

# PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENGEMBANGKAN SUMBER DAYA MANUSIA

Rini Lestari  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Seiring dengan proses globalisasi yang serba cepat serta banyaknya tantangan dan rintangan maka sumber daya manusia sebagai salah satu potensi bangsa Indonesia dituntut memiliki kesiapan fisik dan psikis serta berkualitas tinggi, tangguh dan "*mumpuni*". Dari tahun ke tahun sumber daya manusia yang bersaing di dunia kerja semakin meningkat dan paling banyak dari lulusan perguruan tinggi dan sekolah menengah (SMA/SMK). Mereka memiliki ketrampilan yang diperoleh dari dunia pendidikan formal tetapi secara mental masih banyak yang belum memadai, salah satunya sering merasa pesimis ketika bersaing memperebutkan pekerjaan. Oleh karena itu sumber daya yang potensial dan berkualitas selain dibekali dengan ketrampilan vokasional juga perlu diarahkan cara berpikirnya agar lebih optimis. Berpikir optimis lebih dari sekedar berpikir positif karena lebih jujur dan realistis dalam melihat kejadian yang sebenarnya. Berpikir optimis dapat dipelajari, salah satunya dengan cara pelatihan yang dilakukan oleh orangtua, guru, pendidik yang lain, psikolog yang berperan sebagai instruktur, fasilitator, figur model dan evaluator.

Kata kunci : pelatihan berpikir optimis, sumber daya manusia

## PENDAHULUAN

Seiring dengan proses globalisasi yang serba cepat serta banyaknya tantangan dan rintangan maka sumber daya manusia sebagai salah satu potensi bangsa Indonesia dituntut memiliki kesiapan fisik dan psikis serta *mumpuni* dalam menghadapi berbagai perubahan. Generasi muda yang masih produktif juga diharapkan pada tahun 2045 atau 100 abad setelah kemerdekaan bangsa Indonesia menjadi sumber daya manusia yang berkualitas tinggi, tangguh, tekun, kreatif, inovatif, pekerja keras dan optimis (Hamid, 2011).

Kondisi sumber daya manusia seperti di atas tidak hanya menjadi keinginan bangsa Indonesia tetapi juga menjadi kewajiban bagi manusia Indonesia yang beragama. Bagi umat Islam tuntutan sumber daya yang demikian sudah ada tuntunannya dalam Al Qur'an. Antara lain manusia berkewajiban untuk selalu bekerja keras (QS At-Taubah : 105), tekun dan ulet (QS Ar-Ra'd : 11) dan tidak boleh putus asa (QS. Yusuf : 87).

Untuk mendapatkan sumber daya yang handal maka perlu dipersiapkan sedini mungkin melalui jalur pendidikan formal, informal dan non-formal. Hal ini perlu dilakukan karena dari tahun ke tahun sumber daya manusia yang bersaing di dunia kerja semakin

meningkat dan paling banyak dari lulusan perguruan tinggi sebanyak 14,24 persen, sekolah menengah kejuruan (SMK) 13,81 persen dan sekolah menengah atas (SMA) 11,9 persen dari total pencari kerja di Indonesia (BPS, 2010). Mereka tidak hanya perlu dibekali dengan ilmu pengetahuan formal yang dimanifestasikan dalam kurikulum sekolah tetapi perlu dikembangkan karakternya agar lebih mampu bersaing di dunia kerja.

Dalam rangka mengembangkan karakter sumber daya manusia Indonesia maka saat ini pemerintah sudah mencanangkan Program Pendidikan Karakter Sebagai Pilar Bangsa. Program ini tidak hanya diberlakukan di sekolah-sekolah tetapi juga di keluarga, organisasi, kelompok masyarakat dan media publikasi. Pendidikan karakter ini dapat dimulai dari usia dini sebagai usia peride emas sampai dewasa (Hamid, 2011). Program pendidikan karakter dapat memperkokoh bangsa Indonesia dari terpaan pengaruh negatif globalisasi. Melalui pendidikan karakter ini pula diharapkan sumber daya manusia sebagai potensi bangsa dapat lebih cerdas dan siap serta tidak mudah putus asa dalam menghadapi persaingan dunia kerja yang semakin ketat.

Selama ini banyak diantara para pencari kerja sebenarnya memiliki ketrampilan yang cukup memadai namun cenderung lemah dalam karakternya, misalnya mudah putus asa, kurang tekun, ulet, kreatif, inovatif dan pesimis dalam memperebutkan peluang pekerjaan. Hal tersebut nampak sekali jika mereka mengalami kegagalan dalam bersaing. Tidak sedikit yang cenderung menyalahkan diri sendiri sebagai sumber dari kegagalannya dan merasa tidak mampu. Kegagalan bukan berarti karena tidak mampu, tetapi bisa jadi karena ketidaksesuaian antara kompetensi yang dimiliki dengan bidang pekerjaan yang ditawarkan. Oleh karena itu salah satu cara yang bisa dilakukan untuk lebih mengembangkan karakter sumber daya manusia adalah dengan mengoptimalkan cara berpikir yang lebih optimis karena cara berpikir ini akan lebih menguntungkan untuk meraih keberhasilan, termasuk dalam pencarian pekerjaan.

## **TINJAUAN TEORITIS**

### **Berpikir Optimis**

Berpikir optimis tidak sama dengan berpikir positif karena dalam berpikir positif menonjolkan hal-hal yang positif dan menyingkirkan hal-hal yang bersifat negatif. Selain itu dalam berpikir positif selalu menggunakan ungkapan-ungkapan yang positif, seperti **“Setiap hari apapun yang saya lakukan , saya akan mendapatkan kebaikan dan hal-hal yang positif”**. Ungkapan seperti ini tanpa berdasarkan bukti dan seringkali tidak sama dengan kejadian yang sebenarnya. Cara seperti ini mengajarkan individu tidak jujur terhadap dirinya sendiri dan cenderung mengabaikan realitas. Cara yang lebih tepat adalah bagaimana

individu belajar lebih realistis untuk melihat suatu peristiwa dan masa depan (Seligman, 1995). Scioli, et. al.,( 1997) juga menjelaskan bahwa berpikir optimis berkaitan dengan keyakinan terhadap hasil yang positif berdasarkan perkiraan rasional seseorang dan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu optimis lebih dalam dari sekedar berpikir positif.

Berpikir optimis merupakan disposisi kognitif untuk mengharap dan mengantisipasi hasil yang terbaik dalam hidup (Srivastava, et. al, 2006; Scheier, et al., 2001). Sebagai disposisi kognitif maka akan mempengaruhi bagaimana individu menginterpretasi niat dan perilaku orang lain dalam hubungan sosial. Individu yang optimis selalu berharap yang terbaik dalam hidup dengan mengembangkan sikap yang positif terhadap masa depan dan menerima permasalahan dengan adaptasi yang lebih konstruktif.

Secara fundamental optimis tidak hanya berupa pernyataan yang mendorong diri sendiri, tetapi juga cara berpikir tentang penyebab suatu kejadian. Setiap individu mempunyai kebiasaan berpikir tentang penyebab suatu peristiwa sebagai suatu ciri kepribadian yang disebut *explanatory style* (Seligman, 1995). Berdasarkan *explanatory style* (gaya menerangkan) ini maka dapat dibedakan individu yang optimis dan pesimis.

Optimis mempunyai tiga dimensi, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. *Permanence* menerangkan hal-hal yang berhubungan dengan waktu, yaitu temporer atau permanen. Individu yang optimis jika menjelaskan penyebab peristiwa buruk bersifat temporer, sedangkan pesimis akan permanen. Jika menghadapi peristiwa baik individu yang optimis akan menjelaskan penyebab bersifat permanen, sedangkan individu pesimis bersifat temporer. *Pervasiveness* menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau global. Jika menghadapi peristiwa buruk individu yang optimis akan menjelaskan secara spesifik, sedangkan individu yang pesimis menjelaskan secara global. Untuk peristiwa yang baik individu yang optimis akan menjelaskan penyebabnya bersifat global, sedangkan individu pesimis bersifat spesifik. *Personalization* berkaitan dengan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk, sebaliknya individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri secara mutlak.

Individu yang optimis dan pesimis sangat berbeda dalam melihat berbagai peristiwa yang dialami. Perbedaan cara pandang tersebut membawa konsekuensi pada kecenderungan individu untuk berharap positif atau negatif terhadap masa depannya (Scheier et. al, dalam Srivastava, et. al, 2006). Individu yang optimis mempunyai keyakinan bahwa hasil yang diperoleh berasal dari kemampuan kontrol dirinya sehingga akan dapat mengantisipasi hasil yang paling baik dari suatu kejadian yang telah dialami (Scioli, et.al.,

1997). Oleh karena itu optimis dianggap sebagai *vital sign* dan merupakan ketrampilan yang penting dalam hidup (McClellan, 2000).

### **Pelatihan Berpikir Optimis untuk Mengembangkan Sumber Daya Manusia**

Pada kehidupan sehari-hari ternyata tidak semua orang mempunyai cara pandang yang optimis terhadap suatu peristiwa, ada juga yang memandang suatu peristiwa secara pesimis. Begitu pula dengan para pencari kerja sebagai salah satu bagian dari sumber daya manusia yang sudah berulang kali bersaing di dunia kerja dan mengalami kegagalan. Kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan adalah peristiwa yang buruk. Namun demikian masing-masing individu mungkin berbeda dalam memandang kegagalan yang diterimanya.

Individu yang optimis akan memandang kegagalan tersebut lebih bersifat temporer dan spesifik sehingga tidak perlu mempengaruhi hal yang lain dan tidak selalu menyalahkan diri sendiri. Hal ini berbeda pada individu yang pesimis, maka akan memandang kegagalan sebagai peristiwa permanen dan global sehingga dapat mempengaruhi aspek kehidupan yang lain serta cenderung menyalahkan diri sendiri.

Cara pandang yang pesimis tidak menguntungkan bagi kehidupan karena justru akan lebih menonjolkan ketidakmampuan individu. Namun demikian hal tersebut dapat diubah (McClellan, 2000). Sebagai karakteristik kepribadian optimis bersifat relatif stabil, namun demikian orientasi optimis dapat diubah, yaitu dengan ditingkatkan atau dimanipulasi dengan intervensi yang tepat (Puskar, et.al, 2010).

Cara berpikir yang pesimis ini dapat dihilangkan dan diubah dengan belajar menjadi optimis. Cara yang dilakukan tidak hanya dengan memikirkan hal-hal yang positif dan menggunakan kata-kata penghibur seperti “**Setiap hari, apapun yang saya lakukan, saya akan mendapatkan kebahagiaan dan merasa lebih baik**”, tetapi melalui serangkaian ketrampilan kognitif yang baru (Seligman, 1995). Salah satu cara untuk meningkatkan optimis adalah dengan menggunakan model ABCDE yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck (Seligman, 1991; 1995). Adapun yang dimaksud dengan Model ABCDE adalah :

- a. *Adversity* (A), berupa peristiwa yang bersifat positif atau negatif seperti nilai sekolah yang memuaskan, kegagalan ujian, kegagalan mendapatkan pekerjaan dan sebagainya.
- b. *Belief* (B), yaitu keyakinan dan interpretasi tentang suatu peristiwa (A) yang menimbulkan akibat.
- c. *Consequences* (C), yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti peristiwa (A).

Berdasarkan uraian di atas maka suatu peristiwa (A) bisa sama tetapi keyakinan (B) dan akibat bisa berbeda.

d. *Disputation* (D), yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : distraksi dan disputasi. Distraksi adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal yang lain, sedangkan disputasi adalah berargumentasi dengan diri sendiri. Untuk melakukan disputasi perlu dipertimbangkan empat hal (BAIK), yaitu (1). Bukti, artinya mencari bukti-bukti bahwa apa yang diyakini adalah tidak tepat, (2) Alternatif, artinya semua peristiwa yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh satu hal tetapi bisa hal-hal lain, (3). Implikasi, artinya apapun yang terjadi pada suatu peristiwa tidak selalu mempunyai implikasi negatif, (4) Kegunaan, artinya apakah ada manfaatnya untuk memikirkan apa yang diyakininya selama ini, jika tidak kita bisa melakukan distraksi.

e. *Energization* (E), yaitu akibat emosi dan perilaku dari argumen yang dibuat (D).

Menurut Seligman (1995) teknik ABCDE tersebut mempunyai tujuan antara lain, untuk :

a. Mengetahui cara pandang individu dan berusaha memahaminya. Tujuan ini dicapai dengan meminta individu untuk mengingat berbagai peristiwa yang terjadi dan bagaimana pikiran dan keyakinan yang menyertai peristiwa tersebut dan membuat perasaannya menjadi tidak baik. Selanjutnya individu berusaha memahami bagaimana pikiran tersebut dapat mempengaruhi perasaan dan perilakunya serta melakukan evaluasi terhadap pikiran-pikiran yang tidak menguntungkan dan mendukung. Hal ini berarti individu berusaha memahami bahwa apa yang dikatakan pada diri sendiri tidak tepat.

b. Mengubah cara pandang tersebut dengan melakukan latihan distraksi dan argumentasi. Tujuan ini dapat dicapai dengan mengajarkan bagaimana mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti-bukti untuk meneliti lebih jauh tentang keyakinan yang telah dimiliki. Selanjutnya individu berusaha menerangkan secara lebih akurat untuk melawan pikiran yang tidak tepat.

c. Menggunakan cara pandang yang baru untuk menghadapi permasalahan hidup yang akan datang. Berdasarkan kemampuan untuk mengumpulkan bukti-bukti dan menjelaskan secara lebih akurat tersebut maka diharapkan ketika individu mengalami permasalahan hidup dapat menggunakan cara yang sama untuk mengatasi pikiran yang tidak tepat.

Pelatihan berpikir optimis ini dapat dilakukan oleh orang tua, guru, pendidik yang lain, psikolog dan pekerja sosial (Seligman, 1995). Mereka ini selain melatih juga berfungsi sebagai fasilitator, figur model dan evaluator dalam mengembangkan cara berpikir yang optimis. Latihan perlu dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang agar menjadi

kebiasaan dan lebih mudah terinternalisasi sebagai salah satu karakter diri sumber daya manusia sebagai potensi bangsa.

Pada kasus para pencari kerja yang mengalami kegagalan, peristiwa kegagalan atau sulitnya mencari pekerjaan (A) seringkali diyakini dan dianggap sebagai peristiwa yang dapat mempengaruhi aspek kehidupan yang lain serta lebih banyak disebabkan oleh faktor internal (B). Hal ini tentu saja menimbulkan perasaan kecewa, sedih, malu, tak kompeten dan kemungkinan berperilaku yang tidak konstruktif, misalnya sering marah-marah atau menarik diri dari pergaulan sosial (C). Cara berpikir demikian adalah kurang menguntungkan karena pesimis, sehingga perlu diubah menjadi lebih optimis dengan melakukan disputasi (D). Disputasi dapat dilakukan dengan cara mencari bukti-bukti yang lebih rasional apa yang menyebabkan kegagalan tersebut, misalnya kompetensi yang dimiliki tidak sesuai dengan yang dibutuhkan, jenis kelamin atau usia yang melebihi syarat yang ditentukan dan sebagainya. Sebagai contoh karakteristik individu sebagai pekerja lapangan kurang sesuai jika harus bekerja di bidang administrasi yang lebih banyak di dalam ruangan. Individu juga perlu diajarkan bahwa pekerjaan terkadang tidak harus selalu dicari tetapi bisa dikembangkan sendiri karena pada dasarnya setiap manusia sudah dibekali dengan potensi dan pembawaan masing-masing yang berbeda-beda. Agama juga mengajarkan kita harus menekuni bidang kita masing-masing sesuai potensi yang dimiliki (QS. Al Isra : 84). Allah juga sudah menciptakan alam beserta isinya untuk manusia sehingga manusia bisa memanfaatkan segala yang ada di bumi untuk mencari kehidupan (QS. Al-A'raf : 10). Tuntunan agama tersebut meyakinkan manusia bahwa semua manusia memiliki potensi dan dapat berhasil jika dapat mengembangkannya sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dengan demikian jika manusia memahami hal tersebut dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan yang lain tanpa harus selalu bersaing mencari pekerjaan. Ataupun jika mencari pekerjaan lebih disesuaikan dengan potensi yang dimiliki. Artinya kegagalan yang diperoleh tidak selalu memiliki implikasi yang negatif, karena justru dapat menyadarkan potensi diri yang sesungguhnya. Hal ini akan berakibat pada kondisi emosi dan perilaku (E) yang lebih baik dalam menghadapi kondisi yang akan datang.

### **Manfaat Berpikir Optimis**

Berpikir optimis perlu selalu dilatih dan dikembangkan karena lebih banyak memberikan manfaat dalam kehidupan manusia. Berdasarkan penelitiannya Seligman (1991, 1995) mendapatkan bukti bahwa cara berpikir optimis dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat dan membuat hidup lebih lama. Optimis akhirnya akan membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, sosial dan olah raga.

McClellan (2000) juga membuktikan bahwa optimis akan lebih memberikan banyak keuntungan daripada pesimis. Keuntungan tersebut antara lain hidup lebih lama, kesehatan lebih baik, menggunakan waktu lebih bersemangat dan berenergi, berusaha keras mencapai tujuan, lebih berprestasi dalam potensinya, mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik seperti dalam hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan dan olah raga.

Berpikir optimis ternyata juga dapat meningkatkan cara coping yang lebih konstruktif, adapted dan kesehatan mental serta fisik (Scheier dan Carver, dalam Srivastava et. al., 2006) serta dapat merubah cara coping yang berorientasi emosi menjadi lebih berorientasi pada penyelesaian masalah (Lestari dan Lestari, 2006). Optimis juga memiliki korelasi yang positif dengan resiliensi, interaksi sosial (Puskar et. al., 2010), *self efficacy*, resolusi konflik yang lebih baik serta mengurangi stress dan depresi (Brissette, dalam Srivastava et. al, 2006 dan Scioli et. al., 1997).

## **KESIMPULAN**

Generasi muda sebagai bagian sumber daya manusia menjadi potensi bangsa yang sangat diharapkan perannya dalam pembangunan bangsa. Sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan handal diharapkan akan lebih mampu bersaing dalam menghadapi globalisasi. Harapan untuk menjadikan sumber daya manusia Indonesia yang handal tersebut juga selaras dengan ajaran agama yang mewajibkan manusia untuk selalu bekerja keras, tekun, ulet, optimis dan tidak mudah putus asa.

Optimis adalah cara berpikir yang mengharapkan hasil yang terbaik berdasarkan pertimbangan yang lebih realistis. Cara pikir seperti ini lebih banyak memberikan keuntungan dan manfaat. Oleh karena itu cara pikir optimis harus selalu dilatih, dikembangkan dan dibiasakan secara terus menerus dan berulang-ulang agar menjadi kebiasaan dan terinternalisasi sebagai salah satu karakter bangsa. Orangtua, guru, pendidik yang lain serta psikolog dapat membantu mengembangkan cara berpikir optimis ini dengan berperan sebagai instruktur, fasilitator, figur model dan evaluator.

Individu yang optimis akan selalu yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta memperoleh hasil yang diharapkan dan kesuksesan. Namun demikian kita tidak boleh optimis terlalu berlebihan karena bisa menimbulkan kesombongan diri. Optimis perlu dilakukan secara jujur sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan realitis.

## Daftar Pustaka

- BPS (Biro Pusat Statistik). (2010). *Jumlah Pencari Kerja di Indonesia*. Jakarta.
- Hamid, I. (2011). Pendidikan Karakter Sebagai Pilar bangsa. *Teras Jogja, JogjaTV*, 20 Mei.
- Lestari, R. & Lestari, S. (2006). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Mengubah Perilaku Koping Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikodinamik, The Indonesian Journal of Psychology*, 7(2), 1 – 10.
- McClellan, I. (2000). Optimism as a Vital Sign. [www.ianmcclellan.com.ais](http://www.ianmcclellan.com.ais).
- Puskar, K.R., Bernando, L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. & Siemon, L. (2010). Self Esteem and Optimism In Rural Youth. *Contemporary Nurse*, 34 (2), 190-198.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. & Bridges, M.F. (2001). Optimism, Pessimism and Psychological Well Being. *Journal of Personality and Personal Psychology*, 7, 422-445.
- Scioli, A., Samor, C.M., Cambell, T.L., Chamberlin, C.M., & Macleod, A.R. (1997). Hope, Optimism and Health. *Psychological Reports*, 81, 723-733.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism. How To Change Your Mind And Your Life*. New York : Simon and Schuster Inc.
- (1995). *The Optimistic Child*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Srivastava, S., Richards, J.M., McGonigal, K.M., Butler, E.A. & Gross, J.J. (2006). Optimism In Close Relationships : How Seeing Things In A Positive Light Makes Them So. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143-153.

\_oOo\_