

MENUMBUHKAN HARAPAN DAN MEMELIHARA OPTIMISME : STUDI PSIKOLOGI POSITIF

Aprillia Salnabila¹, Cindi Indriani², Elicia Yolanda³, Yemima Priscila Barutu⁴, Zahra Khairunnisa⁵

Universitas Bhayangkara Jakarta

Corresponding Email: 202310515103@mhs.ubharajaya.ac.id¹

ABSTRACT

Hope and optimism are defined as moods or attitudes associated with positive expectations about the future, involving a belief that good things will happen frequently. Experts such as Peterson and Seligman define both as behaviours directed towards achieving desired outcomes. Hope helps individuals find meaning in life, cope with challenges, and foster positive relationships. Individuals with high hope tend to view stress as a challenge, are motivated to seek solutions, and take action in the face of uncertainty. Optimism, as a positive mental attitude, is considered important in shaping healthy and productive mindsets, enabling individuals to rise from despair and see failure as temporary.

Keywords : Hope, Optimism, positive psychology

ABSTRAK

Harapan dan optimisme diartikan sebagai suasana hati atau sikap yang berhubungan dengan ekspektasi positif terhadap masa depan, yang melibatkan kepercayaan bahwa hal-hal baik akan sering terjadi. Para ahli seperti Peterson dan Seligman mendefinisikan keduanya sebagai perilaku yang diarahkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Harapan membantu individu menemukan makna hidup, menghadapi tantangan, dan menumbuhkan hubungan positif. Individu yang memiliki harapan tinggi cenderung memandang stres sebagai tantangan, termotivasi untuk mencari solusi, dan bertindak dalam menghadapi ketidakpastian. Optimisme, sebagai sikap mental positif, dianggap penting dalam membentuk pola pikir sehat dan produktif, memungkinkan individu bangkit dari keputusan dan melihat kegagalan sebagai hal sementara.

Kata kunci : Harapan, Optimisme, psikologi positif

PENDAHULUAN

Harapan dan optimisme bisa diartikan sebagai sebuah suasana hati atau sikap yang saling berhubungan dengan ekspektasi terhadap keadaan sosial maupun material yang biasanya terjadi di masa mendatang. Harapan dan optimisme biasanya sering dikaitkan dengan kepercayaan, bahwa nanti pada masa yang akan datang sering terjadi keadaan yang baik yang berkaitan dengan perasaan positif akan lebih sering muncul daripada kejadian yang buruk yang hadir dalam kehidupan, keadaan yang buruk biasanya akan berkaitan dengan perasaan negative. Para ahli seperti Peterson dan Seligman juga menyebutkan bahwa harapan dan optimisme bisa diartikan sebagai semua hal yang bisa terkait dengan tingkah laku yang diarahkan agar mendapat hasil yang diharapkan. (Muniroh, 2018)

Dengan adanya harapan dapat membantu manusia dalam menemukan makna dan tujuan hidup serta memberikan kesempatan kepada manusia untuk dapat mengeksplor dunianya. Harapan juga dapat mendorong refleksi diri dan dukungan dalam proses manusia menghadapi tantangan hidupnya. Dalam kehidupan manusia harapan dapat menumbuhkan hubungan yang positif terhadap lingkungan sosialnya dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia perlu mempelajari mengenai membangkitkan harapan.

Harapan dapat dibangkitkan dengan cara mengetahui apa makna dari kehidupan. Makna kehidupan yang dipahami manusia nantinya akan mengantarkan kehidupan individu merasa lebih berguna dan berharga bagi dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya. Dengan adanya harapan suatu individu akan termotivasi untuk bertindak dalam menghadapi ketidakpastian suatu hal. Individu yang memiliki harapan tinggi akan memandang pemicu stres sebagai hal yang menantang dirinya dari pada mengancam dirinya. Maka individu itu akan terus merasa termotivasi untuk dapat menyelesaikan masalahnya yang dapat menimbulkan stres dan mencari solusi untuk menanganinya dengan pikiran yang positif agar mendapat tujuan yang diharapkan lebih baik. (Syahrial, et al., 2024)

Optimisme merupakan sikap positif yang muncul dari keyakinan bahwa masa depan akan membawa hal-hal baik, terlepas dari berbagai tantangan yang mungkin dihadapi. Sikap ini memainkan peran penting dalam cara individu menghadapi kehidupan sehari-hari, termasuk dalam merespons kegagalan, tekanan, maupun peluang yang datang. Optimisme tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental dan emosional, tetapi juga berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, sosial, dan profesional.

Individu yang optimis cenderung memiliki kecerdasan emosional yang baik. Mereka mampu mengelola perasaan dengan bijak, berpikir secara kritis, dan percaya diri dalam menyampaikan pendapat di depan orang lain. Hal ini menjadi landasan penting dalam membangun keberhasilan, terutama dalam lingkungan akademik dan dunia kerja di masa depan (Kumcagiz et al., 2011). Optimisme sendiri dapat dipahami melalui dua komponen utama, yaitu ekspektasi positif dan ekspektasi negatif. Orang yang optimis memiliki harapan yang baik terhadap masa depan, sedangkan individu yang pesimis justru cenderung melihat masa depan dengan rasa khawatir dan penuh ketidakpastian. Cara seseorang menghadapi masalah dan motivasinya untuk bangkit juga menjadi pembeda penting antara optimisme dan pesimisme (Scheier et al., 1994).

Oleh karena itu, harapan dan optimisme bukanlah sifat bawaan semata, melainkan sikap mental yang dapat ditumbuhkan dan dilatih melalui pengalaman, pembelajaran, serta lingkungan yang mendukung. Dengan membangun pola pikir positif, mengenali potensi diri, dan memelihara semangat dalam menghadapi tantangan, individu dapat mengembangkan harapan dan optimisme yang sehat. Keduanya menjadi bekal penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan keberhasilan dalam menjalani kehidupan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan menggunakan metode literature review dari berbagai jurnal yang berkaitan dengan artikel ini. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi secara luas pengertian dari harapan dan optimisme serta membangun manusia agar memiliki harapan serta pikiran yang optimisme dalam hal mencapai tujuan yang diinginkan. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara luas definisi harapan dan optimisme, serta untuk membangun manusia untuk memiliki pikiran optimis dan harapan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Harapan
 - a. Pengertian Harapan

Harapan adalah proses pemikiran individu yang melibatkan motivasi untuk mencapai tujuan (agency) dan cara untuk mencapainya (pathways). Menurut Snyder (1994), harapan terdiri dari tiga komponen utama: Goal, Pathway Thinking, dan Agency Thinking. Individu dengan harapan yang baik mampu bangkit dari masalah dan menciptakan harapan untuk masa depan, termasuk dalam pengambilan keputusan penting. (Ivannia Sonnia, 2023)

Secara harfiah, harapan juga di artikan sebagai keinginan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Dalam konteks psikologis, harapan didefinisikan sebagai seperangkat kognitif atau proses berpikir positif yang diarahkan untuk mencapai tujuan. Individu yang memiliki harapan cenderung berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan mereka dibandingkan dengan mereka yang kehilangan harapan. (Muniroh, 2018)

b. Manfaat Harapan

Manusia selalu menetapkan tujuan untuk transformasi pribadi sepanjang hidup mereka, dengan harapan sebagai motivasi utama dalam proses ini. Harapan memberikan antusiasme dan motivasi diri, bertindak sebagai prinsip panduan yang mendorong individu untuk mencapai keinginan mereka. Harapan sering kali berfungsi sebagai landasan bagi orang untuk memulai tindakan mereka, memberikan arahan dan tujuan bagi usaha mereka. Tanpa harapan, usaha manusia mungkin tidak memiliki tujuan, sehingga sulit untuk mengejar tujuan atau kemajuan yang berarti. (Siswadi, 2022)

c. Aspek-aspek harapan

Komponen utama dari harapan terdiri dari tiga aspek: (1) menetapkan tujuan, (2) mengembangkan strategi spesifik untuk meraih tujuan tersebut, dan (3) membangun serta mempertahankan motivasi. (rahmawati, 2016). Harapan, menurut Snyder (1994) terdiri dari banyak elemen penting yang saling berhubungan, yaitu

1. Tujuan, adalah tujuan yang ditetapkan seseorang sebelum melakukan suatu tindakan. Tujuan ini dapat berupa barang, pengalaman, atau hasil yang diinginkan, dan berfungsi sebagai motivasi bagi seseorang untuk mewujudkan keinginannya. Tujuan, baik jangka panjang maupun jangka pendek, harus memiliki nilai yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Jika ada kemungkinan untuk mencapai kategori menengah hingga tinggi, harapan akan tinggi.
2. Keinginan kuat (willpower), yang berfungsi sebagai energi mental yang mendorong individu untuk tetap fokus pada harapan dan mengarahkan mereka menuju tujuan yang ingin dicapai. Willpower membantu individu untuk mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan.
3. Jalan keluar (waypower), yang merupakan rencana mental atau peta jalan yang menunjukkan cara individu berpikir penuh harapan. Waypower berfungsi sebagai kapasitas mental yang membantu individu menentukan rute yang harus diambil untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Faktor

penelitian Siswadi (2022) juga mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harapan yaitu,

1. Dukungan Sosial, Hubungan yang saling membantu dari orang-orang di sekitar individu dapat meningkatkan harapan.
2. Kepercayaan Religios, Keyakinan spiritual dapat memberikan motivasi dan harapan dalam mencapai tujuan.
3. Kontrol, Kemampuan individu untuk mengendalikan situasi dan pilihan yang tersedia berkontribusi pada tingkat harapan yang dimiliki.

2. Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Optimisme adalah sikap mental yang mencerminkan harapan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa tantangan hidup dapat diatasi. Dalam psikologi positif, optimisme dianggap sebagai kunci penting dalam membentuk pola pikir yang sehat dan produktif. Menurut Segerstrom (dalam Adilia, 2010), optimisme adalah cara berpikir positif dan realistis dalam menghadapi masalah, yakni tetap berharap pada hasil terbaik meski dalam kondisi sulit. Sementara itu, (Seligman, 2008) menjelaskan bahwa orang optimis cepat bangkit dari keputusan, melihat kegagalan sebagai hal sementara dan situasional, bukan sebagai cerminan diri yang tetap. (Carver dan Scheier, 1985) mendefinisikan optimisme sebagai ekspektasi umum bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. Optimisme memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan teori-teori diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu pandangan atau suatu harapan secara menyeluruh yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan serta sebuah doktrin atau cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah serta dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan yang mana akan mencapai suatu keberhasilan.

b. Manfaat Optimisme

Manfaat Memiliki Sikap Optimis Untuk Kesehatan Mental

1. Mengurangi tingkat stres

Apabila Anda kerap mengalami stres, cobalah untuk mulai menanamkan sikap optimis dalam diri. Pasalnya, orang-orang yang optimis mampu melihat adanya potensi baik di dalam diri mereka sendiri.

2. Memiliki kemampuan penyelesaian masalah

Suatu studi dalam Clinical Psychology Review menyebutkan bahwa sikap optimis dapat membantu seseorang mendapatkan cara efektif dalam mengatasi berbagai masalah yang dimiliki.

3. Memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi

Berdasarkan studi yang dimuat dalam Sage Journals, para ahli kejiwaan menyimpulkan bahwa orang dengan sikap optimis cenderung punya tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi terhadap penyakit.

4. Memperpanjang usia seseorang

membiasakan untuk selalu bersikap optimis dalam menjalani hidup. Selain itu, pengidap kanker yang menerapkan sikap ini dalam memerangi sakit yang dialaminya juga diduga memiliki potensi yang sama.

5. Memiliki kehidupan sosial yang lebih baik

sikap optimis membawa lebih banyak teman sekaligus mengurangi terjadinya interaksi sosial yang tidak diharapkan. Tak hanya itu, pribadi dengan sifat optimis juga diduga lebih mampu menjaga relasi mereka dengan orang lain.

c. Aspek Optimisme

(Seligman, dalam Pintoko, 2022) menjelaskan bahwa cara seseorang memaknai dan menjelaskan berbagai peristiwa dalam hidupnya mencerminkan tingkat optimisme, dan hal ini terbagi dalam tiga aspek utama, yaitu:

1. Permanensi: Aspek ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang durasi suatu kejadian. Individu dengan sikap pesimis cenderung menganggap pengalaman buruk sebagai sesuatu yang akan terus terjadi atau menetap dalam hidupnya. Sebaliknya, individu optimis melihat peristiwa negatif hanya sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan bisa berlalu. Di sisi lain, ketika mengalami hal-hal yang positif, orang yang optimis memandangnya sebagai keberlanjutan yang menetap dalam kehidupannya.
2. Pervasivitas: Aspek ini berhubungan dengan seberapa luas seseorang melihat dampak suatu peristiwa dalam hidupnya. Orang yang pesimis sering kali merasa bahwa satu masalah berdampak pada seluruh aspek kehidupannya. Sebaliknya, orang yang optimis membatasi masalah hanya pada satu area tertentu dan tidak membiarkannya mengganggu area lainnya. Namun, ketika menghadapi keberhasilan, orang yang optimis menganggapnya sebagai pencapaian yang berdampak luas, sedangkan orang pesimis cenderung memandang keberhasilan hanya sebagai hal kecil yang tidak berpengaruh besar.
3. Personalisasi: Aspek ini menunjukkan bagaimana seseorang menilai penyebab dari suatu peristiwa, apakah berasal dari dirinya sendiri atau dari luar dirinya. Individu optimis cenderung melihat kegagalan sebagai akibat dari faktor eksternal, seperti kondisi atau situasi di luar kendalinya. Sebaliknya, keberhasilan mereka yakini sebagai hasil dari kemampuan dan usaha pribadi. Di sisi lain, individu pesimis justru lebih sering menyalahkan diri sendiri saat gagal dan menganggap keberhasilan terjadi hanya karena faktor keberuntungan atau bantuan dari luar.

d. Faktor Optimisme

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme: Para ahli mengatakan bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi optimisme, seperti (Idham, 2011):

a. Pesimis: Banyak orang yang mengatakan mereka ingin menjadi lebih positif tetapi masih percaya bahwa sifat pesimistik mereka dikutuk (Mc Ginnis, 1995). Mereka dapat membuat rencana tindakan sendiri untuk mengubah diri mereka dari pesimis menjadi optimis.

b. Kemampuan untuk menghargai dan menghargai orang lain dan pengalaman bergaul dengan mereka dapat membantu mereka menjadi lebih optimis (Clark dalam Me Ginnis, 1995).

C. Prasangka: Prasangka hanyalah prasangka, mungkin benar atau tidak (Seligman, 2005).

3. Strategi Meningkatkan Harapan dan Optimisme

a. Strategi Individual:

Perjalanan membangun harapan dan optimisme positif paling kuat dimulai dari dalam diri individu. Ini adalah proses introspektif dan transformatif yang melibatkan perubahan pola pikir dan kebiasaan. Dalam kerangka psychological capital, harapan dan optimisme menjadi dua dari empat fondasi dimana harapan mengacu pada energi dan strategi untuk mencapai tujuan, sedangkan optimisme berkaitan dengan ekspektasi bahwa masa depan akan mengandung hasil baik. (Luthans et al, 2007)

- Fokus pada Kekuatan Diri (Strengths-Based Approach)

Alih-alih terpaku pada kelemahan, kekurangan, atau kegagalan masa lalu suatu kecenderungan yang dapat mengikis motivasi dan keyakinan diri individu didorong untuk mengidentifikasi, mengakui, dan secara aktif memanfaatkan kekuatan serta sumber daya internal yang mereka miliki. Kekuatan ini bisa sangat beragam, seperti kreativitas, ketekunan, empati, kemampuan beradaptasi, keberanian, atau kecerdasan praktis. Dengan secara sadar merefleksikan keberhasilan di masa lalu, mencatat momen-momen ketika merasa paling kompeten dan berdaya, atau bahkan meminta umpan balik dari orang terdekat mengenai kekuatan yang mereka lihat, seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang solid dan keyakinan akan kemampuan inheren mereka untuk mengatasi masalah. Pengakuan atas kekuatan diri ini adalah bahan bakar utama bagi komponen agency dalam konsep harapan, memperkuat keyakinan bahwa kita memiliki kapasitas internal untuk bertindak dan mencapai tujuan. (Snyder, 2022) memandang harapan sebagai proses kognitif ganda merancang jalur menuju pathways dan mengaktifkan agency untuk mencapainya.

- Menetapkan Tujuan yang Realistis dan Bermakna (SMART Goals)

Harapan sangat erat kaitannya dengan adanya tujuan yang ingin dicapai. Harapan dan optimisme sama-sama mempengaruhi cara kita berpikir tentang tujuan, emosi, cara mengatasi masalah, dan kesejahteraan karena keduanya berperan meningkatkan keyakinan bahwa tujuan dapat dicapai. (Rand et al, 2011) oleh karena itu, menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu (SMART) adalah fondasi penting yang harus diletakkan. Tujuan yang terlalu ambisius tanpa perencanaan yang jelas dan terstruktur justru dapat memicu frustrasi dan keputusan karena terasa tidak realistis, sementara tujuan yang terlalu mudah mungkin tidak cukup memotivasi. Pendekatan yang efektif adalah memecah tujuan besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dikelola dan dicapai secara bertahap. Setiap penyelesaian langkah kecil ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian yang memuaskan dan reinforcement

positif, tetapi juga membangun momentum, memvalidasi jalur yang dipilih, dan secara kumulatif memperkuat harapan bahwa tujuan akhir yang lebih besar dapat diraih. Ini adalah wujud konkret dari pengembangan pathways, yaitu kemampuan untuk melihat dan menciptakan jalan menuju keberhasilan, yang esensial untuk memelihara harapan positif.

- Mengembangkan Pola Pikir Bertumbuh (Growth Mindset)

Membangun harapan dan optimisme positif juga membutuhkan adopsi pola pikir bertumbuh. Berbeda dengan pola pikir tetap (fixed mindset) yang meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan adalah bawaan dan tidak dapat diubah, pola pikir bertumbuh meyakini bahwa kemampuan dan kualitas pribadi dapat terus dikembangkan dan diasah melalui dedikasi, kerja keras, dan pembelajaran dari setiap pengalaman. Individu dengan pola pikir ini melihat kegagalan atau kesulitan bukan sebagai bukti keterbatasan permanen atau tanda kekalahan, melainkan sebagai peluang emas untuk belajar, beradaptasi, dan tumbuh. Mengembangkan pola pikir ini melibatkan praktik reframing, yaitu mengubah cara kita memandang tantangan dari ancaman menjadi kesempatan, merayakan proses belajar itu sendiri, dan menerima bahwa kemajuan seringkali tidak linier ada pasang surutnya. (Perera & McIlveen, 2014) Orang yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan biasanya percaya bahwa mereka akan memiliki kehidupan yang baik dan sejahtera, didasarkan pada optimisme disposisional mereka. Keyakinan bahwa kita bisa menjadi lebih baik dan mengatasi hambatan adalah inti dari optimisme positif.

- Latihan Syukur dan Apresiasi (Gratitude Practice)

Salah satu praktik transformatif yang sangat ditekankan dalam psikologi positif untuk memupuk optimisme positif adalah latihan syukur dan apresiasi. Dalam hiruk pikuk kehidupan modern, sangat mudah untuk hanya fokus pada kekurangan, masalah, dan hal-hal yang tidak beres. Dengan sengaja mengalihkan fokus pada apa yang telah Anda miliki dan hargai dalam hidup, sekecil apa pun itu mulai dari kesehatan, hubungan baik, hingga kesempatan kecil dapat secara fundamental menggeser perspektif dari apa yang kurang menjadi kelimpahan. Latihan syukur secara teratur, seperti menuliskan tiga hal yang disyukuri setiap hari dalam jurnal pribadi, terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan emosi positif, mengurangi tingkat stres, dan secara intrinsik menumbuhkan pandangan hidup yang lebih optimis. Ini adalah cara proaktif untuk melatih otak agar secara konsisten mencari dan mengenali hal-hal baik yang ada di sekitar kita.

- Mengelola Diri dan Kesehatan Mental (Self-Care and Mental Health Management)

Harapan dan optimisme positif tidak dapat tumbuh subur di lingkungan mental yang tertekan atau kelelahan. Oleh karena itu, prioritaskan kesehatan fisik dan mental melalui kebiasaan sehat yang konsisten. Ini mencakup tidur yang cukup dan berkualitas, nutrisi seimbang, aktivitas fisik teratur yang disesuaikan dengan kemampuan individu, dan strategi manajemen stres yang efektif seperti meditasi, praktik mindfulness, menghabiskan waktu di alam, atau menekuni hobi yang menenangkan jiwa. Mengenali tanda-tanda kelelahan mental atau emosional, seperti kecemasan berlebihan, perasaan putus asa yang berkepanjangan, atau hilangnya minat pada aktivitas yang disukai, dan mencari dukungan

profesional jika diperlukan, adalah langkah proaktif yang esensial untuk menjaga fondasi optimisme pribadi. Mengurus diri sendiri adalah prasyarat untuk memiliki kapasitas emosional dan kognitif dalam menumbuhkan harapan.

b. Strategi Kolektif:

Meskipun harapan dan optimisme memiliki dimensi personal yang kuat, keduanya juga bersifat menular dan dapat diperkuat secara signifikan dalam konteks sosial dan komunitas. Interaksi positif dan rasa memiliki adalah nutrisi bagi jiwa manusia. Harapan dan optimisme mempunyai keterkaitan dengan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang, karena keduanya menyoroti pentingnya pencapaian tujuan dalam kehidupan. (Rand, Martin & Shea, 2011)

- Membangun Jaringan Dukungan Sosial yang Kuat (Strong Social Support Networks)

Hubungan antarmanusia adalah sumber daya yang tak ternilai. Membangun jaringan dukungan sosial yang solid di antara keluarga, teman, kolega, dan komunitas adalah pilar krusial untuk optimisme kolektif. Interaksi yang bermakna dengan individu atau kelompok lain dapat menjadi sumber daya yang sangat kuat dalam menghadapi kesulitan. Jaringan dukungan yang solid menyediakan rasa memiliki, validasi emosional, tempat untuk berbagi beban, dan bantuan praktis saat dibutuhkan. Berbagi pengalaman, tantangan, dan keberhasilan dengan orang lain tidak hanya mengurangi perasaan isolasi atau terpuruk sendiri, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa "kita tidak sendirian" dalam menghadapi kesulitan. Solidaritas dan rasa kebersamaan ini secara inheren membangun dan mempertahankan optimisme dalam kelompok.

- Mendorong Aksi Kolektif dan Kontribusi Sosial (Collective Action & Social Contribution)

Terlibat dalam aksi kolektif atau memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dapat menumbuhkan rasa tujuan bersama dan efikasi diri kolektif yang kuat. Ketika individu bersatu untuk mengatasi masalah sosial, berpartisipasi dalam proyek-proyek komunitas, atau mengadvokasi perubahan positif, mereka secara langsung mengalami dampak dari tindakan mereka. Pengalaman ini secara fundamental memperkuat harapan bahwa perubahan positif adalah mungkin melalui upaya bersama dan bahwa setiap individu memiliki peran penting dalam membentuk masa depan yang lebih baik. Baik itu melalui kegiatan sukarela, partisipasi dalam kelompok advokasi, atau bergabung dengan organisasi yang memiliki tujuan mulia, keterlibatan sosial semacam ini menciptakan spiral positif dari harapan, aksi, dan hasil yang terasa, sekaligus membangun makna dalam hidup.

- Mendorong Narasi Positif dan Model Peran (Positive Narratives & Role Models)

Media, pemimpin komunitas, dan bahkan percakapan sehari-hari memiliki kekuatan besar untuk membentuk narasi publik dan persepsi kolektif. Oleh karena itu, mempromosikan kisah-kisah tentang resiliensi, inovasi, keberhasilan dalam menghadapi kesulitan, dan upaya kolaboratif dapat memberikan inspirasi yang tak ternilai. Menyoroti individu atau kelompok yang telah berhasil melewati badai atau mencapai tujuan yang berarti dapat berfungsi sebagai "model peran" yang kuat. Kisah-kisah ini menunjukkan pathways yang mungkin dan memperkuat keyakinan akan kemampuan kolektif untuk beradaptasi dan berkembang. Narasi semacam ini melawan kecenderungan alami untuk hanya fokus pada

ancaman dan kegagalan, dan sebaliknya, menyoroti potensi dan kekuatan dalam diri manusia dan komunitas, memupuk optimisme yang menular.

- Membangun Kapasitas dan Literasi untuk Perubahan (Capacity Building & Literacy for Change)

Investasi strategis dalam membangun kapasitas dan literasi untuk perubahan di kalangan masyarakat atau kelompok adalah esensial. Memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan individu dan komunitas untuk menghadapi tantangan spesifik dapat secara signifikan meningkatkan rasa kendali dan kompetensi mereka. Ini bisa berupa program literasi finansial, pelatihan keterampilan soft skills (misalnya, komunikasi, kerja tim), seminar tentang adaptasi terhadap perubahan iklim, atau pendidikan tentang teknologi baru. Semakin banyak individu dan anggota komunitas yang merasa siap dan berbekal dengan pengetahuan serta keterampilan, semakin besar harapan dan optimisme mereka dalam menghadapi masa depan, karena mereka merasa memiliki alat yang diperlukan untuk membentuknya, bukan hanya pasrah terhadapnya.

KESIMPULAN

Harapan dan optimisme adalah dua konsep penting dalam psikologi positif yang saling berkaitan dan esensial untuk kesejahteraan manusia. Harapan didefinisikan sebagai proses pemikiran individu yang melibatkan motivasi (agency) dan cara mencapai tujuan (pathways). Manfaat harapan meliputi pemberian antusiasme, motivasi diri, dan arah dalam mencapai tujuan hidup. Aspek-aspek harapan mencakup penetapan tujuan, pengembangan strategi, dan mempertahankan motivasi. Faktor-faktor yang memengaruhi harapan meliputi dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri.

Optimisme adalah sikap mental yang mencerminkan harapan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa tantangan hidup dapat diatasi. Manfaat optimisme antara lain mengurangi tingkat stres, meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah, meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit, memperpanjang usia, dan membangun kehidupan sosial yang lebih baik. Aspek optimisme meliputi permanensi (memandang durasi kejadian), pervasivitas (luasnya dampak peristiwa), dan personalisasi (penyebab peristiwa). Faktor-faktor yang memengaruhi optimisme antara lain pesimisme, kemampuan menghargai orang lain, dan prasangka.

Untuk menumbuhkan harapan dan optimisme, terdapat strategi individual dan kolektif. Strategi individual meliputi fokus pada kekuatan diri, menetapkan tujuan yang realistis dan bermakna (SMART Goals), mengembangkan pola pikir bertumbuh, melatih syukur dan apresiasi, serta mengelola diri dan kesehatan mental. Strategi kolektif melibatkan pembangunan jaringan dukungan sosial yang kuat, mendorong aksi kolektif dan kontribusi sosial, mendorong narasi positif dan model peran, serta membangun kapasitas dan literasi untuk perubahan. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, individu dan komunitas dapat secara signifikan meningkatkan harapan dan optimisme, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan psikologis serta kemampuan mencapai tujuan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, Muharnia D. 2010. Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Ifdil, I., Ardi, Z., & Yendi, F. M. (2012b). Resilience Post-Disaster of Students SMA Negeri in Padang. *Konselor*, 1(1).
- Luthans, F., Youssef, CM & Avolio, BJ, 2007, *PsyCap: Mengembangkan keunggulan kompetitif manusia*. Oxford University Press, Oxford.
- Montolalu, I. S. C., Tiwa, T. M., & Kapahang, G. L. (2023). HARAPAN (HOPE) WANITA DARI KELUARGA BROKEN HOME DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN MENIKAH DI KABUPATEN MINAHASA. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 6(1), 98–104. <https://doi.org/10.47647/jsh.v6i1.1442>
- Muniroh, A. (2018). Hope dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia. *Al-Musthofa: Journal of Sharia Economics*, 1(1), 1-9. <https://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/musthofa/article/view/291>
- Perera, HN & McIlveen, P., 2014, 'Peran optimisme dan keterlibatan dalam adaptasi perguruan tinggi: Model konstruksi karir', *Journal of Vocational Behavior* 84(3), 395–404. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.002>
- Pintoko, W. W. (2022). REPRESENTASI OPTIMISME DALAM IKLAN MCDONALD'S VERSI "SELALU ADA CARA UNTUK WUJUDKAN HARAPAN." 25(2).
- Rand, KL, Martin, AD & Shea, AM, 2011, 'Harapan, bukan optimisme, memprediksi kinerja akademis mahasiswa hukum melampaui prestasi akademis sebelumnya', *Journal of Research in Personality* 45, 683–686. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.004>
- Seligman, Martin E.P. 2008. *Mengisntal Optimisme*. Bandung: CV. Multi Trust Creative Service.
- Siswadi, G. A. (2022). Dualitas harapan dan ketakutan di dalam hidup manusia: Sebuah telaah filosofis. *Widya Katambung: Jurnal Filsafat Agama Hindu*, 13(1), 1–26. <https://doi.org/10.33363/wk.v13i1.792>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York, NY: The Free Press.
- Snyder, CR, 2002, 'Teori harapan: Pelangi dalam pikiran', *Psychological Inquiry* 13, 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Syahrial, M., Firman, Syukur, Y., & Universitas Negeri Padang. (2024). Membangkitkan Harapan dan Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP. In *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* (Vol. 2, Issue 2, pp. 325–331) [Journal-article]. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsk>
- Scheier, M. F., Charles, S., & Bridges, M. W (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Kumcagiz, H., Celik, S. B., Yilmaz, M., & Eren, Z. (2011). The effects of emotional intelligence on optimism of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 973–977. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.189>
- Fia Nurul Fauziah., Eka Wahyuni. (2021). OPTIMISME MAHASISWWA: KEBUTUHAN WEB-BASED ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME. *Jurna Bimbingan Konseling* 10(2).