen	46,3 %	51,4 %	2,3 %
		6	Pengendalian Diri	16,9 %	77,4 %	5,6 %

Sedangkan dimensi keterampilan tergolong rata-rata (sedang) sebesar 76,8% dan rendah (pesimisme) sebesar 11,3%. Berdasarkan data ini, dapat dikatakan masih banyak mahasiswa yang memiliki pengendalian diri rendah. Sementara itu hasil pencapaian optimisme mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1.2
Pencapaian Aspek dan Indikator dari optimisme

Aspek	Sub Aspek	Pencapaian Perindikator	Total Pencapaian
Realistis	1. Berpikir Rasional	75,5 %	74,7 %
	2. Berpikir Obyektif	73,0 %	
Ekspektasi	3. Daya Kehendak	78,6 %	75,1 %
	4. Strategi Meraih Tujuan	71,0 %	
Keyakinan diri	5. Komitmen	81,6 %	79,5 %
	6. Pengendalian Diri	77,0 %	
Pengaturan Perilaku	7. Kerja Keras	86,4 %	76,3 %
	8. Memecahkan Masalah	64,9 %	

Dari tabel di atas disampaikan bahwa, pencapaian aspek optimisme mahasiswa terbesar adalah keyakinan diri (79,5%), sementara pencapaian aspek optimisme yang terkecil adalah realistis (74,7 %). Berdasarkan data itu juga dapat dikemukakan, bahwa indikator tertinggi adalah kerja keras (86,4 %), sedangkan yang paling rendah adalah kemampuan memecahkan masalah (64,9 %). Kedua indikator tertinggi dan terendah tersebut berada dalam satu aspek, yaitu pengaturan perilaku.

Di samping itu, berdasar observasi terhadap mahasiswa IAIN Salatiga ditemukan beberapa fakta, (1) sebagian mahasiswa memilih kuliah di IAIN bukan berdasarkan peminatan, tetapi dorongan orang tua, guru, maupun teman, bahkan sebagian karena dipaksa oleh orang tua; (2) program studi yang ditempuh oleh sebagian mahasiswa bukanlah program studi yang diharapkan, dengan kata lain program studi yang dipilih lebih karena keterpaksaan (Kisbiyanto, 2016); (3) sebagian besar mahasiswa IAIN berasal dari keluarga kurang mampu, alasan ekonomi menjadikan mahasiswa “mengikhhlaskan” kuliah di IAIN; dan (4) sebagian alumni perguruan tinggi PTKIN bekerja tidak sesuai dengan bidang keilmuan, sehingga konsep *link and match* kurang terealisasi dengan baik (Kemendikbud, 2013).

Data empirik di atas menjelaskan bahwa mahasiswa rentan mengalami pesimisme karena beberapa sebab sebagaimana disebutkan di atas. Apabila pesimisme terjadi pada mahasiswa, maka mahasiswa rentan mengalami stress yang berdampak pada terganggunya kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual (Rasmun, 2004). Dampak pesimisme dikalangan mahasiswa berpengaruh terhadap prestasi akademik (Milgram & Toubiana, 1999), depresi (Seligman, 2005; Anggawijaya, 2013), menyerah dengan kondisi yang dihadapi, kurang kemampuan mengontrol diri (Aini & Mahardayani, 2011), takut gagal (Haghbin *et al.*, 2012), dan harga diri yang rendah (Brownlow & Reasinger, 2011). Di samping itu, pesimisme pada mahasiswa melahirkan kecenderungan negatif konsep dirinya (Verplanken, 2006), gugup, sulit bergaul rentan dan rentan stress (Doelhadi & Subekti, 1997; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Puncak pesimis bagi individu adalah terganggunya kesehatan mental (Seligman, 2005), yang ditandai dengan: (1) gangguan emosi, (2) gangguan kognisi, (3) gangguan perilaku, dan (4) gangguan fisiologis (Sarafino & Smith, 2011).

Untuk merawat dan meningkatkan optimisme agar tidak terjebak kedalam pesimisme dibutuhkan upaya yang sistematis melalui pendidikan maupun bimbingan dan konseling. Perawatan optimisme melalui pendidikan dapat memanfaatkan training motivation, pemberian materi membangun optimisme maupun teknik lainnya. Sementara peningkatan optimisme melalui bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan mengikuti kaidah dan prinsip layanan bimbingan dan konseling.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sejatinya merupakan penyelarasan dari tujuan pendidikan tinggi agar potensi mahasiswa berkembang optimal menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa. Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi mempunyai kekhasan karena individu yang dibimbing memiliki kemampuan intelektual dan penalaran yang baik.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi terintegrasi dalam proses belajar mengajar di dalam maupun luar kelas. Layanan

bimbingan dan konseling di dalam kelas merujuk pada upaya dosen (sebagai pembimbing akademik) untuk menerapkan nilai-nilai bimbingan dan konseling dalam proses belajar mengajar, sehingga mahasiswa terfasilitasi atau termotivasi untuk mengembangkan potensi secara optimal. Adapun layanan bimbingan dan konseling di luar kelas dapat dilakukan melalui pertemuan yang dirancang secara rutin berdasarkan kesepakatan antaran dosen dan mahasiswa.

Idealnya, untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara profesional, dosen pembimbing akademik (dosen PA) harus memiliki kompetensi akademik dan profesional yang utuh dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Akan tetapi kebanyakan dosen PA direkrut dari berbagai disiplin ilmu, sehingga pemahaman yang berbeda-beda tentang hakikat manusia, keragaman psikologis peserta didik, dan cara membimbing untuk membantu menyelesaikan masalah mahasiswa tidak sepenuhnya sesuai standar. Kasih (2019) memetakan empat tipe dosen PA, yaitu: *pertama*, dosen dengan latar belakang keilmuan bidang bimbingan dan konseling, akan tetapi minim pengetahuan agama (religius), sehingga lebih memilih menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling konvensional (Barat) dalam membantu mengembangkan potensi mahasiswa; *kedua*, dosen PA dengan latar belakang keilmuan bidang agama yang sangat kuat, tetapi minim *skill* untuk membimbing mahasiswa melalui proses konseling, sehingga lebih mementingkan doktrin agama dalam membimbing mahasiswa; *ketiga*, dosen PA dengan latar belakang bidang umum, minim pengetahuan agama, dan tidak mempunyai keterampilan *membimbing*, sehingga lebih menekankan nasihat dan konsultasi dalam membantu mahasiswa; *keempat*, dosen PA dengan latar belakang keilmuan bimbingan dan konseling dan mempunyai dasar pengetahuan agama yang baik, sehingga memadukan antara *skill* konseling dengan pengetahuan agama untuk membimbing mahasiswa (Kasih, 2019).

Bervariasinya tipe dosen PA berdampak pada layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Terkadang layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kurang sesuai dengan budaya bangsa Indonesia sebagai bangsa religius. Idealnya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dikembangkan

berlandaskan keyakinan pada Tuhan sebagai wujud implementasi aktualisasi nilai-nilai religius. Dalam konteks demikian, dibutuhkan bimbingan dan konseling yang selaras dengan tujuan pendidikan sebagaimana dicanangkan dalam undang-undang agar menjadi individu yang bertakwa kepada Tuhan YME dan teraktualisasi dalam penghayatan makna hidup (*meaning of life*), ketenangan batin, hingga transendensi.

Bimbingan dan konseling yang demikian dapat terwujud apabila didekati dengan cara membangun hubungan profesional untuk memberdayakan individu guna mencapai kesehatan mental dan kesejahteraan hidupnya (Kartadinata, 2011). Tujuan utama konseling adalah mengembangkan potensi yang optimal bagi individu guna tumbuh kesadaran diri, lingkungan, dan kesadaran akan kekuatan yang Maha Tinggi guna mencapai kesehatan mental dan kesejahteraan hidupnya. Konsep ini sejalan dengan fitrah yang dimiliki oleh manusia, yaitu fitrah untuk beragama tauhid (QS.30: 30). Pengembangan potensi individu guna memperoleh kebahagiaan merupakan inti konseling (Ulfiah, 2009) yang sejalan dengan tujuan diturunkannya agama bagi umat manusia, yaitu agar memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak. Adanya sinergi antara tujuan bimbingan dan konseling dengan agama, memberikan pemahaman bahwa melalui bimbingan dan konseling yang berorientasi pada keyakinan pada Tuhan dapat dijadikan sebagai pendekatan untuk memperdayakan potensi individu

Menilik hasil riset terdahulu tentang upaya pengembangan potensi individu untuk menemukan *makna hidup* dan *transendensi*, bimbingan dan konseling telah berupaya memfasilitasi dengan pendekatan logoterapi dan transpersonal. Kedua aliran tersebut memberi sumbangsih pada pemikiran selanjutnya untuk perumusan bimbingan dan konseling religius (sebagian ahli menyebut dengan istilah bimbingan dan konseling spiritual). Tren riset sepuluh tahun terakhir dalam bidang bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa pondasi yang diperlukan untuk merumuskan bimbingan dan konseling religius sudah mapan. Kemapanan ini ditandai dengan: (a) kokohnya landasan filosofis bimbingan dan konseling religius, (b) banyak digunakannya sumber daya religius dalam praktik bimbingan dan konseling, (c) sudah terbentuknya asosiasi (organisasi internasional) yang

memberi perhatian pada bidang bimbingan dan konseling religius/spiritual, dan (d) berbagai ragam temuan penggunaan coping religius pada proses bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Di Indonesia pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling berlandaskan nilai-nilai agama telah banyak dikembangkan, seperti model bimbingan dan konseling berdasarkan fitrah manusia (Sutoyo, 2006), bimbingan berbasis qur'an (Suherman, 2006), bimbingan berdasarkan teori transformasi rohani Ibn. Qoyyim al-Jauziyah (Waki, 2012), bimbingan pendekatan halaqoh (Fuad, 2013), bimbingan neo-sufistik (Ridwan, 2014), bimbingan berbasis surat Al Fatihah (Kurnanto, 2015), dan bimbingan pendekatan tadabur al qur'an (Tamim, 2017).

Filosofi yang mendasari bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan nilai-nilai dan sumber daya agama adalah pengakuan eksistensi Tuhan, Tuhan sebagai pencipta manusia, Tuhan mengatur keseimbangan ciptaa-Nya, Tuhan merupakan sumber kekuatan untuk membantu menyelesaikan persoalan manusia, dan Kekuasaan Tuhan dalam kehidupan manusia adalah Mutlak. Di samping itu, dalam bimbingan dan konseling religius diyakini adanya hubungan spiritual antara manusia dengan Tuhan, dan konseli memiliki keyakinan terhadap kekuasaan Tuhan untuk membantu mengatasi masalah dan mengembangkan potensi yang dimilikinya (Richard dan Bergin, 2006; Yusuf, 2009).

Hakikat manusia dalam perspektif bimbingan dan konseling religius adalah makhluk Tuhan yang memiliki potensi atau fitrah spiritual. Potensi tersebut digunakan untuk merespon nilai-nilai ilahiyah melalui hati (*qolb*) dan mengaktualisasikannya dalam rangka mencapai kehidupan pribadi dan sosial yang bermakna dan sejahtera.

Bimbingan dan konseling religius dipahami sebagai proses hubungan profesional antara konselor dan konseli untuk membantu individu memperdayakan dirinya sebagai individu maupun makhluk sosial yang berhubungan dengan aspek *transendent* (Lines, 2006). Hakikat bimbingan dan konseling religius adalah suatu pendekatan atau bangunan profesional yang menitikberatkan penggunaan nilai-nilai ajaran agama untuk membantu konseli

mengatasi persoalan yang dihadapinya. Dalam bimbingan dan konseling religius, agama digunakan sebagai pijakan untuk menentukan teknik dan pendekatan yang dipakainya, seperti berdo'a, membaca kitab suci, pemberian maaf dan perenungan diri (*muhasabah*).

Maraknya pemanfaatan sumber daya agama dalam proses bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa kebutuhan makna hidup (*meaning of life*), *transendensi*, dan keyakinan akan Tuhan untuk menyelesaikan persoalan maupun mengembangkan individu semakin besar. Kebutuhan pelayanan dengan bimbingan dan konseling religius memiliki nilai penting dalam hidup individu karena sebagai suatu fitrah.

Dinamika yang muncul sebagai upaya elaborasi sumber daya agama dalam bimbingan dan konseling menjadi alasan yang kokoh untuk perumusan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius. Alasan lain sebagai penguat pentingnya kerangka kerja bimbingan dan konseling religius adalah: (a) manusia pada hakikatnya adalah makhluk religius (Cahyana, 1999; Sutoyo, 2006; Miller, 2003; Yusuf, 2009b); (b) religius berhubungan erat dengan masa depan kehidupan manusia; (c) semakin baik kadar religiusitas individu, maka semakin sehat mentalnya, karena diyakini ada hubungan positif antara spiritual, kesehatan dan agama (Miller, 2010; Yusuf, 2018); dan (d) religius merupakan kebutuhan dasar manusia dan berpengaruh terhadap proses pendidikan maupun bimbingan dan konseling (Dahlan, 2011).

Berangkat dari beberapa alasan di atas, penting untuk merumuskan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa. Dalam konteks perumusan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius, maka pendekatan integratif digunakan. Integratif dimaksudkan dengan memadukan tiga pendekatan konseling yang mengakui eksistensi Tuhan yaitu konseling Transpersonal, konseling Theistik, dan konseling Islami. Digunakanya *meta-analysis* dari tiga pendekatan tersebut dengan alasan. *Pertama*, ketiga pendekatan bimbingan dan konseling tersebut mengakui potensi manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki dimensi fisik, emosi, dan jiwa (*soul*). *Kedua*, masing-masing pendekatan menggunakan sumber daya spiritual

dalam proses bimbingan dan konseling. *Ketiga*, pendekatan konseling transpersonal sebagai induk seluruh pendekatan bimbingan dan konseling yang mengakomodir dimensi *dalam* dari manusia. *Keempat*, pendekatan konseling Theistik dibangun atas kolaborasi nilai-nilai dasar dari ajaran agama *samawi* (Islam, Kristen, Yahudi) dan agama *ardhi* (Hindu, Budha, Konfucionisme, dan lain sebagainya) dengan nilai-nilai spiritual. *Kelima*, dipilihnya pendekatan konseling Islami dengan alasan: (1) secara sosiologis mayoritas penduduk Indonesia menganut agama Islam, (2) secara historis agama Islam merupakan agama *samawi* yang diturunkan oleh Allah kepada manusia di akhir zaman, (3) ajaran Islam bersifat universal dan menjangkau seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam pendidikan maupun bimbingan dan konseling.

Melalui ramuan tiga pendekatan tersebut tersusun formula untuk pemberdayaan potensi manusia, khususnya yang mengakui eksistensi Tuhan dalam hidupnya. Konsep utama yang membedakan antara kerangka kerja bimbingan dan konseling religius dengan bimbingan dan konseling lainnya adalah menempatkan Tuhan sebagai titik sentral dalam upaya membantu individu dan berlandaskan nilai-nilai religius.

Bertolak dari latar belakang data empirik optimisme mahasiswa serta kebutuhan penggunaan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius, maka dipandang perlu untuk mengimplementasikan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa. Harapan terwujudnya mahasiswa yang mempunyai keyakinan diri, ekspektasi positif, realitas yang diwujudkan dalam pengaturan diri berlandaskan keyakinan kepada Tuhan sebagai buah penerapan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Uraian latar belakang di atas diteruskan menjadi identifikasi permasalahan dan fenomena sebagai berikut: *pertama*, optimisme memainkan peranan penting dalam kehidupan mahasiswa. Dengan optimisme mahasiswa dapat mewujudkan aktualisasi diri dengan baik sehingga terwujud kesejahteraan individu (*subjective*

well-being) dan kesejahteraan sosial (*social well-being*). Kesejahteraan pada mahasiswa ditandai dengan munculnya kreativitas, kerja keras, pantang menyerah, inovatif, dan semangat berprestasi. Data empirik menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki optimisme tinggi, akan tetapi masih terdapat beberapa mahasiswa yang mempunyai optimisme sedang bahkan rendah (pesimisme).

Kedua, optimisme rendah (pesimisme) berdampak negatif bagi kehidupan pribadi maupun akademik mahasiswa, yang ditandai dengan terganggunya kesehatan fisik, kesehatan mental, stress, sulit bergaul, rentan mengalami kegagalan akademik, mudah cemas, depresi, kurang kemampuan mengontrol diri, takut gagal dan harga diri yang rendah. Dalam kondisi seperti itu mahasiswa cenderung berpikir negatif, dengan cara mencari kesalahan pada pihak lain, dan cenderung mengabaikan dimensi religius yang dimilikinya.

Ketiga, pelaksanaan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi secara umum berorientasi pada upaya perubahan pola pikir, emosi, sikap dan tingkah laku mahasiswa. Hasil telaah literatur menunjukkan aspek religius dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling minim diperhatikan. Dosen PA sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi lebih menitikberatkan pada bidang akademik dan kognitif mahasiswa.

Keempat, diperlukan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang diorientasikan untuk mengembangkan optimisme mahasiswa, karena belum terselenggaranya program bimbingan dan konseling yang secara khusus mengembangkan optimisme mahasiswa.

Kelima, tren riset bimbingan dan konseling religius sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa pondasi yang diperlukan untuk merumuskan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius sudah mapan. Kemapanan ini ditandai dengan: (a) kokohnya landasan filosofis konseling religius, (b) digunakannya sumber daya religius dalam praktik konseling, (c) sudah terbentuknya asosiasi (organisasi internasional) yang memberi perhatian pada bidang konseling religius/spiritual, dan (d) berbagai ragam temuan penggunaan *coping religious* pada layanan konseling terbukti meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Keenam, diperlukan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius yang efektif untuk mengembangkan optimisme mahasiswa. Pendekatan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius dipandang sebagai salah satu alternatif yang efektif untuk mengembangkan optimisme mahasiswa.

Uraian identifikasi masalah di atas berimplikasi pada tujuan penelitian yaitu menghasilkan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa. Oleh karena itu rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah kerangka kerja bimbingan dan konseling religius efektif untuk mengembangkan optimisme mahasiswa?” Rumusan masalah penelitian tersebut diperinci menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apa profil optimisme mahasiswa?
2. Seperti apa rumusan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius yang dapat digunakan untuk mengembangkan optimisme mahasiswa?
3. Apakah kerangka kerja bimbingan dan konseling religius efektif untuk mengembangkan optimis mahasiswa?

Novelty (kebaharuan) penelitian ini adalah penggunaan sumber daya religius dalam layanan bimbingan dan konseling, dengan cara membangkitkan kesadaran individu tentang potensi iman yang dimilikinya. Penelitian ini sangat urgen dan orisinal, karena memperdayakan potensi manusia yang salah satunya optimisme dengan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius. Tiga kebaharuan utama penelitian ini adalah (1) tahapan bimbingan dan konseling, (2) kompetensi konselor, dan (3) konstruk optimisme.

Tahapan bimbingan dan konseling religius memanfaatkan sumber daya agama untuk membangun keterhubungan dengan Tuhan (*connectivity to God*). Pada tahapan ini konseli dituntun untuk menghubungkan dimensi rohaniah dan membangkitkan keimanan kepada Tuhan dengan cara memanfaatkan sumber daya religius seperti berwudhu, shalat, dan membaca kitab suci serta merenungkan maknanya.

Kompetensi religius menjadi kebaharuan hasil penelitian, yaitu seperangkat kemampuan yang harus dimiliki konselor dengan cara memahami agama secara komprehensif baik dari aspek pengetahuan maupun perilakunya untuk membantu

individu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kompetensi religius menjadi pelengkap bagi kompetensi konselor yang sudah dirumuskan oleh pemangku kepentingan.

Kebaharuan konstruk optimisme dari hasil penelitian ini adalah meletakkan optimisme dalam ranah optimisme realistis, yaitu meyakini masa depan lebih baik dengan dijiwai pandangan realistis dengan kondisi yang dihadapinya. Optimisme realistis menempatkan keyakinan pada masa depan yang baik dengan berpedoman pada kemampuan obyektif yang dimiliki oleh individu.

C. Definisi Konseptual Masalah Penelitian

Berdasar rumusan masalah penelitian, maka dipandang penting untuk menetapkan definisi konseptual obyek penelitian dan fokusnya. Fokus penelitian ini adalah optimisme mahasiswa, sedangkan obyek penelitian yaitu kerangka kerja bimbingan dan konseling religius. Agar fokus dan obyek penelitian dapat dipahami dengan baik, maka diperlukan definisi konseptual. Berikut ini diuraikan secara sistematis definisi konseptual fokus dan obyek penelitian.

Definisi optimisme dijelaskan dari dua teori, yaitu (1) teori optimisme disposisional (*dispositional optimism*), dan (2) teori optimisme tidak realistis (*unrealistic optimism*). Optimisme didefinisikan sebagai *ekspektasi secara umum masa depan yang positif akan terjadi* (Scheier & Carver, 1985; Scheier, Carver, & Bridges, 1994; & Carver & Scheier, 2014). Unsur penting optimisme adalah ekspektasi (*expectation*), di mana didalamnya terdapat dua unsur, yaitu tujuan (*goals*) dan keyakinan (*confident*). Tujuan dan keyakinan menjadi daya penggerak bagi individu dalam menggapai tujuan 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 dengan tidak mempersoalkan latar belakang kehidupan individu (Brissette *et al.*, 2002). Definisi optimisme senada dikemukakan oleh Chang, Maydeu-Olivares, dan D’Zurilla (1997), di mana optimisme diartikan sebagai harapan akan hasil yang positif, di mana terkandung 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). Gallagher dan Lopez (2009) mendefinisikan optimisme dengan stabilitas kepribadian yang mencerminkan kepercayaan individu tentang masa depan yang menguntungkan. Orang yang optimis percaya bahwa keberuntungan, kepuasan, kebahagiaan, dan kesuksesan akan terjadi di masa depan dalam hidupnya. Definisi yang tidak jauh berbeda dari definisi di atas juga dikemukakan oleh Segerstrom (2006), yang menyebut optimisme sebagai *a belief about the future* (keyakinan tentang masa depan) yang positif akan terjadi.

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. Sementara optimisme besar dikonotasikan sebagai harapan besar dan umum (general), seperti harapan menjadi orang bermanfaat dalam kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Sementara itu DeGrandpre (2000) mendefinisikan optimisme dengan kecenderungan mempertahankan pandangan positif dalam batasan-batasan dari fenomena terukur yang tersedia di dunia fisik dan sosial. Dalam pandangan ini, dimensi optimisme yang utama adalah realistis, dengan ciri utama *obyektif* dan *rasional*. Dalam konsep optimis ini melibatkan harapan, cita-cita, dan mencari pengalaman positif sementara mengakui apa yang kita tidak tahu dan menerima apa yang tidak dapat kita ketahui.

Berdasarkan uraian definisi konseptual di atas, dapat disimpulkan esensi optimisme adalah keyakinan individu terhadap ekspektasi masa depan yang positif yang akan terjadi dalam hidupnya yang dilandasi realistis. Dengan demikian disimpulkan bahwa definisi konseptual optimisme adalah *keyakinan individu terhadap ekspektasi masa depan yang positif yang dilandasi sikap realistis dan diwujudkan pengaturan perilaku untuk memperoleh tujuan*.

Sedangkan definisi konseptual obyek penelitian yaitu kerangka kerja bimbingan dan konseling religius dijelaskan dari beberapa susunan kata atau frase

pembentuknya yaitu: (1) kerangka kerja, (2) bimbingan dan konseling, dan (3) religius.

Secara etimologi kerangka kerja (*framework*) diartikan sebagai (1) *a supporting structure around which something can be built* (struktur pendukung untuk sesuatu yang akan dibangun); (2) *a system of rules, ideas, or beliefs that is used to plan or decided something* (sistem aturan, ide, atau keyakinan yang digunakan untuk merencanakan atau memutuskan sesuatu) (McIntosh, 2013). Dari pendekatan etimologi, hakikat kerangka kerja adalah struktur yang berfungsi sebagai *pendukung* untuk mendirikan bangunan konseptual, yang digunakan untuk menyatukan bagian-bagian dari sesuatu bangunan. Pendukung untuk mendirikan bangunan konseptual dapat berasal dari aturan, ide ataupun keyakinan yang digunakan untuk merencanakan sesuatu dengan tujuan untuk penyatuan bagian-bagian yang ada seperti struktur dasar, pengaturan dan sistem. Secara terminologi kerangka kerja diartikan sebagai prosedur sistematis berlandaskan teori untuk membangun konsep yang berarti (Palladia, 2009).

Berdasarkan uraian kedua sudut pandang di atas dapat disimpulkan bahwa kerangka kerja adalah panduan konseptual yang bersifat sistematis berfungsi untuk merancang bangunan berdasarkan prosedur yang terorganisir yang berorientasi pada suatu tujuan. Asumsi esensi kerangka kerja meliputi: (1) sebuah konstruksi yang memainkan peran integral dari masing-masing konsep, (2) dibangun melalui proses analisis kualitatif, (3) interpretatif terhadap suatu realitas, dan (4) bersumber dari teori yang berorientasi menjadi data empiris.

Definisi bimbingan dan konseling religius sebagai satu frase dapat ditelusuri dari ragam konsep yang ada, diantaranya sebagai berikut. Kata religius sering dipadankan dengan kata spiritual. Ahli psikologi menegaskan bahwa arti kata religius dan spiritual berbeda (Blando, 2006). Religius diartikan sebagai sistem kepercayaan yang mencakup nilai-nilai moral, keyakinan tentang Tuhan, dan keterlibatan dalam komunitas agama. Sementara spiritual adalah seperangkat nilai internal yang meliputi makna hidup, keutuhan batin, dan hubungan dengan orang lain (Walsh, 1998). Spiritual difokuskan pada koneksi orang lain dengan tiga

komponen utama, yaitu koneksi terhadap sesuatu di luar dirinya (*the beyond*), rasa belas kasih, dan keinginan berkontribusi pada kebaikan orang lain (Blando, 2006).

Berdasarkan pengertian religius dan spiritual di atas, individu dapat dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu (1) memiliki spiritual, tetapi tidak religius; (2) religius tetapi tidak spiritual; (3) religius dan spiritual; dan (4) tidak spiritual atau juga tidak religius. Individu yang spiritual tetapi tidak religius dalam hidupnya memegang nilai-nilai moral universal, akan tetapi tidak menganut keyakinan agama tertentu. Sementara individu yang religius tetapi tidak spiritual biasanya berpartisipasi dalam agama, memegang keyakinan agama, dan melembagakan nilai-nilai moral, akan tetapi hidupnya lebih mementingkan dimensi ritual dari keyakinan yang dipegangnya dari pada mengembangkan nilai-nilai moral universal.

Dari beberapa definisi religius dan spiritual di atas, kedua istilah tersebut saling mengisi dan beririsan. Secara hakiki keduanya bagian dari agama (*religion*) yang mengatur seluruh perilaku baik sebagai personal maupun kelompok. Namun demikian, secara faktual dimensi religius merujuk pada nilai-nilai dasar yang diatur dalam agama, sedangkan dimensi spiritual lebih merujuk pada kondisi kesadaran dan pencarian diri yang dilakukan individu sehingga dapat mencapai keseimbangan dan transendensi. Dalam tulisan ini, konsep religius dan spiritual disamakan, sebagaimana konsep di atas yang menyamakan antara religiusitas dan spiritualitas. Di samping itu alasan lain adalah agama memberikan kontribusi yang besar bagi pengembangan religiusitas dan spiritualitas umat manusia.

Hakikat bimbingan dan konseling adalah adalah hubungan (*relationship*) untuk membantu individu (konseli) guna mencapai kesehatan mental (Kartadinata, 2011). Bimbingan dan konseling juga dapat dimaknai sebagai proses bantuan dari konselor kepada konseli, baik melalui tatap muka maupun media agar konseli dapat berkembang menjadi pribadi yang bermakna (bermanfaat), baik bagi diri sendiri maupun orang lain demi mencapai kebahagiaan bersama (Yusuf, 2017).

Istilah bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan upaya pengembangan individu dalam bingkai pendidikan. Keduanya saling mengisi,

bimbingan sebagai rumah besarnya dan konseling sebagai teknik yang dapat digunakan untuk membimbing. Inti bimbingan dan konseling adalah *hubungan* untuk membantu konseli guna mencapai kebahagiaan hidup. Kualitas hubungan antara konselor dan konseli menjadi penentu keberhasilan bimbingan dan konseling. Hubungan memainkan peranan penting dalam proses bimbingan dan konseling (Corey, 2008).

Apabila ditarik kedalam konsep yang lebih mendalam definisi bimbingan dan konseling religius adalah hubungan profesional antara konselor dan konseli dalam rangka membantu individu memperdayakan potensi berlandaskan keyakinan pada Tuhan (*transenden*) (Lines, 2006). Lines menegaskan dalam bimbingan dan konseling religius dapat menggunakan beberapa teknik seperti berdo'a (*prayer*), membaca kitab suci (*reading scripture*), pemberian maaf (*forgiveness*), dan meditasi (*meditation*).

Sementara Richards & Bergin (2005) menggunakan istilah *a theistic spiritual strategy* untuk menyebut bimbingan dan konseling religius. *A theistic spiritual strategy* diartikan sebagai penanganan dengan menggunakan agama dan spiritual untuk membantu mendayakan potensi konseli tentang pengakuan terhadap Tuhan, manusia adalah ciptaan Tuhan, dan adanya proses spiritual hubungan antara manusia dengan Tuhan. Sementara Yusuf (2009) menyebut bimbingan dan konseling religius dengan istilah *konseling spiritual theistik* yaitu proses bantuan dengan menggunakan pendekatan religius dan nilai-nilai spiritual.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, esensi bimbingan dan konseling religius adalah proses bantuan untuk mengembangkan potensi individu yang meyakini eksistensi Tuhan dengan memanfaatkan sumber daya yang terdapat dalam ajaran agama. Kemantapan keyakinan kepada Tuhan menjadi inti dari proses konseling religius, sehingga dalam proses pencegahan (*preventif*), pengentasan masalah (*kuratif*), maupun pengembangan (*development*) mengacu pada keyakinan kepada Tuhan. Dengan demikian disimpulkan bahwa, bimbingan dan konseling religius adalah hubungan profesional untuk membantu konseli guna memberdayakan potensi secara optimal agar memperoleh kebahagiaan saat ini dan masa yang akan datang berlandaskan keyakinan kepada Tuhan.

Dari beberapa frase dan kata yang sudah diuraikan, maka definisi konseptual kerangka kerja bimbingan dan konseling religius adalah *prosedur terorganisir yang dipandu oleh tenaga profesional untuk membantu individu memperdayakan potensi secara optimal berlandaskan keyakinan kepada Tuhan untuk memperoleh kebahagiaan hidup.*

D. Tujuan Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah menghasilkan rumusan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa. Untuk mencapai tujuan akhir dimaksud, maka rincian tujuan penelitian untuk menemukan fakta empirik tentang.

1. Profil optimisme mahasiswa.
2. Rumusan hipotetik kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa.
3. Gambaran keefektifan kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa.

E. Signifikansi Penelitian

Sesuai tujuan penelitian di atas, hasil penelitian ini bermanfaat secara teoretis dan praksis. Secara teoretis hasil penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini memperkuat teori signifikansi konseling religius sebagai upaya meningkatkan kesehatan psikologis mahasiswa, khususnya pada bidang optimisme. Di samping itu, hasil penelitian ini bermanfaat secara teoretis untuk menambah informasi tentang perkembangan mutakhir penelitian konseling religius dan pijakan bagi peneliti selanjutnya dengan fokus penelitian pada bidang lain.

Sementara secara praksis, hasil penelitian ini bermanfaat bagi konselor atau dosen pembimbing akademik melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling religius di perguruan tinggi baik. Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan

Konseling (UPT BK) Perguruan Tinggi dapat memfasilitasi perkembangan psikologis mahasiswa dengan mengacu pada layanan ini.

F. Asumsi Penelitian

Penelitian kerangka kerja bimbingan dan konseling religius untuk mengembangkan optimisme mahasiswa didasari pada asumsi penelitian sebagai berikut:

1. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk religius (Cahyana, 1999; Sutoyo, 2006; Miller, 2003; Yusuf, 2009b). Sebagai makhluk religius manusia dibekali empat potensi (*fitrah*) yaitu (a) iman, (b) jasmani, (c) rohani dan (d) *nafs* yang berfungsi untuk penunjang hidup di dunia dan kembali ke akhirat.
2. Dimensi religius pada manusia menumbuhkan optimisme pada masa depan (Peterson & Seligman, 2004). Agama berhubungan erat dengan optimisme, orang yang religius senantiasa diwarnai optimisme dalam hidupnya, karena adanya keyakinan bahwa kehidupan masa depan (di akhirat) lebih baik daripada kehidupan saat ini (di dunia).
3. Optimisme merupakan konstruk kognitif dan emosi, selanjutnya emosi akan menentukan tindakan (Peterson, 2000). Optimisme adalah kerja pikiran yang selanjutnya berpengaruh terhadap emosi dan perilaku. Individu yang hidupnya dijiwai optimisme akan senantiasa berpikir, bersikap dan berperilaku yang terbaik bagi masa depannya.
4. Terdapat hubungan positif antara spiritual, kesehatan dan agama (Miller, 2010; Yusuf, 2018). Semakin baik kadar spiritualitas dan agama individu, maka semakin sehat mentalnya. Agama dan spiritualitas menjadi kunci kesehatan mental bagi individu yang mengakui eksistensi Tuhan dalam hidupnya.
5. Religius merupakan kebutuhan dasar manusia dan berpengaruh terhadap proses pendidikan maupun bimbingan dan konseling (Dahlan, 2011). Religius menjadi hak asasi setiap manusia karena hakikat penciptaan manusia sebagai makhluk religius dengan anugerah potensi (*fitrah*) iman yang melekat.

