

EDITORIAL

AGAMA DAN OPTIMISME

Para pengkaji psikologi menyoroti perilaku optimis ini sebagai salah satu perilaku penting orang yang beragama. Harapan –sebuah konstruk yang sangat dekat dengan optimisme— merupakan salah satu karakter di antara 24 karakter positif manusia (Peterson & Seligman, 2004). Karakter ini dibentuk oleh beberapa indikator, di antaranya adalah (a) mengharapkan yang terbaik untuk masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya, (b) yakin dan percaya bahwa nasib bisa berubah dan masa depan yang baik bisa dicapai, dan (c) memiliki pandangan yang positif.

Berkaitan dengan kajian ini, sebuah penelitian Nashori (2011) pernah membedah sejumlah karakter positif individu yang sedang mempelajari agama, dalam hal ini adalah para santri. Harapan menjadi salah satu di antara lima karakter paling menonjol para santri (kebersyukuran, kebaikan hati, kewargaan, keadilan, dan harapan). Para santri meletakkan optimisme sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan mereka, menjadi salah satu karakter terpenting mereka.

Hasil penelitian di atas menarik untuk diberi catatan, terutama bila membandingkannya dengan hasil penelitian yang dilakukan Oriza dan Nurwianti (2010). Dua peneliti ini

mengorek karakter positif bangsa Indonesia dengan melibatkan suku Jawa, Sunda, Minangkabau, Batak, Betawi, dan Bugis. Hasilnya, karakter harapan atau optimisme bangsa Indonesia berada pada urutan keenam setelah karakter-karakter lain (berturut-turut kebersyukuran, kebaikan hati, kewargaan, keadilan, kejujuran, dan harapan). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa para santri menunjukkan karakter optimisme lebih menonjol dibanding karakter optimisme bangsa Indonesia pada umumnya.

Santri dan orang yang beragama pada umumnya menyikapi keadaan positif yang melingkupi kehidupannya dengan rasa syukur. Namun, ketika keadaan yang buruk atau yang tidak mereka kehendaki melingkungi hidup mereka, mereka meresponsnya dengan kesabaran. Keadaan yang buruk pasti memiliki sisi yang positif bagi manusia. Entah sebagai peringatan agar manusia tidak memilih perilaku buruk yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, bisa pula pemberi *insight* agar manusia memilih perilaku yang positif yang memberi keuntungan bagi diri sendiri, orang lain, maupun alam semesta ini.

Salah satu penjelasan penting dari al-Qur'an yang menjadikan orang yang

beragama Islam memiliki optimisme adalah sebuah firman Tuhan bahwa bersama kesulitan yang hadir dalam kehidupan manusia, eksis juga kemudahan. *Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan* (QS al-Insyirah 94:5-6). Tugas manusia yang pertama adalah mempercayai masalah ini, yaitu percaya telah tersedia keadaan yang disebut sebagai kemudahan, sekalipun kemudahan itu tampak masih samar atau

belum jelas. Tugas selanjutnya adalah menggunakan berbagai sumber daya yang dimiliki untuk mengubah keadaan agar kesulitan berubah menjadi kemudahan.

Hasil penelitian Suseno (2013) yang dimuat dalam *Jurnal Intervensi Psikologi* nomor ini menegaskan bahwa optimisme dapat ditingkatkan dengan pengembangan spiritualitas.

Demikian. *Wallahu a'lam bi ash-shawab.*

H. Fuad Nashori

e-mail : fuadnashori@yahoo.com