
KEBERSYUKURAN DAN OPTIMISME MASA DEPAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Siti Vika Durrotul Atoqoh¹, Muh. Anwar Fu'ady²
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang^{1,2}
e-mail: atiqoh1608@gmail.com¹, anwar_fuady@psi.uin-malang.ac.id²,

ABSTRAK

Individu yang mampu bersyukur atas apa yang dimilikinya akan lebih besar memiliki harapan dan kebahagiaan. Keterbatasan yang ada disekeliling siswa adalah juga termasuk dari nikmat yang perlu disyukuri. Harapan yang ada padanya memungkinkan siswa terhindar dari depresi, karena individu yang memiliki optimisme akan jarang terkejut ketika mengalami kesulitan, begitupun dengan segala kekurangan yang dihadapi. Sehingga kebersyukuran siswa berbanding lurus dengan optimisme masa depan mereka. Penelitian ini menggunakan analisis Korelasi Pearson. Siswa SMP Wahid Hasyim memiliki kebersyukuran dan optimisme masa depan dalam tingkatan sedang, dan kedua hal tersebut sangat dipengaruhi faktor internal dan eksternal secara bersamaan, yakni lingkungan sekolah, spiritualitas dan pola pikir.

Kata Kunci: kebersyukuran, optimisme, siswa

EXCITATION AND FUTURE OPTIMISM OF FIRST MIDDLE SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Individuals who are able to give thanks for what they have will have greater hope and happiness. The limitations that surround students are also included as favors that need to be grateful for. The hope that is in it allows students to avoid depression, because individuals who have optimism will rarely be surprised when experiencing difficulties, as well as all the deficiencies encountered. So that the gratitude of students is directly proportional to their future optimism. This study uses Pearson Correlation analysis. Wahid Hasyim Middle School students have a moderate level of gratitude and optimism for the future, and both of these are strongly influenced by internal and external factors simultaneously, namely the school environment, spirituality and mindset.

Keywords: *gratitude, optimism, students*

Pendahuluan

Sistem zonasi mencoba menjawab permasalahan yang terjadi karena banyak dari orang tua yang mengirim anak-anaknya ke sekolah-sekolah favorit, dengan harapan anak-anak mendapatkan pembelajaran yang bagus dan mampu bersaing ke depannya (Tirto.id. 2018).

Mereka berlomba-lomba mencari sekolah favorit atau dinilai berkualitas, meski harus dengan biaya yang mahal, tidak terkecuali walau harus merantau jauh, dan mulai meninggalkan sekolah yang dirasa kurang mumpuni apalagi dengan fasilitas yang kurang memadai. Belajar di sekolah favorit, fasilitas pembelajaran yang bagus atau biaya pendidikan yang mahal seolah menutupi fakta bahwa pembelajaran dapat dilakukan oleh siapa pun di manapun dan kapanpun tidak terhalang waktu. kondisi tersebut tentu mempengaruhi optimisme siswa dari sekolah yang dianggap sekolah pinggiran.

Optimisme individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah dukungan dari orang terdekat atau lingkungan sekitarnya (Hasan, Lilik & Agustin. 2013:62). Akan tetapi, di SMP Wahid Hasyim dan kondisi geografis sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi optimisme masa depan siswa memiliki banyak kekurangan. Sekolah yang mana adalah lembaga pendidikan yang telah didirikan lebih dari 20 tahun lalu. Berada di wilayah pedesaan dan jauh dari pusat kabupaten, menjadikan akses ke kota kurang efisien. SMP Wahid Hasyim ini berada di desa Jipo, salah satu wilayah kabupaten Bojonegoro bagian timur. Rata-rata masyarakat di desa ini berada pada kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah, dengan mata pencaharian secara umum sebagai petani. Lokasi yang jauh dari akses global di kota, serta fasilitas kurang mumpuni menjadikan sekolah ini kurang banyak peminat. Indikasi ini terlihat dari data yang tercatat di data sekolah online Kemdikbud (Kemdikbud. 2019) di cantumkan sekolah memiliki 6 ruang kelas, namun saat observasi peneliti hanya menemukan 4 ruang kelas yang terpakai.

Kondisi sekolah dan wilayah tersebut, menjadikan optimisme masa depan sangat dibutuhkan oleh siswa. Keterbatasan yang mereka dapatkan tidak seharusnya mengurangi kepercayaan pada kemampuan mereka untuk menjadi lebih baik di masa mendatang dan juga tetap merasakan kebahagiaan mereka dalam menjalani hidup. Meski kondisi sekolah SMP Wahid Hasyim masih banyak kekurangan, di sekolah ini terdapat beberapa program yang patut diperhitungkan. Program yang menjadi sorotan peneliti adalah adanya keharusan bagi para siswa untuk mengikuti Sholat Dhuha dan Jama'ah Sholat Dhuhur. Kondisi lingkungan yang masih cukup alami karena berada di pedesaan, menjadi satu dari banyak hal yang seharusnya patut mereka syukuri. Rasa syukur yang ada ini menjadi cukup penting untuk diperhitungkan dalam melihat optimisme masa depan para siswa. Syukur menjadikan individu selalu teringat dengan nikmat yang diberikan oleh Allah, ia akan menyadari bahwa apa yang ia dapatkan tidak pernah kurang takaran.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dan optimisme. Seperti penelitian skripsi milik Salim (2015) menemukan adanya hubungan positif antara rasa syukur dan optimisme pada santri dengan signifikansi sebanyak 60%. Begitu pula dengan penelitian skripsi dari Auliyyah (2016) tentang “Hubungan Antara Bersyukur dengan Optimisme pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang” menemukan hubungan positif antara bersyukur dengan optimisme dan prosentase koefisien determinasi sebesar 13%. Kemudian penelitian oleh Wahid dkk. (2018), yang membuktikan bahwa kebersyukuran dan konsep diri memiliki hubungan positif dengan optimisme pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan dan besaran hanya sebanyak 9,1%. Perbedaan ketiganya adalah hasil hubungan yang berbeda cukup jauh berbanding 9,1%-60%

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dengan latar belakangnya. Penelitian oleh Salim (2015) mengambil subjek santri yang tinggal di pondok pesantren modern dengan segala fasilitas yang sudah terpenuhi dan ada pada usia remaja yakni kelas XII MA. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Wahid dkk. (2018) dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan yang notabenenya mereka memilii keterbatasan kasih sayang orang tua, sedangkan penelitian ini mengambil subjek pada siswa SMP yang tinggal di desa bersama wali mereka dengan keterbatasan sarana prasarana di sekolah mau pun di desa mereka tinggal. Selain perbedaan subjek dengan latar belakangnya, penelitian ini memakai alat ukur kebersyukuran dari dimensi yang diajukan oleh Rusdi (2016).

Seligman (dalam Shobihah. 2014: 386) mengatakan bahwa ebersyukuran merupakan satu diantara banyak kajian dalam bidang psikologi positif yang adalah wujud pengungkapan rasa terima kasih atas anugerah. Menurut Wainer dan Graham (dalam McCullough et al dalam Mukhlis & Koentjoro. 2015: 205) rasa syukur merupakan rangsangan atau respon untuk membalas kebaikan kepada orang lain, yang dengan demikian akan ditemui keseimbangan. Orang yang bersyukur mengalami kebahagiaan yang lebih besar, memiliki harapan dan kebanggaan dibanding dengan orang yang kurang bersyukur (Overwalle, Mervielde & DeSchuyter dalam Mukhlis dan Koentjoro. 2015: 205).

Kebanyakan ulama islam memiliki pendapat bahwa dimensi syukur ada tiga, yakni syukur dengan hati, lisan dan perbuatan (Rusdi. 2016: 44). Ketiga dimensi tersebut juga dikemukakan oleh al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' 'Ulumuddin* (79) ke dalam satu rekonstruksi berupa dimensi perbuatan. Imam al-Ghazali juga menjelaskan secara rinci tentang syukur dengan adanya dimensi ilmu dalam proses mensyukuri nikmat Allah. Dimensi-dimensi

ini oleh Rusdi (2016) dikumpulkan menjadi dimensi dari alat ukur kebersyukuran yang dibuatnya, yakni bersyukur dengan ilmu, hati, lisan dan perbuatan

Optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, melihat segala hal sebagai sesuatu yang baik, berpikir dengan positif serta memiliki pemaknaan dalam diri (Seligman dalam Ghufon & Risnawita. 2017: 96). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap optimisme terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah cara seseorang memandang dirinya. Cara memandang diri ini berhubungan dengan penerimaan diri pada apa yang dimiliki oleh individu dan merupakan suatu kondisi positif dalam memandang baik buruk hal yang ia lalui. Sedangkan faktor eksternal yang memengaruhi sikap optimisme individu diantaranya adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-temannya (Hasan, Lilik & Agustin. 2013: 62).

Menurut McGannis (dalam Ghufon & Risnawita. 2017: 99) individu yang optimis jarang merasa terkejut jika mengalami kesulitan, mereka memiliki keyakinan dalam memunculkan pemikiran positif, berusaha meningkatkan kemampuan diri, memiliki pemikiran inovatif dan berusaha untuk tetap bahagia. Seligman (2006) memberikan 3 dimensi yang menggambarkan optimisme. Yakni, *permanence* yang berkaitan dengan dimensi waktu, menetapnya hal baik dalam durasi yang lebih lama dari hal buruk. *Pervasiveness* yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, pandangan bahwa hal baik akan menjalar ke hal lainnya. Serta *personalization* yang adalah sumber penyebab optimisme, bentuk internalisasi dari hal-hal baik yang ada di dirinya.

Wood *et al* (dalam Mukhlis & Koentjoro. 2015: 206) memaparkan tentang penelitian-penelitian sebelumnya bahwa rasa syukur yang tinggi membawa individu mampu memandang situasi sebagai hal yang dapat menguntungkan. Sedangkan optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, melihat segala hal sebagai sesuatu yang baik, berpikir dengan positif serta memiliki pemaknaan dalam diri (Seligman dalam Ghufon & Risnawita. 2017: 96). Sehingga hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan antara kebersyukuran dengan optimisme masa depan pada siswa SMP.

Metode Penelitian

Pendekatan yang dipakai pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif jenis korelasi. Variabel penelitian terdiri dari kebersyukuran sebagai variabel bebas dan Optimisme sebagai variabel terikat. Sampel penelitian adalah sebanyak 89 siswa dari total populasi siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro, yakni 100 siswa yang terdaftar secara administratif.

Instrumen penelitian terdiri dari 2 skala, yakni skala kebersyukuran dengan empat dimensi yang berupa bersyukur dengan ilmu, hati, lisan dan perbuatan (Rusdi.2016); dan skala Optimisme dengan tiga dimensi, yakni *permanence*, *pervasif* dan *personalization* (Seligman. 2006). Skala kebersyukuran memiliki 16 aitem pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,793 sedangkan skla optimisme terdiri dari 13 aitem pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,760. Teknik analisa menggunakan data empirik dan Korelasi Pearson dengan menggunakan IMB SPSS 21

Hasil

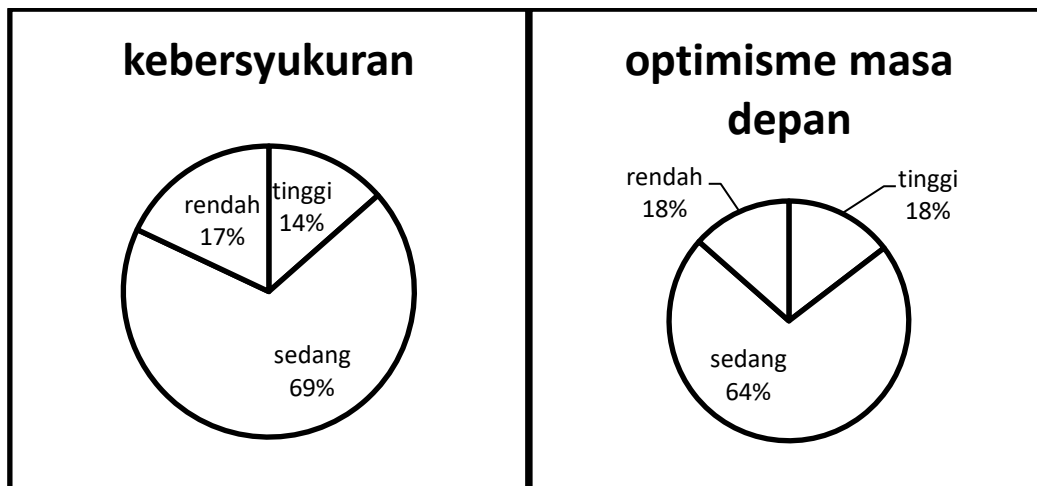
Penelitian dilakukan di SMP Wahid Hasyim di desa Jipo Kecamatan kebohbaru Bojonegoro. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 89 siswa dengan rentang umur 12-15 tahun yang tersebar di tiga kelas, yakni kelas 7, 8 dan 9.

Tabel 1. Rincian Subjek Berdasarkan Tingkatan Kelas

No.	Kelas	Rentang Usia	Frekuensi
1	7	12-13 tahun	23
2	8	13-14 tahun	28
3	9	14-15 tahun	38
Jumlah			89

Uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian bersifat normal dengan nilai signifikansi mencapai 0,063 dan variabel bersifat linier dengan signifikansi sebesar 0,011. Sikap kebersyukuran para siswa secara empirik memiliki nilai *mean* sebesar 62,3 dan SD (standar deviasi) 8,2 dan terbagi dalam 3 kategori. Yaitu, kategori tinggi pada 13 siswa dengan prosesntase 14%, kategori sedang oleh 61 siswa pada prosentase 69% dan kategori rendah sebanyak 15 siswa pada prosentase 17%.

Berdasarkan paparan hasil perhitungan, diketahui bahwa optimisme masa depan para siswa secara data empirik memiliki nilai *mean* sebesar 50,7 dan SD 6,7 dan terbagi menjadi 3 kategori. Yakni, kategori tinggi dengan 16 anak atau 18%. Kategori sedang sebanyak 57 siswa atau 64% dan kategori rendah dengan prosesntase 18%.



Gambar 1. Diagram lingkaran prosentase kebersyukuran dan optimisme masa depan

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis, diketahui bahwa nilai dari signifikansi adalah $(p) = 0,000$ yang berarti $P < 0,05$. Jika seperti itu, maka terdapat hubungan antara dua variabel. Terdapat hubungan antara variabel kebersyukuran (X) dengan variabel optimisme masa depan (Y). Nilai R adalah sebesar 0,387, dengan begitu arah korelasi bernilai positif, dengan kata lain adanya hubungan positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel optimisme masa depan, nilai R-Square (r^2) adalah 0,150 yang berarti besar peranan kebersyukuran pada optimisme adalah 15%.

Diskusi

Tingkat Kebersyukuran

Sikap-sikap kebersyukuran yang ditunjukkan oleh masing-masing individu mengarah pada satu hal yang sama. Kebersyukuran kurang lebih adalah sikap yang ditunjukkan karena adanya jiwa individu dalam kondisi yang bersuka rela atau juga rasa kepuasan dan memandang suatu hal secara positif. Seperti yang diutarakan oleh tokoh barat Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin (dalam Kristanto. 2016: 128) yang menyimpulkan bahwa rasa syukur terjadi karena adanya cerminan dari rasa kepuasan pada sesuatu yang positif. Rasa puas yang timbul akan hal positif menimbulkan rasa syukur atas apa yang terjadi padanya.

Siswa SMP Wahid Hasyim pada saat mendapatkan pena yang diberikan untuknya, mereka menunjukkan ekspresi senang dengan bibir tersenyum. Beberapa anak berebut untuk mendapatkan pena terlebih dahulu dan mengucapkan terima kasih setelah mendapatkan pena bagian masing-masing. Seperti pengertian McCullough, Emmons & Tsang (dalam Eriyanda

& Khairani. 2017: 190) tentang kebersyukuran merupakan kecenderungan menyadari dan merespon dengan emosi syukur atas kebaikan dari seseorang dan apa yang telah diperoleh. Baik respon secara lisan atau dengan perbuatan. Proses ini merupakan tahap ekspresif yang diutarakan Watkins (dalam Mukhlis & Koentjoro. 2015: 205).

Para siswa percaya bahwa hidup yang mereka jalani adalah istimewa, meskipun dalam beberapa hal masih merasa kurang puas dengan nikmat yang sudah didapatkan dan membandingkannya dengan apa yang sudah dimiliki oleh temannya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah mampu menghayati akan nikmat yang diterima meski belum pada skala yang besar, namun mereka mampu menghitung bahwa ada nikmat yang sudah menjadi miliknya. Seperti disebutkan Watkins (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015:205) bahwa syukur bisa dimunculkan salah satunya dengan *me-recounting* nikmat yang sudah didapatkan.

Siswa mampu menampakan pada dirinya beberapa aspek dari sikap kebersyukuran dalam menjalani keseharian. Aspek kebersyukuran itu digambarkan dalam beberapa indikator perilaku. Indikator perilaku berupa perasaan percaya bahwa dirinya adalah orang yang beruntung, memuji karena hal bagus, atau mendekati diri secara agama. Siswa cukup mampu memantulkan rasa senangnya atas apa yang telah didapatkan. Namun, kadangkala siswa tidak menyadari tentang hal positif yang telah di dapatkan dan merasa bahwa apa yang dimilikinya masih kurang, tidak seperti yang didapatkan oleh teman-teman yang lain

Kondisi emosional para siswa cukup mempengaruhi kepuasan mereka pada sekolah. Siswa SMP adalah usia yang berada pada masa pertumbuhan remaja. Emosi yang mereka miliki diketahui sebagai emosi yang labil atau berubah naik-turun kapan saja. Sehingga terkadang masih terbawa oleh ego yang belum stabil dalam menyikapi setiap hal disekitar mereka. Seperti mengaitkan hukuman yang diberikan oleh guru atas pelanggaran peraturan yang mereka lakukan dan menjadikan mereka merasa tidak senang telah berada di sekolah. Namun, dalam proses keseharian di sekolah perilaku mereka menunjukkan hal yang berbeda. Mereka menjalani waktu istirahat dengan tertawa bersama sesama teman, seperti bermain sepak bola dan berkejaran dengan teman. Serta tidak menunjukkan gelagat tidak puas telah bersekolah di sekolah tersebut, seperti bermuka masam selama di sekolah.

Kondisi ini juga tidak lepas dengan program-program keagamaan yang telah dicanangkan pihak sekolah sebagai kegiatan yang wajib dilakukan oleh setiap siswa. Seperti contoh pelaksanaan sholat dhuha, sholat dhuhur berjamaah dan kelas diniyah di sore hari. Seperti telah diketahui bahwa *spirituality* menjadi salah satu faktor munculnya rasa syukur pada diri individu. McCullough, Emmons dan Tsang (dalam Kristanto. 2016: 130-131) menuturkan

bahwa nilai-nilai keagamaan, kepercayaan individu dan norma transendensi menjadi salah satu faktor.

Siswa-siswi yang tumbuh besar di lingkungan masyarakat islam akan mengerti betul, bahwa syukur tidak hanya mereka butuhkan demi memuaskan diri pada apa yang telah mereka terima. Mereka juga mengerti betul bahwa Allah bahkan mewajibkan hambanya untuk bersyukur. Begitupun siswa SMP Wahid Hasyim yang dari segi tempat tinggal berada di desa yang dihuni oleh masyarakat muslim. Norma transendensi mengakar dan menjadi kepercayaan di sekitar siswa bahwa syukur adalah hal yang harus atas nikmat yang selama ini sudah diterima. Hal tersebut sebagai proses *reflection* yang diajukan Watkins (dalam Mukhlis & Koentjoro. 2015: 205).

Proses refleksi ini merupakan peninjauan pada perilaku-perilaku yang telah dilakukan dan menyesuaikannya agar sesuai dengan pertanggungjawaban moral. Setelah emosi dikeluarkan dalam bentuk ekspresi seperti mengucap alhamdulillah, seperti yang dilakukan oleh para siswa saat menerima pena tadi, rasa syukur masuk pada proses *reappraisal*.

Proses ini adalah di mana rasa syukur yang ada pada individu memiliki kemampuan untuk membantunya dalam menilai ulang peristiwa negatif. Oleh karenanya, orang yang bersyukur akan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hefferon & Boniwell dalam Kristanto. 2016: 129), berpikir secara positif serta beremosi positif (Emmons & McCullough dalam Mutia, Subandi & Mulyati. 2010: 56), dan menjadikannya lebih dekat lagi dengan Tuhan.

Tingkat Optimisme Masa Depan

Pengertian dari optimisme menurut Seligman (dalam Ghufron & Risnawita. 2017: 96) adalah memandang sesuatu hal secara baik, berpikir dengan positif dan memiliki pemaknaan dalam diri. Optimisme masa depan adalah kecenderungan dalam berpersepsi pada segala hal dan kondisi dari sudut pandang yang baik, serta mengharapkan pada hasil yang memuaskan (Saphiro dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih. 2011: 127). Sehingga siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro bisa dikatakan sebagai sekumpulan siswa yang memiliki optimisme masa depan. Hal tersebut karena, siswa menunjukkan bahwa mereka tidak khawatir akan nilai ujian, apalagi di saat mereka sudah merasa mengerjakan ujian dengan sebaik mungkin. Optimisme yang semakin tinggi yang dimiliki para siswa dapat mengurangi kecemasan mereka (Umi dan Mubarak. 2017) dalam menanti hasil nilai ujian.

Optimisme pada siswa SMP Wahid Hasyim berdasarkan dalam penelitian ini berada pada tingkatan sedang atau siswa memiliki optimisme dalam memandang masa depannya.

Meski, kadang mereka merasa berkecil hati atas apa yang terjadi disekitarnya. Para siswa yakin akan kemampuan yang telah dimiliki dapat membawa mereka pada kesuksesan, bahkan juga merasa bahwa keajaiban tidak akan jauh dari sekitar mereka. Akan tetapi, mereka juga menyadari bahwa soal-soal ujian bagi mereka adalah hal yang sulit dihadapi.

Optimisme adalah memandang dan percaya bahwa hal-hal positif itu selalu ada. Hikmah indah akan terselip diantara banyak masalah. Berharap pada hasil baik pada setiap usaha. Serta tidak berpikir kepayahan tidak menuai akhir. Seperti halnya pengertian dari Lopez dan Snyder (dalam Ghufron & Risnawita. 2017: 95) tentang optimisme, yakni pengharapan seseorang pada hasil akhir akan menuju pada kebaikan tidak lain adalah sikap dari optimisme.

Siswa SMP Wahid Hayim memahami bahwa sesuatu yang baik akan mengundang hal lain yang baik pula. Ketika mereka mau mempersiapkan ujian dengan sebaik mungkin, seperti belajar yang giat, menjaga kesehatan, mengatur jadwal atau pun keperluan yang dibutuhkan dan mengerjakan dengan teliti, mereka menjadi yakin bahwa hasil dari ujian tidak perlu mereka risaukan lagi. Hal tersebut menunjukkan bahwa para siswa memiliki optimisme masa depan atas nilai-nilai mata pelajaran.

Sesuai dengan aspek *permanence* yang mana dikatakan bahwa orang optimis meyakini bahwa kebaikan bersifat menular kesekitarnya. Para siswa tahu bahwa usaha baik mereka akan mendapatkan hasil baik pula. Sikap optimisme muncul dengan dalih bahwa sesuatu yang baik itu bersifat tahan lama. Sedangkan, orang yang pesimistik berpikir bahwa keburukanlah yang bersifat menetap.

Para siswa SMP Wahid Hasyim mengerti jika soal-soal yang mereka hadapi selama menempuh pendidikan adalah hal yang sulit dan harus dihadapi, namun mereka tidak menyerah dan akan memperbaikinya lagi di hari kemudian. Hal itu menunjukkan bahwa para siswa mampu memilah peristiwa yang terjadi dan tidak mengeneralisasikan kesulitan pada semua peristiwa yang tidak mengenakkan. Ruang lingkup yang dimiliki oleh orang yang optimis bersifat spesifik. Mereka bisa memilah dan menempatkan kesulitan pada tempat yang berbeda dari hal yang menyenangkan.

Usaha para siswa dengan mau menjaga kesehatan, belajar dengan giat dan juga mengatur jadwal atau kebutuhan adalah bentuk dari pemahaman mereka tentang kemampuan yang dimiliki. Usaha-usaha tersebut menggambarkan kemampuan mereka dalam menghadapi rintangan-rintangan dalam mewujudkan impian yang mereka inginkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara personal siswa memiliki sebab dasar untuk memunculkan optimisme pada dirinya.

Kemampuan pada diri ini selain menjadi aspek personalisasi atau sumber penyebab internal juga wujud dari faktor egosentris yang mempengaruhi pola pikir pesismis-optimisme siswa seperti dikemukakan oleh Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih. 2011: 128). Setiap siswa memiliki karakter tersendiri dan berbeda dengan yang lain. Mereka memiliki keinginan untuk maju dan berkembang, oleh karenanya memanfaatkan kemampuan mereka yang tentu berbeda dalam menghadapi rintangan.

Selain itu, ada faktor eksternal optimisme masa depan yang dimiliki oleh siswa SMP Wahid Hasyim. Yakni, lingkungan sekolah mereka. Pihak sekolah memberi dukungan yang juga penting dalam terciptanya optimisme masa depan para siswa. Salah satunya dengan kegiatan agama yang diwajibkan bagi semua murid. Dalam pelaksanaan sholat bersama diakhiri dengan doa bersama. Kegiatan ini mengajarkan pada siswa untuk berserah diri pada Allah SAW dalam mengatur segalanya yang terbaik bagi mereka semua. Kebudayaan yang terbentuk dilingkungan SMP ini adalah faktor etnosentris yang mempengaruhi pola pikir siswa (Vinacle dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih. 2011: 128)

Jika pada aspek personalisasi secara internal adalah yang terbaik sebagai sebab memunculkan optimisme dibanding eksternal dalam memunculkan optimisme. Maka pemahaman transendensi dan religiusitas yang dimiliki individu juga ikut andil dalam meningkatkan optimisme para siswa.

Hal ini dikarenakan seseorang berani untuk membuat suatu pengharapan karena ada hal baik yang dijanjikan padanya. Sedangkan dalam islam diajarkan untuk percaya pada janji-janji Allah. Salah satunya adalah setelah kesulitan pasti ada kemudahan, dengan begitu muslim yang percaya akan memiliki pengharapan dengan datangnya kemudahan yang telah dijanjikan dan menjadikan mereka meyakini bahwa mereka mampu melewati kesulitan dan baik-baik saja nantinya.

Optimisme adalah tentang berpikir menyeluruh secara realistik. Bahwa segala sesuatu yang diinginkan adalah menuju pada yang baik pada kita, meski hal tersebut akan banyak masalah dan halangan yang menghadang. Orang yang optimisme dengan berpikiran bahwa ia akan sukses dengan sedikit rintangan adalah sikap dari optimisme yang tidak realistik (Weinstein. 1980). Sedangkan siswa-siswi SMP Wahid Hasyim tidak setuju dengan pemikiran tidak rasional, bergantung pada takdir yang telah Allah siapkan tanpa bersusah payah dalam mengejar mimpi atau cita-cita. Mereka bukan seseorang yang berpikir keberuntungan di sekelilingnya adalah muncul begitu saja. Mereka lebih yakin bahwa usaha akan membawa mereka pada keberhasilan.

Hubungan Kebesryukuran dan Optimisme Masa Depan

Penelitian yang telah dilakukan pada 89 subjek dari 100 populasi menunjukkan hasil nilai korelasi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang mendekati nilai 0,0 atau di bawah 0,05, dengan begitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai signifikansi yang semakin menjauh dari angka 1,0 dan dekat ke titik 0,00 menunjukkan bahwa kebesryukuran dengan optimisme masa depan memiliki hubungan yang signifikan.

Arah korelasi bersifat positif dengan nilai korelasi sebesar 0,387. Arah korelasi positif menandakan semakin tinggi kebesryukuran siswa, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki siswa. Nilai koefisien korelasi yang sebesar 0,387, maka *R-Squer* (r^2)=0,15 atau sumbangan efektif kebesryukuran pada optimisme masa depan mencapai besaran sekitar 15%.

Orang yang memiliki pengharapan adalah orang yang optimis. Sesuai Salah satu keunggulan dari sekolah SMP Wahid Hasyim Kepohabru Bojonegoro adalah penerapan nilai-nilai agamis dalam beberapa programnya. Hal tersebut membuat para siswa yang sekolah di SMP Wahid Hasyim merasa tidak pernah salah telah memilih sekolah tersebut yang memilihnya sebagai tempat untuk menimba banyak ilmu termasuk ilmu agama. Karena mereka merasa benar menetapkan pilihan memilih sekolah, akan merasa senang berada di tempat tersebut. Atau bahkan karena mereka merasa senang belajar di tempat tersebut sehingga yakin tidak pernah salah memilih sekolah.

Para siswa merasa pilihan dalam menentukan tempat belajar adalah benar, meski sekolah tersebut bukanlah satu-satunya pilihan dan masih banyak sekolah lain yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan wujud optimisme yang mereka miliki, yakni berpikir bahwa dirinya mampu belajar dengan maksimal meski bukan dari sekolah elit, dan memungkinkan diri mereka untuk optimis dalam menentukan pilihan mereka selanjutnya untuk mampu mengembangkan diri.

Karena yakin semua akan baik-baik saja dalam keterbatasan yang ada, menjadikan siswa berpuas diri dengan nikmat yang sudah diberikan untuk mereka. Mereka mampu menemukan kesenangan lain diantara keterbatasan-keterbatasan yang ada di sekolah yang berada di pedesaan tersebut, seperti memiliki teman yang setara tingkat hidupnya dan berada dekat rumah tempat tinggal bersama orang tua. Sehingga siswa tetap dapat memiliki perasaan senang di hati mereka atas keterbatasan dan keberadaan sekolah yang ditempati saat ini.

Seperti yang diungkapkan bahwa orang yang bersyukur akan mengalami rasa bahagia yang lebih besar dan memiliki harapan (Overwalle, Mervielde & DeSchuyter dalam Mukhlis dan Koentjoro. 2015: 205). Selain itu dengan bersyukur seseorang akan mampu memunculkan

emosi positif (Emmosn dan McCullough dalam Mutia, Subandi & Mulyati. 2010: 56). Dari dua pernyataan di atas dapat diambil suatu pemahaman bahwa individu yang bersyukur adalah karena ia mampu menghargai dan lega dengan apa yang dimiliki dan telah diterima. Dari situasi tersebut dapat membawanya selalu dalam emosi positif dan menjadikannya mengalami rasa bahagia dan timbul pada dirinya harapan.

Menurut McCullough *et al* (dalam Mukhlis dan Koentjoro. 2015: 205) dengan syukur cenderung sedikit mengalami iri hati dan depresi. Siswa sadar dengan perjuangan para guru dalam mendidik adalah untuk membuat mereka menjadi lebih baik, dan mereka berterima kasih sebagai wujud kebersyukuran atas didikan guru.

Siswa yang mampu menghargai jasa guru dan merasa puas atau senang akan terhindar dari rasa iri atas apa yang dimiliki oleh teman sekelas mereka. Mereka akan cenderung selalu berpikir positif atas apa yang menjadi miliknya. Sehingga ketika ia di marahi oleh guru, ia tahu jika alasan guru memarahinya adalah karena nilainya turun atau karena ia telah melakukan kesalahan. Begitupun optimisme, yang mempengaruhi individu untuk lebih positif dalam berfikir. Sebagaimana pendapat Seligman (dalam Ghufon & Risnawita. 2017: 96) bahwa optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, memandang sesuatu hal sebagai hal yang baik

Wood *et al* (dalam Mukhlis & Koentjoro. 2015: 206) menyebutkan bahwa rasa syukur yang tinggi mampu membawa seseorang untuk melihat peluang menguntungkan. Rasa puas akan apa yang dimiliki meski hanya sedikit menjadikannya dapat berpikir positif bahwa ia akan baik-baik saja walaupun masalah datang silih berganti, sebagaimana ia mampu menjalani hidup sampai sekarang yang tentu sudah melewati berbagai hambatan. Optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, melihat segala hal sebagai sesuatu yang baik, berpikir dengan positif serta memiliki pemaknaan dalam diri (Seligman dalam Ghufon & Risnawita. 2017: 96).

Para siswa yakin akan kemampuan yang dimilikinya, namun ia tidak melupakan jasa orang-orang yang membantunya. Optimisme pada diri siswa menjadikan mereka percaya akan usaha yang sudah dikeluarkan agar bisa sukses. Namun, mereka mengerti untuk berterima kasih, jika hal itu juga berkat bimbingan guru yang selalu mengawasi perkembangannya, dengan mendoakan atas jasa guru. Sebagaimana pendapat Hasan, Lilik & Agustin (2013: 62) bahwa ada faktor eksternal yang memengaruhi sikap optimisme individu diantaranya adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-temannya.

Selain itu, seperti yang diketahui bahwa faktor internal juga mempengaruhi kondisi jiwa seseorang, salah satunya adalah pola pikir dan emosi. Pola pikir menjadi salah satu kunci

bertemuinya kebersyukuran dan optimisme dalam satu garis. Pertemuan tersebut yang mana adalah seseorang yang mampu bersyukur akan berada pada kondisi emosi yang positif, dengan emosi positif seseorang lebih memungkinkan untuk berpikir secara hati-hati dan tidak terburu sehingga mampu membawanya untuk berpikir positif. Sedangkan orang yang optimis adalah karena ia mampu untuk berpikir secara positif, mencari jalan dengan pikiran yang lebih luas.

Kesimpulan

Tingkat kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro berada pada kategori sedang. Kebersyukuran mereka terindikasi dari empat dimensi, yakni bersyukur dengan ilmu, hati, lisan dan perbuatan. Sedangkan optimisme tercermin dari 3 hal yakni *permanence*, *pervasif* dan *personalization*. Kedua variabel yang dimiliki oleh para siswa ditemukan memiliki korelasi positif. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu, semakin tinggi pula optimisme masa depan mereka.

Faktor eksternal dan internal individu secara bersamaan sangat mempengaruhi kondisi kebersyukuran maupun optimisme siswa. Faktor-faktor tersebut adalah lingkungan sekolah, spiritual, emosi dan pola pikir.

SARAN

Penelitian ini menggunakan dimensi kebersyukuran yang didasarkan pada pendapat ulama islam, namun lebih dalam pada pendapat Imam al-Ghozali hanya memberikan 3 dimensi secara garis besar dan telah mencakup 4 dimensi kebersyukuran yang peneliti ambil dari penelitian Rusdi (20016). Sehingga akan menjadi menarik jika penelitian selanjutnya difokuskan pada analisis faktorial dari variabel kebersyukuran yang dianalisis berdasarkan kitab *ihya' Ulumuddin*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M. Iswati, S. 2009. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Auliyah, I. R. 2016. Hubungan Antara Bersyukur Dengan Optimisme Pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. 2015. Realibilitas dan Validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chusniyah, T., Pitaloka, A. 2012. Analisis Wacana Pada Media Internet Terhadap Optimisme dan Harapan Tentang Masa Depan Indonesia. Malang: Jurnal Sains Psikologi, jilid 2, No. 2. Hlm 67-81.
- Danim, S. 2000. Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku. Jakarta.:Bumi Aksara.
- Dewanto, W., Retnowati, S. 2015. Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology. Vol. 1, No. 1, April 2015. ISSN: 2407-7801.
- Emzir. 2009. Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Eriyanda, D., Khairani, M. 2017. Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Wanita yang Bercerai di Aceh. Psikodimensia.Vol. 16, No. 2. ISSN online: 2579-6321.
- Ghazali. . Ihya' Uluumiddin Juz Empat Bil Ma'na 'Ala Pesantren Fatkhul Ulum Kwagean Pare Kediri. Kediri. Ats-Tsuroyya.
- Ghufron, N., Risnawita, R. 2017. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartono,Purnamasari, S. E. 2012 .Hubungan Optimisme Yang Tidak Realistik Tentang Masa Depan Dengan Prokrastinasi Saat Menyusun Skripsi Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diakses pada Maret 2019
- Hasan, A., Lilik, S., Agustin, R W. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Emosi dengan Optimisme pada Penderita Diabetes Mellitus Anggota Aktif PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Cabang Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, Vol. 2, No. 2 (2013).
- KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/optimisme>. (diakses 2019)
- KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/optimis> (diakses 2019)
- Kemdikbud. 2019. Data Pokok Sekolah SMP Wahid Hasyim Kepohabaru. <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/0C899C39D3E7BDBB5337>
- Khalika, N. N. 2018. Sistem Zonasi dan Mimpi Bersekolah di Sekolah Favorit. Diunduh dari <https://tirto.id/sistem-zonasi-dan-mimpi-bersekolah-di-sekolah-favorit-cMRN> tanggal 11 Januari 2020
- Kristanto, E. 2016. Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM, 19-20 Februari 2016.

- Mukhlis, H., Koentjoro. 2015. Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal Of Profesional Psychology*. Vol. 1, No. 3, Desember 2015: 203-215. ISSN: 2407-7801.
- Mutia, E., Subandi. Mulyati, R. 2010. Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 2, No. 1, Juni 2010. ISSN: 2085-4447.
- Nurtjahjanti, H., Ratnaningsih, I. Z. 2011. Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 10, No. 2, Oktober 2011.
- Prayitno, S. H., Ayu, A.M. 2017. Hubungan Optimisme Masa Depan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Mata Ajar Bahasa Inggris Mahasiswa Semester 1 Prodi DIII Keperawatan Rustida Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Insight*. Fak. Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Vol. 13, No. 2, Oktober 2017. ISSN: 1858-4063, EISSN: 2503-0949.
- Rizki, U. Y. 2013. Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian. Semarang. *Educational Psychology Journal* 2 (1). ISSN 2252-634X.
- Rosidin, 2018. *Inspirasi Kultum dan Khutbah Pendekatan al-Qur'an dan Hadis*. Tangerang. Tsmart Printing.
- Rusdi, A. 2016. Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi (JIPP): Kajian Empiris & Non-Empiris*. Vol. 2, No. 2, Novembet 2016. Hal. 37-54.
- Salim, S. P.. 2015. Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam. Skripsi: Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/36228>
- Sari, R. W. 2018. Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kesejahteraan Karyawan. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/8215/%2814320353%29%20SKRIPSI%20RATRI%20WULAN%20SARI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learn Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. United State of Amerika: Vintage Books. E-Book.
- Shobihah, I. F. 2014. Kebersyukuran. *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2 Tahun 2014 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/312>
- Umi & Mubarak. 2017. Korelasi Antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, Vol. 13, No. 1. Juni 2017. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3107>

- Wahid, A. W. Dkk. 2018. Optimisme Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Humanitas*, Vol. 15, No. 2. Hal. 160-168. ISSN 1693-7236.
- Watkins, P. C. et al. 2003. Gratitude and Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Sosial Behavior And Personality*, 2003, 31(5), 431-452.
- Weinstein, N. D. 1980. Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, No. 5. 806-820.
- Winarsunu. T. 2015. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.