

PENDIDIKAN OPTIMISME DALAM ISLAM: KAJIAN MAKNA OPTIMISME DALAM PERSPEKTIF TEORI SELF-ESTEEM

Purahman¹, Moh. Khoirul Umam²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

²Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Ulum Banyuwanyar Pamekasan
purahman04@gmail.com

Abstract

Modern human life tends to be influenced by negative experiences, giving rise to despair, depression and disappointment in living life. This is not permitted in Islam. This research aims to answer this problem through an agreed approach to optimism in the verses of the Qur'an using the perspective of self-esteem theory. This research uses a literature study approach with the main data in the form of verses from the Al-Qur'an, interpretations and expert opinion about optimistic character education in journals, books, and study results. The conclusion of this research is that Islam introduces education optimism with terms, namely *as-shabru*, *la tahzanu*, *la tay'asu*, and *la taqnathu*. Meanwhile, self-esteem theory emphasizes giving assessment, appreciation, and good things to oneself. The theory of self-esteem has a correlation with the term Islamic optimism which know oneself (*ya'rif an-nafs*), recognize human perfection (*insanul kamil*), and appreciate to know oneself (*yardhaun an-nafs*). The character education context of optimism *as-shobru*, *la tahzanu*, *la tay'asu*, and *la taqnathu* develops human abilities to assess objectively and respond conditionally wisely and positively so as to know weaknesses and strengths, which ultimately encourages humans to know Good and Far. So that the concept of Islamic optimism education forms a positive human character that can emerge from negative things such as depression, disappointment and frustration that can be the cause of mental destruction.

Keywords : *Education, Islam, Optimism*

Abstrak

Kehidupan manusia modern belakangan cenderung dipengaruhi oleh pengalaman-pengalam negatif sehingga menimbulkan putus asa, depresi, dan kekecewaan dalam menjalani kehidupan. Keadaan ini tidak diperkenankan dalam Islam. Riset ini bertujuan untuk menjawab masalah tersebut dengan tawaran pendekatan optimisme di dalam ayat Al-Qur'an dengan menggunakan cara pandang teori *self esteem*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan data utama berupa ayat-ayat al-qur'an, tafsir dan pendapat ahli tentang pendidikan karakter optimisme di kitab, buku, jurnal maupun hasil kajian. Kesimpulan penelitian ini adalah Islam mengenalkan pendidikan optimisme dengan beberapa *term* yaitu *as-sabru*, *la tahzanu*, *la-tay'asu*, dan *la-taqnathu*. Sementara teori *self esteem*

menekankan pada memberikan penilaian, penghargaan, serta hal-hal baik terhadap diri sendiri. Teori *self esteem* memiliki korelasi dengan terma optimisme Islam yang bertujuan untuk mengenal diri sendiri (*ya'rif annafs*), mengenal kesempurnaan manusia (*insanul kamil*), dan menghargai keadaan (*yardha'un alan-nafs*). Konsep pendidikan karakter optimisme *as-sabru, la-tahzanu, la tay'asu*, dan *la-taqnathu* mengembangkan kemampuan manusia untuk menilai secara objektif dan merespon kondisi secara bijaksana dan positif sehingga mengetahui kekurangan dan kelebihan, yang pada akhirnya mendorong manusia untuk lebih mengenal Allah. Sehingga konsep pendidikan optimisme Islam membentuk karakter manusia yang positif yang dapat keluar dari hal-hal negatif seperti depresi, kecewa, dan sikap prustasi yang menjadi sebab timbulnya penyakit mental.

Kata Kunci : *Pendidikan, Islam, dan Optimisme*

Pendahuluan

Masalah putus asa, depresi, dan rasa kecewa kerap kali dialami manusia modern. Hal ini sebagai dampak dari pengaruh perkembangan modernitas yang cenderung memberikan pengalaman negatif kepada manusia. Kecenderungan ini kemudian menimbulkan masalah mental yang berpengaruh kepada psikologi umat Islam dalam menjalani kehidupan. Bahkan data hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menyebutkan satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah dengan kesehatan mental, bahkan I-NAMHS menyebut satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini menjadi masalah besar yang melanda Indonesia.¹ Berangkat dari fenomena tersebut penelitian ini berusaha untuk menelisik bagaimana pendidikan Islam menjawab masalah yang dihadapi manusia modern, serta bagaimana konsep pendidikan optimisme dalam Islam, dan seperti apa Islam menjawab masalah-masalah mental yang dialami manusia modern.

Pendidikan optimisme merupakan bagian tidak terpisahkan di dalam pendidikan karakter. Terma pendidikan ini berbicara mengenai kekuatan di dalam diri manusia yang dapat menggerakkan manusia ke arah sikap dan perbuatan yang lebih baik (*inner cognitive*). Hal ini berangkat dari pandangan bahwa manusia tampaknya digerakkan melalui keyakinannya untuk berbuat dan melakukan perbuatan baik. Mc. Ginnis mengatakan bahwa, terdapat beberapa aspek yang menunjang terhadap rasa optimisme di dalam diri manusia yaitu:

¹ Siswanto Agus Wilopo, *Survei Kesehatan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), (Universitas Gadjah Mada, 2022)

Pertama, dapat mengendalikan diri terhadap perasaan dan perbuatan negatif. Biasanya orang yang memiliki karakter optimis dapat mengendalikan dirinya atas beberapa pandangan negatif. Hal ini bukanlah bentuk kekurangan yang dimiliki, melainkan sebagai bentuk kontrol terhadap keadaan sekitar, dan dapat menjadi stimulus untuk memberikan semangat baru dalam menata diri agar tetap berada pada perasaan dan pandangan positif. Karakter optimis dapat pula menjadi permulaan suatu proses panjang yang bisa memberikan hasil yang baik dari semua aktivitas manusia.

Kedua, karakter optimis dapat menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Aspek ini dapat memberikan gambaran pada individu yang menyatakan bahwa dirinya mampu sebagai manusia untuk tetap terampil, dan tekun, serta disiplin dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Keadaan tersebut dapat menjadi keyakinan yang kuat pada diri pribadi seseorang sehingga mampu dalam menghadapi, dan menyelesaikan beragam persoalan masalah dengan berbagai cara yang dimiliki.

Ketiga, dapat mengendalikan diri dalam menghadapi segala yang berkaitan dengan masa depan. Individu yang memiliki rasa optimis dapat memberikan harapan dan pandangan yang sehat, serta positif terhadap langkah kedepannya. Langkah dan pandangan tersebut, dapat tertuju pada diri sendiri ataupun orang lain. Hal ini dapat mencerminkan integritas, dan kapabilitas individu dalam menata masa depan dengan selalu memberikan prediksi yang positif terhadap dirinya di masa depan dengan dikuatkan keyakinan. *Keempat*, karakter optimis dapat menjaga individu dalam kondisi tetap bahagia pada saat menyelesaikan masalah. Biasanya orang yang memiliki spesifikasi yang seperti ini, akan selalu beranggapan bahwa masalah akan segera berlalu, dan tetap berfikir positif untuk tetap selalu bangkit, serta memiliki semangat yang tinggi. Selain itu hal-hal yang menjadi dasar di atas potensi emosional dapat terjaga dalam keadaan positif, sehingga tidak mudah mengalami prustasi ketika menghadapi berbagai macam permasalahan dan persoalan.

Di dalam Islam pendidikan optimis merupakan serangkaian pendidikan karakter untuk umat islam yang memiliki orientasi untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Karakter optimis dijelaskan ke dalam beberapa terma yang fariatif yaitu; *sabr*, *la tahzanu*, *la tay'asu*, dan *la taqnatu*. Perbedaan terma ini menunjukkan pentingnya pendidikan optimisme bagi umat Islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*)² ialah suatu model pendekatan penelitian yang berusaha menemukan, mengkaji, dan menelaah data data pustaka dari sumber-sumber tertulis seperti kitab suci, buku, tafsiran, jurnal, makalah, ebooks dan jenis lain. Data penelitian ini dikumpulkan dengan cara membaca data primer yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadist. Kemudian data skuder diambil melalui pendapat ahli dari dalam buku, jurnal, dan hasil riset lain yang terkait pendidikan optimisme di dalam Islam dan konsep *self esteem* yang dikembangkan dalam kajian modern.

Selain itu, peneliti juga mengambil data dari referensi lain dengan topik serupa yang telah dituli ahli dari kitab (bertulis arab), buku ,jurnal dan tulisan-tulisan lain yang berisi hasil riset. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model analisis konten (*contens analysis*) untuk mendapatkan pandangan dan penjelasan yang kompleks tentang topik yang diteliti. Analisis konten sebagai prosedur sistematis yang dirancang peneliti untuk mengkaji isi³ Cara menganalisis isi dalam penelitian ini ialah dengan mengklafikasi terma optimisme dalam ayat Al-Qur'an, Hadist dan dan tafsir-tafsir yang telah ada dalam kitab yang ditulis pemikir Islam terdahulu.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Pendidikan Islam Tentang *Al-Shabru* Sebagai Bentuk Optimisme

Kata "*sabar*" dilihat dari akar katanya, berasal dari bahasa arab (صبر – يصبر -) (صبرًا) yang bermakna menahan, atau mencegah.⁴ Mustawa mengatakan bahwa sabar adalah bentuk pertahanan dalam penderitaan, dan tidak mudah patah hati, atau putus asa. Maka dari itu, orang yang sabar adalah orang yang mampu mengendalikan hawa nafsu, dan amarahnya, sehingga sabar dapat menjadi salah satu kunci meraih kesuksesan.⁵

Secara istilah kata *shabr* lebih diidentikkan dengan sikap sabar yang tidak hanya dimaknai dengan kepasrahan, dan ketidak mampuan. Maka dari itu pasrah lebih identik dengan adanya ketidak sabaran dalam diri untuk mengubah kondisi yang ada. Sedangkan dalam tafsir Kemenag, kata sabar dijelaskan bahwa kesabaran merupakan sesuatu yang ada dalam batin seseorang, hal ini disebabkan karena adanya pertolongan, dan hidayah Allah terhadap hamba-Nya yang

²Kartini, *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: BandarMaju, 1996), 71.

³ Muhadjir, Analisis Isi; *Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu Lainnya*, (Bandung; PT Rosydakarya, 2000) 33-39

⁴Ahmad Warson Munawir, *Kamus al-Munawir; Arab-Indonesia Terlengkap*, (Surabaya: Progresif, 1997), 760. Lihat juga dalam Ibn Mandzur, *Lisa>n al- 'Arab*, Jil. 7. (Beirut: Da>r as-S{adr, t.th), 51.

⁵Mustawa Abul Hafa, *Optimisme 1000%; La> Tay'as, Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari*, (Solo: Tiga Serangkai, 2015), 27.

dikehendaki. Sehingga kesabaran adalah daya perlawanan terhadap gejala emosi, dan nafsu, serta keburukan manusia lainnya yang bergejolak.⁶

Term *shabara* dalam Alquran dan variasi katanya, disebutkan sebanyak 103 kali.⁷ Kata sabar dapat dikatakan sebagai sikap yang optimis. Hal ini dikarenakan sama halnya dengan optimis. Selain itu, sabar dapat berarti memiliki pandangan yang berbeda apabila dihadapkan dengan sebuah masalah. Sabar juga bisa diartikan dengan memiliki perasaan hati yang teguh, tidak tergesa-gesa, dan tidak mengeluh terhadap segala kesulitan yang dihadapi, atau hilangnya sesuatu yang disenangi serta yakin bahwa setia kesulitan ada ujungnya serta balasan kemenangan dari Allah SWT.⁸

Dapat dipahami bahwa yang dinamakan dengan sabar, dapat dikaitkan dengan rasa optimis, hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang dengan sabar demikian dapat menguatkan keyakinannya. Sehingga yang dihasilkan dari rasa sabar itu akan berbuah yang baik. Fondasi dari sabar itu sendiri adalah keyakinannya dengan tetap selalu berfikir optimis terhadap segala sesuatu.

Dalam Alquran dapat ditemukan beberapa ayat sabar/*sabr* yang mengarah pada makna optimisme, dan menurut peneliti ayat-ayat ini sudah mewakili dari ayat-ayat yang lainnya, yaitu; surat al-Baqarah ayat 155; surat A>li 'Imran ayat 200; surat an-Nahl ayat 127; surat ar-Ru>m ayat 60; dan surat al-Ah{qaf ayat 35.⁹

Beberapa ayat di atas ada yang berkaitan dengan makna kalimat *istirja'* yaitu orang yang meyakini bahwa segala sesuatu pasti akan kembali kepada Allah. Yaitu tepatnya pada ayat 156 surat al-Baqarah, yang merupakan tafsiran Alquran dari kata (الصابرين) sebelumnya. Makna ini sama dengan penjelasan dari Mahmud Imarah yang mengatakan bahwa optimisme adalah sifat yang harus mendarah daging dalam setiap jiwa manusia, khususnya umat Islam. Sebagai umat Islam yang sejati dengan iman yang kuat, maka harus yakin setiap permasalahan yang ada dalam kehidupan, harus dihadapi dengan sabar, dan penuh rasa optimis bahwa Allah akan memberikan jalan yang terbaik, dan Allah tidak akan pernah dzalim terhadap makhluk-Nya, karena Allah Maha Adil, Bijaksana, dan Maha Mengetahui.¹⁰

⁶Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. IX. (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), 421.

⁷Muhammad Fuad Abdul Ba>qi', *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fa>dzi al-Quran al-Kari>m*, (Beirut: Da>r al-Fikr, 1987), 507-509.

⁸Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi dengan Meredam Gelisah Hati*, (Jakarta: Zaman, 2011), 305.

⁹Klasifikasi ini dengan melihat makna yang terkandung dari kata *sabr* tersebut. Lihat dalam Hasan 'Izzuddin al-Jamal, *Mu'jam wa Tafsir Lughawi li Kalima>ti al-Quran*, Juz II. (Riyad: Maktabah al-Mulk, 2005), 675.

¹⁰Mahmud Muhammad Imarah, *Menari di Taman Al-Quran*, (Jakarta: {Grafindo Persada, 2008), 32.

Sementara optimis adalah adalah lwan dari putus asa. Di alam Islam dikenal kalimat *laa tay'asu*>. Kata *yaisa* (يَيْسُ - يَيْسُ - يَيْسُ، يَيْسَةُ) bermakna putus harapan atau angan-angan.¹¹ Dalam makna yang lainnya, kata *yaisa* ini juga bermakna putus harapan dalam kebaikan, dan bahkan bisa berupa harapan yang terakhir.¹²

Secara istilah kata *yaisa* bermakna terputusnya harapan atas sesuatu yang dicari dan diinginkan. Biasanya orang yang selalu berputus asa akan mendapatkan kehinaan, dan kesusahan. Karena orang yang berputus asa biasanya tidak mau mengulang untuk berjuang kembali, dalam mendapatkan apa yang pernah diinginkannya.¹³

Selain bermakna putus asa, kata *yaisa* juga bermakna mengetahui, dan bermakna perempuan yang tidak memiliki anak, serta bermakna berhentinya darah haid.¹⁴ Akan tetapi, makna yang populer dari *yaisa* itu sendiri adalah rasa putus asa yang disebabkan kurangnya keimanan, dan rasa optimis. Sehingga mereka tidak mau mengulangi kembali keinginan yang pernah diinginkan sebelumnya.

Kata *yaisa* dan derivasinya dalam Alquran disebutkan sebanyak 12 kali, dalam 10 ayat dan 8 surat, yaitu pada surat al-Maidah ayat 3; surat al-Mumtah{anah{ ayat 13; surat at-T{alaq ayat 4; surat al-'Ankabu>t ayat 23; surat Yusuf ayat 80, 87 dan 110; surat ar-Ra'd ayat 31; surat Hu>d ayat 9; surat Fusshilat ayat 49; dan surat al-Isra' ayat 83.¹⁵ Secara term kata *yaisa* ini menunjukkan arti pesimis, atau hilangnya harapan, akan tetapi dari sejumlah ayat tersebut, ada yang mengandung makna lain yaitu optimis, yang merupakan sebuah harapan positif, yaitu terdapat pada surat Yusuf ayat 87. Pada ayat tersebut terdapat (*la nahi*) bentuk larangan untuk tidak berputus asa. Sedikit makna dari cerita pada ayat tersebut yaitu untuk selalu menebarkan kebaikan, kabar gembira, dan tidak berputus asa dari rahmat Allah. Hal ini berkaitan dengan cerita Nabi Yusuf, yaitu Nabi Ya'qub yang berpesan kepada putra-putranya, yaitu Bunyamin dan saudara-saudara lainnya untuk tetap yakin akan rahmat dan pertolongan Allah.¹⁶ Maka dari itu, pentingnya rasa yakin yang ditanamkan dalam diri pribadi, khususnya untuk

¹¹Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariya, *Mu'ja>m Maqa>vis al-Lughah*, Jil. 6. (Kairo: Da>r al-Hadist, 2008), 153.

¹²Ibra>him 'Iyas, *Mu'jam al-Wasi>t*, 998.

¹³Dian Djumaida, *Lafadz Lafadz Yang Bermakna Putus Asa Dalam Al-Quran*, (Banda Aceh: UIN Ra Press, 2018), 13.

¹⁴Ahmad Warson Munawir, *Kamus al-Munawir; Arab-Indonesia Terlengkap*, 1587.

¹⁵Muhammad Fuad Abdul Ba>qi', *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fa>dzi al-Quran al-Kari>m*, 879.

¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jil. XII. (Jakarta: Lentera, 2002), 189.

menguatkan keimanan akan rahmat Allah yang sangat luas. Sehingga dengan keimanan yang kuat sebagai dasar untuk menjadikan diri tetap selalu optimis dalam menghadapi masalah.

Pendidikan karakter Optimisme sebagai metode meningkatkan kesalihan

Dalam Surat al-'Ankabut dijelaskan tentang penanaman karakter optimis yang meningkatkan tingkat kesalihan seseorang sehingga mendapatkan pertolongan Allah. Karena itu menurut Islam setiap individu yang memiliki karakter optimis dan akan merasa selalu dekat dengan Allah. Surat Al-Angkabut menyebutkan bahwa Allah senantiasa menolong hambanya terutama hamba-hamba yang beriman dan memili rasa sabar, yaitu sebagai berikut

وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُونَكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ

“Dan ketika para utusan Kami (para malaikat) datang kepada Lut, dia merasa bersedih hati karena (kedatangan) mereka, dan (merasa) tidak mempunyai kekuatan untuk melindungi mereka, dan mereka (para utusan) berkata, “janganlah engkau takut, dan jangan (pula) bersedih hati. Sesungguhnya kami menyelamatkanmu dan pengikut-pengikutmu, kecuali istrimu, dia termasuk orang-orang yang tinggal (dibinasakan).¹⁷

Ayat ini merupakan kelanjutan dari cerita sebelumnya tentang berita gembira yang disampaikan utusan Allah kepada Nabi Ibrahim, dan berita duka yang akan disampaikan kepada Nabi Lut.¹⁸ Nabi Lut yang kedatangan tamu tersebut merasa takut, dan gelisah, jikalau kaumnya akan melakukan *fah{isyah*, sehingga mereka para malaikat mengatakan, jangan takut dan jangan pula bersedih, karena Allah akan menyelamatkanmu, dan para pengikutmu, kecuali istrimu, dan kelompok dari laki-laki yang tertinggal, karena kelak akan dibinasakan.

Dalam penafsiran yang lainnya juga dijelaskan bahwa, ketika para malaikat mendatangi Nabi Lut{ dalam rupa manusia yang tampan, maka Nabi Luth yang

¹⁷Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 400. Dari ayat ini Nabi Lut merasa sedih dengan kedatangan utusan Allah yang menyerupai para pemuda yang rupawan, sedangkan pemuda kaum Nabi Lut juga menyukai sama-sama pemuda yang rupawan untuk melakukan homoseksual, dan itu adalah perbuatan *fah{isyah*. sedang Nabi Lut tidak sanggup untuk melindungi mereka, bilamana ada gangguan dari kaumnya.

¹⁸Berita gembira kepada Nabi Ibrahim adalah akan lahirnya anak kandung dari Siti Sarah, yaitu Ishaq, dan seorang cucu yaitu Ya'qub. Sedangkan berita dukanya adalah diutusnya malaikan itu untuk menghancurkan penduduk negeri yang dzalim. Lihat dalam, M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. X. 488.

mengetahui bahwa itu adalah malaikat para utusan Allah, merasa gelisah dan takut, akan tindakan yang dilakukan oleh kaumnya, lalu para malaikat berkata, janganlah kamu mengkhawatirkan kami, janganlah kamu bersedih hati, karena apa yang kami lakukan terhadap kaummu yang jijik. Kami datang diutus untuk mengadzab mereka. Kami akan menyelamatkan kamu, dan pengikutmu yang mukmin dari azab, kecuali istrimu yang juga termasuk orang yang sepakat dalam kerusakan, dan dia juga yang memberi tahu tentang kami sebagai tamu-tamu itu, dan dia membela mereka, serta ridha dengan perbuatan mereka.¹⁹

Dari kedua penafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang tenang, tidak gelisah, dan optimis terhadap apa yang telah Allah janjikan, maka orang tersebut akan selamat, dan tercapai apa yang diinginkannya. Dalam ayat di atas menceritakan, gimana keadaan Nabi Lut{ dan kaumnya yang berada di jalan yang benar, yang disertai dengan rasa yakin dan optimis, dan ketenangan. Karena itu, janganlah khawatir akan apa yang terjadi, selama jalan yang dilalui adalah jalan yang benar, dan haruslah yakin bahwa Allah akan memberikan solusi yang terbaik bagi mereka. Selain itu, sikap optimis juga didorong oleh Allah melalui Surat at-Taubah ayat (40). Menurut ayat ini cara menghilangkan kesedihan adalah dengan tawakkal yaitu berpasrah penuh kepada Allah atas apa yang akan terjadi, dan meyakini bahwa itulah pilihan yang terbaik dari Allah, sebagaimana dijelaskan dalam surat at-Taubah ayat 40 yaitu:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْعَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada di dalam gua, ketika itu ia berkata kepada sahabatnya “jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”, maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah, dan firman Allah itulah yang tinggi, Allah Maha Perkasa, Maha Bijaksana.”²⁰

¹⁹Wahbah az-Zuhaili, *at-Tafsi>r al-Muni>r fi al-‘Aqi>dah wa as-Shari>’ah wa al-Manhaj*, Jil. X. 606. Lihat juga dalam, Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. VII. 396. Malaikat menjelaskan bahwa yang dilakukan oleh kaum Lut{ sudah mencapai puncaknya, dan malaikat akan menyelamatkan Nabi Lut{ dan para pengikutnya, dengan tujuan agar hati Nabi Lut{ menjadi tenteram.

²⁰Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 193.

Rasulullah menenangkan hati dan pikiran Abu Bakar di Gua Tsur, ketika bersembunyi dari kejaran kaum musyrikin Mekah, dengan mengatakan jangan merasa cemas, dan bersedih, serta khawatir, sesungguhnya Allah sedang bersama kita. Dari alur cerita kejadiannya, Rasulullah diperintahkan oleh Allah untuk hijrah seketika itu, tanpa adanya perintah agar menyiapkan diri dalam waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu, Rasulullah melakukan hijrah tersebut dengan penuh keyakinan, dan ketenangan bahwa Allah pasti akan selalu bersama, atas sesuatu apapun yang terjadi, merupakan pilihan Allah, dan itulah yang terbaik. Keyakinan yang kuat itulah menjadikan tidak ada alasan untuk merasa takut, cemas, atau khawatir. Jadi, ketika Nabi Muhammad dan Abu Bakar berada di mulut gua, tidak mungkin ada jalan lain kecuali berserah diri kepada Allah, karena sebelum itu Nabi Muhammad sudah melakukan segala macam usaha sebelum hijrah dalam menyebarkan agama Islam.²¹

Ketika berada di persembunyiannya di Gua Tsur, Abu Bakar merasa cemas, dan khawatir kafir Quraisy akan tahu tempat persembunyiannya. Akan tetapi, Rasulullah menenangkan hati dan pikiran Abu Bakar, agar selalu yakin bahwa Allah bersama kita. Nabi Muhammad, dan Abu Bakar yang senantiasa berada dalam pertolongan Allah. Maka, Allah memberikan ketenangan hati, dan pikiran serta bantuan yang tidak terlihat oleh orang kafir Quraisy, sehingga, keduanya selamat dari niat jahat kafir Quraisy.²²

Dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan bahwa, ketika Rasulullah, dan Abu Bakar bersembunyi di dalam gua tsur, Rasulullah melihat Abu Bakar merasa cemas, khawatir, dan ketakutan, kalau sampai orang kafir Quraisy menemukannya. Kemudian Rasulullah berkata, dengan menenangkan hati dan pikiran Abu Bakar agar tidak takut, cemas, dan khawatir karena Allah akan selalu bersama kita. Sehingga datanglah ketentraman, dan kedamaian dalam hati Abu Bakar. Sejak diutusnyanya Nabi Muhammad menjadi Rasul, maka Nabi Muhammad selalu memegang teguh rasa yakin, tenang, sabar dan tabah serta tidak pernah berduka cita, hal itu dikarenakan Nabi Muhammad yakin bahwa Allah selalu bersama dia.²³

Karakter individu yang optimis dapat tumbuh dikarenakan adanya iman, maka dari itu, orang yang beriman akan memiliki keyakinan yang kuat bahwa, Allah adalah dzat yang maha segalanya. Dari sinilah individu akan menjadi lebih salih dan taqwa. Sehingga, apabila cobaan hidup yang dihadapi dengan dasar keimanan dan sikap optimis, maka tidak akan membuat putus asa. Sebaliknya,

²¹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. V. 597-598.

²²Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. VI. 117-118.

²³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz. X. 255-256.

ketika tanpa adanya keimanan, dan rasa optimis, maka seseorang akan selalu merasa cemas dan khawatir. Selain itu, tawakkal juga merupakan salah satu sikap yang dapat menghilangkan rasa sedih, akan tetapi dapat menumbuhkan harapan dalam setiap manusia yang memilikinya. Surat at-Taubah menjelaskan bahwa Nabi Muhamamd, memiliki sikap tawakkal, dan takwa akan mampu menghilangkan rasa sedih dan cemas. Dalam diri Nabi Muhamamd terdapat sikap optimis, sehingga tidak ada rasa takut, cemas, dan khawatir bahwa dirinya akan tertangkap oleh orang kafir. Rasa yakin, optimis, dan ketenangan itulah yang menjadikan kekuatan bahwa Allah akan selalu memberikan pertolongan.

Korelasi Pendidikan Karakter Optimesme dalam Perspektif Teori *Self Esteem*

Self esteem diartikan sebagai segala prasangka yang tumbuh dalam diri manusia terhadap dirinya sendiri, jika seseorang memiliki *self esteem* yang rendah, maka dia tidak menyukai dirinya dan lebih cenderung menganggap dirinya tidak berharga, sehingga cenderung tidak percaya diri.²⁴ Banyak yang mengertikan teori ini adalah teori tentang bagaimana manusia percaya diri, menghargai diri dan memiliki keberanian serta optimisme.

Self esteem dapat diistilahkan sebagai evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, dengann sikap menerima atau menolak, dan indikasi kepercayaan individu ini berkaitan dengan kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. *Self esteem* adalah bentuk personal *judgment*, tentang keberhagaan diri, yang diekspresikan dengan suatu sikap terhadap dirinya sendiri.²⁵ Pengistilahan ini mengisyaratkan bahwa, *self esteem* adalah sebuah evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap dirinya sendiri, yang berkaitan dengan keberhargaan, keberartian, atau kesuksesan yang ada pada diri tersebut, yang dapat mempengaruhi sikap, dan tingkah laku serta pola pikir individu tersebut. Sehingga, sikap optimisme dan pesimisme, sangat dipengaruhi dengan tinggi rendahnya *self esteem* seseorang.²⁶

Pada sisi religiutas, tingkatan *self esteem* seseorang dipengaruhi oleh paradigma atau cara pandang terhadap Allah. Secara umum, Allah menegaskan dalam Alquran, bahwa manusia memiliki tingkatan derajat lebih tinggi dari pada

²⁴B. Nave, *Self Esteem; The Key to Student Success*, (Carolina: National Drof of Prevention Center, 1990), 2.

²⁵Coopersmith, *The Antecedents of Self-esteem*, (USA: W. H. Freeman and Company, 1967), 4-5.

²⁶Andi Rahmalia Putri dan Frieda NRH, "Self Esteem dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir pada Fresh Graduate Fakultas Tknik Universitas Diponegoro", *Jurnal Empati*, Vol. 4, No. 4, (Oktober - 2015), 19.

mahluk lain, sebagaimana tersurat dalam surat al-Isra' ayat 70, dan tersirat dalam surat al-Baqarah ayat 30 yaitu:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.²⁷

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Dan (Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."²⁸

Berpedoman dari dua ayat tersebut, maka manusia, khususnya umat Islam, harus memiliki tingkatan *self esteem* yang tinggi. Hal ini dikarenakan telah dimuliakan, dalam penciptaannya oleh Allah dengan beberapa kelebihan. Sehingga perendahan diri, memandang diri sebagai seseorang yang tidak bernilai, dan berujung pada sikap pesimis, atau bahkan melebihi dari pesimis (sombong) sangat tidak dianjurkan dalam berkehidupan khususnya dalam agama Islam.²⁹ Maka dari itu, seharusnya manusia itu berkehendak, berkerja, dan berfikiran yang baik. Hal ini dikarenakan semuanya akan kembali kepada dirinya sendiri. Berkaitan dengan korelasi *self esteem* dengan penafsiran ayat-ayat optimisme, dapat dipandang dengan konsep *reward* dan *punishment*, dunia dan akhirat, serta ikhtiar dan doa, berikut penjelasannya

Penanaman Pendidikan Karakter Optimisme bagi Individu dan lingkungan

²⁷Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Cipta Syamil Media, 2005), 289.

²⁸*Ibid.*, 6.

²⁹Ahmad Syaifuddin, *Sikap Manusia; Teori dan Cara Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005), 43.

Karakter pendidikan optimisme menurut teori *self esteem* memiliki proses kesaling terdukungan antara diri dan lingkungan. Lingkungan dinilai sebagai tempat yang bisa menjadi pendorong lahirnya karakter optimis. Atau sebaliknya optimisme dapat menciptakan lingkungan yang positif. Optimisme pada diri dan lingkungan harus memenuhi prinsip-prinsip di dalam teori *self esteem* di antaranya ialah: *Pertama*, mampu menilai diri secara objektif. Artinya teori ini mengharuskan pemahaman terhadap diri dengan mengedepankan penilaian yang bersifat objektif. Dari aspek-aspek penilaian objektif inilah akan menjadikan seseorang lebih mengenal dirinya sendiri dan mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki sehingga dapat bersikap positif terhadap lingkungan.

Tujuan dari mengenal, dan memahami diri tidak hanya untuk membuat orang menjadi mengetahui kepribadian dirinya tetapi juga diharapkan dapat menerima realita terhadap dirinya sendiri, dan berusaha untuk mengembangkan pribadi yang berfikir sehat dengan karakter positif. Ini lah yang dinamakan dengan *self esteem* dengan dasar pemikiran yang positif.³⁰

Sementara Islam telah amat sering menekankan kepada manusia untuk selalu berfikir positif terhadap diri sendiri. Hal ini dikarenakan Alquran memandang bahwa optimisme adalah faktor yang penting agar kehidupan manusia dapat berjalan dengan baik disertai dengan kebahagiaan dan ketenangan. Pengenalan diri ini juga merupakan bagian dari proses mengenal Allah.

Orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan selalu termotivasi agar dirinya selalu berfikir optimis terhadap dirinya sendiri. Apabila menghadapi kegagalan, maka mereka dapat mengubah haluan menuju hal baik dalam kekuatan dirinya, menggunakan hal-hal yang positif agar dapat mengimbangi kegagalan dan pemikiran yang buruk itu. Dengan demikian, seseorang yang memiliki konsep tersebut lebih siap dan berusaha lebih keras serta lebih baik pada kesempatan berikutnya.³¹

Dalam hal ini, Alquran menyebutkan pada surat an-Nahl ayat 125 dan 127 yaitu:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (125)
وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (127)

³⁰P. Noorman, *Berfikir Positif*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1992), 45.

³¹R. Khairiyah, "Dukungan Sosial; Sebagai Bentuk Konsep Diri, dan Optimisme Bagi Manusia", *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 2, No. 6, (Juni - 2002), 116.

Serulah manusia kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah, dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya, dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk (125).

“Dan bersabarlah (Muhammad), dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah, dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka, dan jangan pula bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan (127).³²

Ayat ini mengajarkan bagaimana cara melakukan dakwah dengan benar. Cara tersebut sebelum melihat terhadap objek dakwah, adalah melakukan evaluasi diri, agar dapat menyesuaikan terhadap objeknya. Apabila sudah ditemukan objek dakwahnya, maka akan lebih mudah bagi diri dalam menyampaikan dakwahnya. Hal ini bertujuan agar dalam dakwah yang dilakukan dapat menjadi kesan yang terbaik, sehingga menghilangkan rasa cemas dan gelisah serta ketakutan. Dan pada ayat 127 adalah bentuk tetap dalam keadaan sabar ketika berdakwah, dan tidak bersedih hati, dikarenakan adanya gangguan dari luar.³³ Dari semua itu adalah bentuk, dan proses bagaimana menilai terhadap diri sendiri yang didasari dengan keyakinan dan optimis kepada Allah.

Kedua, teori self esteem mensyaratkan agar individu mengenal setiap kemampuan yang dimiliki. Artinya teori ini berusaha melakukan pemetaan kemampuan diri, memahami kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan menyadari kelemahan-kelemahan diri, akan memperlihatkan nilai diri yang sebenarnya. Seorang yang optimis, cenderung tahan banting dalam menghadapi realita hidup, karena mampu memilih dan memilah opsi hidup yang ada berdasarkan kelebihan dan kelemahan diri. Menyadari kelebihan dan kelemahan diri, bukan dimaksudkan untuk merasa rendah diri, namun agar secara realistis dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki.³⁴

Seseorang yang mampu mengenali dirinya dengan baik, maka secara tidak langsung orang tersebut sudah berkontribusi terhadap dirinya sendiri untuk mengurangi stress. Sehingga seseorang dengan *self esteem* yang tinggi, dikuatkan dengan selalu sabar, berfikir optimis, akan kehidupan kedepannya, maka orang tersebut sudah dapat menghargai diri sendiri yang akhirnya akan memunculkan

³²Dari terjemahan tersebut terdapat kata hikmah yang berarti perkataan yang tegas, dan benar sehingga dapat membedakan mana yang hak, dan batil. Lihat dalam, Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 281.

³³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. VII. 90-91.

³⁴Satmoko, *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1990), 82.

rasa kepercayaan (self esteem). Salah satu penguat dari *self esteem* dan optimisme adalah bentuk dukungan sosial dari lingkungan keluarga, ataupun masyarakat luas.³⁵

Individu yang memiliki optimisme yang tinggi dapat menunjukkan pengambilan keputusan yang lebih tinggi dan tepat. Sebaliknya, individu yang pesimis akan sangat rendah dalam pengambilan keputusan di masa depannya. Hal ini menandakan bahwa orang dengan pesimis tidak dapat mengarahkan diri dalam kehidupannya dan cenderung banyak memiliki kebimbangan. Sedangkan orang dengan optimisme akan memiliki pada dirinya sendiri *self esteem* yang kuat. Dalam Alquran disebutkan bahwa manusia harus tetap sabar, dan optimis, serta tetap menjaga kepatuhan dalam diri untuk selalu mengecek diri masing-masing, berikut dalam surat Ali Imran ayat 200 dijelaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu, dan kuatkanlah kesabaranmu, dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”³⁶

Ayat ini adalah bentuk penutup dalam surat Ali Imran, yang menjelaskan bahwa pentingnya untuk sabar, optimis, dan yakin dalam segala hal, khususnya dakwah di jalan Allah. Selain itu, dianjurkan untuk tetap tegar dan siap siaga, dalam rangka mengenal diri dan menguatkan kemampuan diri yang dimiliki. Rasa sabar, yakin, dan optimis akan menjadikan motivasi positif bagi kehidupan manusia, sehingga dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki, salah satunya adalah bentuk kedisiplinan.

Dengan demikian Islam sesungguhnya mengajarkan pemeluknya untuk bersikap disiplin, sebagaimana terlihat dalam waktu pelaksanaan ibadah shalat, puasa, zakat, dan haji. Selain itu, ibadah-ibadah tersebut mensyaratkan beberapa hal yang harus dipenuhi, dilakukan selama dan sesudah pengerjaannya. Mendisiplinkan diri, pada ujungnya akan mengarahkan seseorang untuk berpikir optimis, karena telah jelas arah dan tujuan hidupnya. Seseorang yang tidak mengetahui tujuan hidup dan tidak mengenal kelebihan dan kekurangan diri, akan berada dalam zona abu-abu yang terombang-ambing dalam kehidupan.³⁷

³⁵Erik Ibnu Hidayat, dkk, “Pengaruh *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial Terhadap Stress”, *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Vol. 6, No. 4 (April - 2021), 637.

³⁶Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 76.

³⁷Zulkifli, “Mewujudkan Generasi Optimis: Persepektif Islam”, *Proceeding International on Education 2016*, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, (November - 2016), 437.

Apabila seseorang yang hanya bersikap optimis, tanpa diikuti dengan tindakan yang baik yaitu bekerja keras atas tujuan yang diinginkan, maka tidak akan tercapai juga. Sikap optimis dan tetap bekerja keras menunjukkan bahwa diri memiliki *self esteem* yang tinggi. Karena orang yang sabar, yakin, optimis, dan siap terhadap segala keadaan, maka orang tersebut kelak akan mendapatkan keberuntungan. Maka dari itu, optimis perlu ada, *self esteem* juga wajib ada, akan tetapi persiapan agar tetap yakin, dan sabar sangat dianjurkan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, karena orang-orang yang demikian yang akan beruntung.

Ketiga, menurut pandangan Islam pendidikan mengenal diri sendiri menjadi sebab mengenal Allah. Hal ini menjadi dalil yang sering disebut di dalam banyak literatur yaitu ; barang siapa mengenal dirinya, maka akan mengenal Tuhannya. Premis tersebut menandakan bahwa dengan mengenali diri, menilai diri sendiri, akan menyadari bahwa segala sesuatu mempunyai sebab dan mempunyai tujuan. Sebab dari segala sebab adalah Allah, dan tujuan dari segala tujuan adalah Allah. Maka dari itu mengenal diri sendiri, akan menyadarkan bahwa segala hal di dunia ini tidak lepas dari pemeliharaan Allah.³⁸ Sebagaimana ditegaskan dalam surat Hud ayat 6 yaitu:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

*"Tidak satu pun hewan yang bergerak di atas bumi melainkan dijamin rezekinya oleh Allah. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuz)."*³⁹

Ayat ini mengajarkan bahwa pentingnya rasa yakin kepada Allah, karena rasa yakin itu akan mengajarkan manusia khususnya seorang muslim untuk lebih bersikap bahagia, khususnya dalam menghadapi ujian dan cobaan. Sehingga semua itu harus diserahkan kepada Allah. Salah satu bentuk metode untuk menumbuhkan sikap positif adalah menjalin hubungan dengan Allah, caranya yaitu dengan berdzikir. Dengan cara berdzikir akan mengingat kepada Allah, dan hati akan menjadi tenang, dan tenteram, sehingga jiwa dapat terkendali. Selain itu, manusia juga harus meminta perlindungan kepada Allah, dan memohon kekuatan, kepada dzat yang memiliki kekuatan tidak terbatas.

³⁸H. Oemar Bakry, *Ahlak Seorang Muslim*, (Bandung: Angkasa, t.th), 27.

³⁹Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, 222.

Andri Wicaksono mengatakan bahwa orang yang dapat mengenal dirinya, maka memiliki *self esteem* yang baik. Biasanya ditandai dengan meyakini dirinya sebagai sosok yang layak untuk dicintai, dan mencintai, serta layak sayang dan menyayangi. Selain itu, memiliki produktivitas yang tinggi, imajinatif, kreatif, dan memiliki penyelesaian yang baik dalam menyelesaikan masalah. Hal ini berdampak pada diri sendiri tentunya, dan pada lingkungannya yaitu dengan dampak yang positif.⁴⁰ Akan tetapi, semua itu akan lebih sempurna jika dalam diri tersebut juga diyakini dengan keimanan kepada Allah, bahwa segala hal yang ada adalah karena Allah. Sehingga seorang muslim, harus memiliki dalam bekal hidupnya kekuatan akidah sebagai dasar dalam semua perbuatannya.⁴¹

Adanya keyakinan kepada Allah adalah bentuk kepribadian yang harus dimiliki seorang muslim. Apabila keyakinan dengan keimanan itu sangat kuat, maka rasa optimis akan hadir dalam setiap jiwa sehingga tidak akan mengalami putus asa, karena sudah dekat dengan Allah. Hal ini adalah bentuk keyakinan kepada Allah, maka permasalahan apapun akan mudah untuk diatasi.⁴²

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah Islam mengenalkan pendidikan optimisme dalam ragam *term* seperti *s{abr}*, *la tahzanu*, *la tay'asu*, dan *la taqnat{u}*. Sementara teori *self esteem* mengajarkan bagaimana agar selalu memberikan penilaian, penghargaan, serta hal-hal baik terhadap diri sendiri. Teori *self esteem* memiliki korelasi dengan konsep pendidikan optimisme dalam Islam, sehingga menghasilkan suatu rumusan yang disebut mengenal diri sendiri, mengenal kesempurnaan dan menghargai keadaan. Dalam konteks konsep pendidikan, karakter optimisme dapat memberikan hasil dan dampak yang positif seperti kemampuan untuk mengembangkan keahlian, kemampuan untuk menilai secara objektif dan kemampuan untuk merespon kondisi secara bijaksana dan positif sehingga dapat mengenal dan mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, yang pada akhirnya mendorong manusia untuk lebih mengenal Allah. Maka dari itu pendidikan optimisme dapat membentuk karakter manusia yang positif yang dapat keluar dari hal-hal negatif seperti depresi, kecewa dan sikap prustasi yang dapat menjadi sebab timbulnya penyakit mental.

⁴⁰Andri Wicaksono, *Teori Pembelajaran Bahasa Tubuh; Suatu Catatan Singkat Dalam Hidup*, Yogyakarta: Garuda Wacana, 2015), 437.

⁴¹Izzuddin Karimi, *Syariah Sebagai Aqidah Wasatiyah; Buku Induk Akidah Islam*, (Jakarta: Persada Press, 2006), 81.

⁴²Mahmud Muhammad Imarah, *Menari di Taman Al-Quran*, (Jakarta: {Grafindo Persada, 2008), 30.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Syamsul Munir dan Afandi Haryanto, 2007. *Kenapa Harus Stress; Terapi Stress Dalam Islam*, Jakarta: Hamzah.
- Aminah, Siti. 2016. *Kesedihan Dalam Al-Quran dan Solusinya*, Jogjakarta: UINSUKA Press.
- Bungin, Burhan. 2012. *Penelitian Kualitatif*, Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Mashadi, A. Rizka. 2004. *Syukur, Sabar, dan Optimis Adalah Kunci Untuk Mencapai Kesuksesan Hidup*, Solo: IMM Press.
- Matsumoto, D. 2009. *The Cambridge Dictionary of Psychology*, (Cambridge: Cambridge University Press.
- Mc. Ginnis, Alan Aloy. 1995. *The Building of Character, and Better Performance Measure*, Cambridge: CB. University Press.
- Mengantes. 2005. *Building Better Performance Measures*, Michigan: Golden Books Centre.
- Michinton. J. 2003. *Maximum Self Esteem: The Hand Book For Reclaiming Your Sense of Self Worth*, Kuala Lumpur: Golden Books Centre.
- Muhibbin, 2005. *Psikologi Pendidikan Pendekatan Baru*, Bandung: Rosdakarya.
- Nave, B. 1990. *Self Esteem; The Key to Student Success*, Carolina: National Drof of Preventation Center.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*, Solo: Inter-Media. .
- Roman. 2005. *Self Esteem Research Theory and Practice Toward Positive Psychology*, Cambridge: CB University Press.
- Sa'du, Ahmad. 2010. *101 Ayat-Ayat Motivasi Hidup Agar Penuh Optimisme*, Yogyakarta: Lasamana Press.
- Safria, Tianoro. 2009. *Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis*, Yogyakarta: Piramida.
- Santrok. J. W. 2003. *Adolesence: Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga.
- Susanty. 2006. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, Jakarta: Mitra Wicana.
- Syaifuddin, Ahmad. 2005. *Sikap Manusia; Teori dan Cara Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Ubaidi, Ulya Ali. 2011. *Sabar dan Syukur Sebagai Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Hamza Press.
- Ubaidy. 2008. *Berfikir Positif; Agar Anda Terap PD (Percaya Diri) Menghadapi Hidup*, Jakarta, Media Indonesia.
- Ubaydillah. 2007. *Optimis Kunci Meraih Kesuksesan*, Jakarta: PT. Persepektif Media Komunika.
- Walgito, B. 2000. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*, San Fransisco: Freeman and Company.
- Waskito. 2013. *The Power of Optimism, Membangun Harapan dan Semangat Umat dengan Alquran, Hadist dan Orang Shaleh*, Jakarta: Al-Kautsar.
- Ya'qub, Hamzah. 1992. *Tingkat Ketenangan, dan Kebahagiaan Orang Mukmin*, Tangerang: Radar Jaya Offset.
- Yakan, Fathi. 2013. *Komitmen Menjadi Muslim Yang Sejati*, Solo: Adicitra In-Media.
- Aulia Maulida, "Gambaran Tingkat Depresi Pada Manusia", (Thesis—Universitas Indonesia, Jakarta. 2012).
- Lusiana, S. N. E. L., and Siful Arifin. "Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10 (2), 337–350." (2022).
- Pitaloka, Chusniyah, "Analisis Wacana Pada Media Internet Terhadap Optimisme dan Harapan Tentang Masa Depan Indonesia", *Jurnal Sains Psikologi*, Jil 2. No. 2. November - 2012.
- Siti Hafidzah, "Pemahaman tentang Hadist Optimisme", *Jurnal Studi Islamica*, Vol. 2 No. 2. Oktober - 2014.
- Nurtjahjanthi, Harlina, Ratnaningsih, dan Ika Zenita, "Hubungan Kepribadian Hardiness, dengan Optimisme, pada Calon Anggota Tenaga Kerja di Indonesia (CTKI WANITA BLKLN Jawa Tengah)", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No. 2. Oktober 2011.