

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), optimisme adalah paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal. Optimisme dalam bahasa Arab sering disebut *At-Tafa'ul*, dalam kamus *Al Munjid* disebutkan makna *At-Tafa'ul* sebagai : “*Dhad-du at-tasya'am*” (lawan dari pesimis, dalam kamus *Al Munawwir*, kata *At-Tafa'ul* diartikan sebagai pengharapan nasib baik, sedangkan dalam *Elias Modern Dictionary*, *At-Tafa'ul* diartikan sebagai optimisme atau pengharapan baik (Waskito, 2013).

Menurut Scheier dan Carver (2002) optimisme adalah mengharapkan hal-hal baik terjadi pada diri kita, sedangkan pesimisme adalah mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada diri kita. Orang yang optimis dan pesimis memiliki dampak pada kehidupan mereka, mereka berbeda dalam pendekatan terhadap sebuah masalah dan tantangan juga bagaimana mereka mengatasi kesulitan. Hal ini berhubungan dengan motivasi yang meyakini bahwa tujuan dapat dicapai. Jika orang ragu bahwa mereka dapat mencapai suatu tujuan, mereka dapat berusaha mencapai tujuan. Orang yang yakin akan mencapai tujuan yang diinginkan sehingga dapat bertahan bahkan dalam menghadapi kesulitan besar.

Dengan demikian, optimis harus cenderung percaya diri dan gigih menghadapi tantangan hidup yang beragam.

Menurut Segerestorm (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai yang terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.

Snyder dan Lopez (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Duffy, dkk (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) berpendapat bahwa optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong. Individu yang optimis diibaratkan seperti gelas yang penuh, sedangkan individu yang pesimis sebagai gelas kosong yang tidak memiliki apa-apa didalamnya. Orang pesimis kurang

memiliki kepastian untuk memandang masa depan dan selalu hidup di dalam ketidakpastian dan merasa hidup tidak berguna.

Seligman (2005) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya, hal ini membedakan dirinya dengan orang lain.

Belsky (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehinggalah mencapai keberhasilan. Optimisme membuat individu memiliki energi tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal yang penting. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang lebih berhasil dalam setiap aktivitas, dikarenakan orang yang optimis akan menggunakan semua potensi yang dimiliki. Menurut Myers (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan sukacita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistis, dan menghasilkan rasa takut yang selalu menyertai individu. Pemikiran optimis menentukan individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah, dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan hidup.

Goleman (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila mendapat kesulitan. Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respons aktif, tidak putus asa, merencanakan tindakan ke depan, mencari pertolongan, dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai optimisme diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah keyakinan dan harapan atas sesuatu yang baik dan menyenangkan berdasarkan cara berpikir yang positif sehingga membawa individu ke arah kebaikan seperti percaya diri dan juga dapat dengan cepat menyelesaikan masalah.

2. Dimensi Optimisme

Terdapat 3 dimensi optimisme menurut Seligman (2006), yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi.

a. Permanen

Orang yang menyerah dengan mudah mempercayai penyebab kejadian buruk yang terjadi pada mereka adalah permanen. Peristiwa buruk akan bertahan, akan selalu mempengaruhi kehidupan mereka. Orang yang menolak ketidakberdayaan percaya penyebab dari peristiwa buruk bersifat sementara.

Jika anda berpikir tentang hal-hal buruk “selalu” dan “tidak pernah” dan tak kunjung hilang, anda memiliki gaya pesimis yang permanen. Jika anda berpikir “kadang-kadang” dan “Akhir-akhir ini”, jika anda menggunakan kualifikasi dan menyalahkan peristiwa buruk pada kondisi tidak tetap, anda memiliki gaya yang optimis.

Inilah mengapa dimensi permanen sangat penting - dan inilah dia jawaban kami terhadap spekulasi John Teasdale tentang mengapa beberapa orang tetap tak berdaya selamanya sementara yang lain bangkit kembali dengan segera. Kegagalan membuat semua orang setidaknya putus asa untuk sementara. Ini seperti sebuah pukulan di perut. Itu menyakitkan, tetapi rasa sakit itu hilang - bagi sebagian orang hilangnya dengan segera. Bagi mereka yang tetap tidak berdaya, sakit itu berlangsung selama sehari-hari atau bahkan berbulan-bulan, bahkan setelahnya hanya terjadi kemunduran kecil. Setelah kekalahan besar mereka mungkin tidak akan pernah kembali.

Gaya optimistik untuk menjelaskan peristiwa-peristiwa yang baik hanyalah kebalikannya gaya optimis menjelaskan kejadian buruk. Orang-orang yang mempercayai peristiwa baik disebabkan secara permanen lebih optimis daripada orang yang mempercayai peristiwa baik disebabkan secara sementara.

Orang-orang yang optimis menjelaskan kejadian yang baik yang terjadi pada mereka sendiri dalam hal permanen disebabkan : sifat, kemampuan, jawaban “selalu”. Pesimis menyebutkan penyebab sementaryaitu :suasana hati, usaha, jawaban “kadang-kadang”.

Orang-orang yang percaya kejadian-kejadian baik memiliki sebab-sebab permanen bahkan berusaha lebih keras setelah mereka berhasil. Orang-orang yang melihat kejadian-kejadian baik secara sementara akan menyerah bahkan ketika mereka berhasil, percaya kesuksesan adalah sebuah kebetulan.

b. Pervasif : Spesifik vs Universal

Permanen adalah tentang waktu. Pervasif adalah tentang ruang. Sebagian orang dapat menempatkan masalah mereka dengan rapi ke dalam kotak dan melanjutkan kehidupan mereka. Sebagian lain membiarkan suatu permasalahan mempengaruhi segala segi kehidupan mereka.

Orang-orang yang membuat penjelasan universal terhadap kegagalan mereka menyerah pada segalanya ketika kegagalan terjadi pada satu area. Orang-orang yang membuat penjelasan secara spesifik mungkin tidak berdaya di salah satu bagian dari kehidupan mereka namun tidak mempengaruhi bagian lainnya.

Sekarang untuk kebalikannya. Gaya penjelasan yang optimistik untuk kejadian yang bagus berlawanan itu untuk peristiwa buruk. Orang yang optimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki sebab-sebab tertentu, sementara peristiwa yang baik akan meningkatkan semua yang dilakukannya. Sedangkan orang pesimis percaya bahwa peristiwa buruk memiliki penyebab universal dan peristiwa baik disebabkan oleh faktor-faktor spesifik.

Apakah kita memiliki harapan atau tidak bergantung pada dua dimensi : pervasif dan permanen. Menemukan penyebab sementara dan spesifik untuk kemalangan adalah seni harapan : Penyebab sementara membatasi

ketidakberdayaan pada waktunya, dan penyebab khusus membatasi ketidakberdayaan pada situasi semula. Di sisi lain, penyebab permanen menghasilkan ketidakberdayaan jauh ke masa depan, dan penyebab universal menyebarkan ketidakberdayaan melalui semua upaya anda.

Menemukan penyebab kemalangan yang permanen dan universal adalah praktik keputusan. Orang-orang yang membuat penjelasan permanen dan universal untuk masalah mereka cenderung jatuh di bawah tekanan, baik untuk waktu yang lama dan dalam berbagai situasi. Tidak ada alasan tunggal lainnya yang sama pentingnya dengan alasan harapan anda.

c. Personalisasi : Internal vs. Eksternal

Ketika hal-hal buruk terjadi, kita bisa menyalahkan diri kita sendiri (internalisasi) atau kita bisa menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternalisasi). Orang yang menyalahkan diri mereka sendiri ketika mereka gagal memiliki harga diri yang rendah sebagai konsekuensinya. Mereka berpikir mereka tidak berharga, tidak berbakat, dan tidak dicintai. Orang yang menyalahkan peristiwa eksternal tidak kehilangan harga diri ketika peristiwa buruk menyerang. Secara keseluruhan, mereka lebih menyukai diri mereka daripada orang yang menyalahkan diri sendiri. Harga diri yang rendah biasanya berasal dari gaya internal untuk kejadian buruk.

Dari tiga dimensi gaya penjelasan, personalisasi adalah yang paling mudah untuk mengerti. Personalisasi juga merupakan dimensi yang paling mudah untuk dinilai terlalu tinggi. Personalisasi hanya mengendalikan bagaimana anda merasakan tentang diri anda, tapi pervasif dan permanen adalah dimensi

yang lebih penting, mengendalikan apa yang anda lakukan : berapa lama anda tidak berdaya dan bagaimana melewati berbagai situasi.

Personalisasi adalah satu-satunya dimensi yang mudah untuk dipalsukan. anda bisa mengobrol, berpura-pura untuk menyalahkan masalahmu pada orang lain, namun jika anda pesimis dan saya memberitahu anda untuk berbicara tentang masalah anda sebagai penyebab sementara dan spesifik, anda tidak akan dapat melakukannya (kecuali anda telah menguasai teknik "Berubah: Dari Pesimisme menjadi Optimisme").

Gaya optimis menjelaskan peristiwa yang baik adalah kebalikan dari yang digunakan untuk kejadian buruk: Ini bersifat internal daripada eksternal. Orang yang mempercayai mereka menyebabkan hal-hal yang baik cenderung menyukai diri sendiri lebih baik daripada orang yang percaya hal-hal baik datang dari orang lain atau keadaan lain.

Berdasarkan penjelasan tentang aspek-aspek optimisme dapat ditarik kesimpulan bahwa permanen dan pervasif mencerminkan individu dapat mengendalikan apa yang ia lakukan seperti mempercayai sebuah kejadian dan bagaimana cara menempatkan masalah. Sedangkan personalisasi hanya mengendalikan bagaimana merasakan tentang diri sendiri tanpa memikirkan orang lain.

3. Faktor-faktor yang dapat membangun optimisme

Menurut Carr (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang adalah :

a. Keluarga

Perkembangan optimisme ditentukan oleh kesehatan mental orang tua. Optimisme lebih mungkin berasal dari keluarga yang tidak memiliki orang tua yang depresi. Orang tua yang optimis merupakan contoh yang baik bagi anaknya, orang tua yang optimis mendorong anak-anak mereka untuk menghadapi kemunduran dengan cara yang optimis dan dengan cara yang berbeda meningkatkan optimisme dan ketekunan.

b. Kesehatan fisik

Individu yang mempunyai kesehatan fisik yang buruk akan membuatnya depresi ketika berhadapan dengan suatu masalah. Depresi yang berkelanjutan akan membuat individu tersebut mempunyai keinginan bunuh diri.

c. Dukungan sosial

Depresi yang terjadi pada individu seperti konflik orang tua, kematian, kehilangan orang tua dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial yang membantu seorang individu menghadapi masa-masa sulit.

Melalui faktor-faktor yang telah diungkapkan diatas, maka rasa optimisme yang ada pada diri seseorang dapat dibentuk melalui keluarga, kesehatan fisik, dan dukungan sosial sehingga seseorang yang sebelumnya tidak memiliki rasa optimisme dalam dirinya maka akan dapat dibentuk dengan faktor-faktor tersebut.

4. Ciri-ciri individu yang optimis

Robinson, dkk. (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

McGinnis (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) menyatakan orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Scheiver dan Carter (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Ghufon dan Risnawita (2010) menyatakan individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatu dan tidak ingin memikirkan keberhasilan sebelum mencobanya. Individu yang optimis

berpikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

Berdasarkan ciri-ciri yang sudah dijelaskan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang optimis jarang menderita depresi, merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berjuang sekuat tenaga untuk menggapai yang diinginkan, dan tidak lupa berdoa mengenai sesuatu yang diinginkannya.

B. Sabar

1. Pengertian Sabar

Arti kata sabar (*ash-shabr*) adalah melarang (*al-man'u*) dan menahan (*al-habs*) jadi, sabar berarti menahan jiwa untuk tidak bersedih dan berputus asa, juga menahan lisan untuk tidak mengeluh, serta menahan tangan untuk tidak menampar pipi, merobek pakaian, dan sebagainya. Ada pula yang berpendapat, bahwa arti kata *ash-shabr* adalah *asy-syiddah* (kesulitan) dan *al-quwwah* (kekuatan), juga ada yang berpendapat bahwa kata *ash-shabr* berarti *al-jamu'a* (mengumpulkan) dan *adh-dhamm* (menghimpun), karena orang yang sabar mampu menghimpun kekuatan jiwanya untuk menyingkirkan rasa gelisah dan takut. Kesimpulannya, kata *ash-shabr* mengandung tiga makna, yaitu *al-man'u* (melarang), *asy-syiddah* (kesulitan), dan *adh-dhamm* (menghimpun) (Al-Jauziyah, 2010).

Sabar secara etimologi (*ash-shabar*) yang berarti menahan dan mengekang (*al-habs wa al-kuf*), sedangkan secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah SWT. Sesuatu yang tidak disukai tidak selamanya terdiri dari hal-hal yang tidak disenangi, seperti musibah kematian, sakit, kelaparan, dan sebagainya, tapi juga terhadap hal-hal yang disenangi. Sabar dalam hal ini menahan dan mengekang diri dari memperturutkan hawa nafsu (Syukur, 2017).

Sabar merupakan istilah yang berasal dari bahasa arab. Istilah sabar sudah menjadi istilah dalam bahasa Indonesia. Arti kata sabar adalah dari kata “*Shabara*”, “*Yashbiru*”, “*Shabran*”. Dari segi bahasa, sabar berarti menahan dan mencegah. Adapun pengertian sabar secara istilah adalah kokohnya pendirian seseorang untuk tetap berada di jalan kebenaran, tanpa terpengaruh oleh situasi dan kondisi apapun. Pikirannya tidak tercemar untuk menuruti ajakan hawa nafsunya. Jiwanya menolak untuk putus asa. Lidahnya tidak berkeluh kesah kecuali mengadu hanya kepada Allah semata, sedangkan anggota badannya bisa ia tahan dari melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak di ridhai oleh Allah, hatinya tidak gelisah melainkan selalu berada di dalam keimanan (Gymnastiar, 2014).

Al-Ghazali (dalam Syukur, 2017) mengatakan bahwa sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya atas dorongan ajaran islam. Dalam ensiklopedia islam dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan sabar ialah menahan diri dari menanggung suatu penderitaan, baik dalam

menemukan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disukai.

Sabar adalah kekuatan jiwa yang dapat mendatangkan keshalehan bagi dirinya dan kelurusan perbuatannya. Al-Junaid bin Muhammad mengatakan bahwa sabar berarti merasakan kepahitan hidup tanpa keluh kesah, sedangkan Dzan Nun mengatakan, sabar adalah menjauhkan diri dari pelanggaran, merasa tenteram saat menghadapi kepahitan hidup, dan menampakkan kecukupan diri saat ditimpa kemelaratan. Dikatakan pula, sabar adalah menghadapi bencana dengan etika yang baik dan merasa diri cukup saat menghadapi petaka tanpa mengadu (Al-Jauziyyah, 2006).

Utsman (dalam al-Jauziyyah, 2006) menyatakan orang sabar adalah orang yang membiasakan diri menghadapi segala hal yang tidak diinginkan. Sabar adalah menempatkan diri dalam posisi sikap yang baik saat ditimpa bencana, sebagaimana sikap yang baik saat dalam keselamatan. Dengan ungkapan lain, seorang hamba mempunyai kewajiban beribadah kepada Allah dalam keadaan suka ataupun duka. Dalam keadaan suka, wajib bersyukur, dan dalam keadaan duka, ia wajib bersabar.

Al-Makki (dalam Al-Jauziyyah, 2010) berkata, kesabaran adalah teguh pendirian bersama Allah dan menyambut cobaan-Nya dengan senang hati dan lapang dada. Ini berarti dia menerima musibah itu dengan berlapang dada, tidak sedih, tidak marah, dan tidak pula mengeluh. Sedangkan Al-Khawash (dalam Al-Jauziyyah, 2010) mengatakan, kesabaran adalah tetap berpegang kepada

hukum-hukum al-Qur'an dan sunnah. Ruwaim berkata, kesabaran adalah tidak mengeluh dan selalu bergembira.

Ada manusia yang kesabaran dan keteguhannya untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat baginya lebih kuat daripada kesabarannya menahan diri untuk tidak melakukan hal yang merugikan, sehingga dia bisa bersabar menahan beratnya taat beribadah kepada Allah. Di antara manusia juga ada yang tidak memiliki kesabaran dalam kedua-duanya. Manusia yang terbaik adalah orang yang paling sabar dalam menahan beratnya taat beribadah kepada Allah dan paling sabar dalam menjauhi larangan Allah SWT (Al-Jauziyah, 2010).

Jailani menyatakan, "sabar adalah meneguhkan diri dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, menahan diri dari perbuatan maksiat kepada Allah, serta menjaganya dari perasaan dan sikap marah dalam menghadapi takdir Allah." Sabar adalah pilar kebahagiaan seorang hamba, dengan kesabaran itulah seorang hamba akan terjaga dari kemaksiatan, konsisten menjalankan ketaatan, dan tabah dalam berbagai macam cobaan. Al-Jauziyah mengatakan, "Kedudukan sabar dalam iman laksana kepala bagi seluruh tubuh. Apabila kepala sudah terpotong maka tidak ada lagi kehidupan di dalam tubuh." (Syukur, 2017).

Ali bin Abu Thalib berkata sabar ialah kendaraan yang tidak terporosok, sedangkan Al-Jariri berkata bahwa sabar ialah tidak membedakan antara nikmat dengan ujian disertai dengan ketentraman hati di dalam menjalani keduanya. Ad-Daqqaq berkata definisi sabar ialah tidak menentang takdir. Adapun menampakkan ujian tidak dengan mengeluh, maka ia tidak bertentangan dengan sabar (Al-Jauziyah, 2003)

Kesabaran berfokus pada hasil yang terbaik bukan yang tercepat. Kesabaran bukanlah berpangku tangan dan pasrah begitu saja tanpa melakukan ikhtiar, dengan bersabar kita akan selalu senantiasa mengaktifkan keimanan kita. Bersabar bagaikan sebuah kunci untuk bertawakal kepada Allah dan selalu bersyukur atas semua yang Dia berikan, dan dengan bersabar kita akan selalu berupaya untuk menyempurnakan ikhtiar.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai kesabaran, dapat disimpulkan bahwa sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah seperti, tidak bersedih dan berputus asa akan cobaan dan musibah yang diberikan Allah, menahan lisan untuk tidak mengeluh supaya lebih dapat bersyukur dengan apa yang dimiliki, tidak menuruti hawa nafsu akan kesenangan dunia yang menyesatkan.

2. Aspek-aspek Sabar

Yusuf (2014) mengemukakan di dalam sabar terdapat tiga kunci utama, yaitu teguh pada psinsip, tabah, dan tekun.

a. Teguh pada prinsip

Menggambarkan keyakinan seseorang dalam menjalankan kehidupan yang dihadapinya dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) teguh pada prinsip adalah kukuh (pada perbuatan), kuat berpegang (janji, perkataan), tetap dan tidak berubah (pendirian, keyakinan, kesetiaan).

b. Tabah

Tabah adalah kekuatan dalam menghadapi (cobaan, bahaya, ujian, kesulitan), tabah juga diartikan tetap dan kuat hati (dalam menghadapi bahaya dan sebagainya); berani: kita harus dalam menghadapi berbagai cobaan (ujian, kesulitan) menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dalam kata tabah terkandung berbagai indikator perilaku sebagai berikut : daya juang, daya tahan toleransi terhadap frustrasi, mampu belajar dari kegagalan, dan bersedia menerima umpan balik untuk memperbaiki diri. Daya juang yaitu kegigihan dalam mencapai tujuan.

c. Tekun

Tekun berarti terus menerus berusaha hingga tujuan yang telah ditentukan dan diyakini sebelumnya dapat tercapai dengan hasil optimal. Di dalam ketekunan terkadang adanya antisipasi atau kesiagaan, perencanaan, dan adanya aktivitas yang terarah terhadap pencapaian tujuan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diartikan bahwa teguh pada prinsip, tabah, dan tekun merupakan komponen utama bagi seseorang untuk dapat menerapkan kesabaran di dalam dirinya supaya dapat menghadapi segala kesulitan dalam kehidupannya dan selalu mengingat bahwa Allah akan memberikan hikmah dari setiap cobaan yang diberikan-Nya.

3. Ciri-ciri sabar

Kriteria seseorang telah bersabar (dalam Gymnastiar, 2014) :

- a. Tidak lemah mental atau tidak menjadi penakut (*maa wahanuu*)

Ketika berhadapan dengan sesuatu yang sulit seperti kesulitan ekonomi atau kesulitan lainnya, itu tidak membuatnya menjadi putus asa dan menyerah kepada keadaan. Melainkan ia memiliki daya kontrol yang baik terhadap dirinya sendiri. Ia mau tetap bangkit untuk meraih kondisi yang lebih baik.

- b. Tidak lesu atau murung (*maa dha'afuu*)

Seseorang yang sabar pantang untuk menampakkan kesedihan atau kesulitan yang dihadapinya di hadapan orang lain. Seseorang yang sabar tidak akan memperlihatkan kemurungan di wajahnya sesulit apapun masalah yang ia hadapi. Ia tidak akan membiarkan orang lain turut risau karena melihat kemurungan dirinya. Jikapun ia harus mengekspresikan kelemahan dirinya dalam menghadapi suatu persoalan, kesulitan atau kesedihan, maka ia akan ungkapkan hanya kepada Allah melalui sujud-sujudnya pada shalat malam.

- c. Tidak menyerah, tidak pasrah (*maastakaanuu*)

Seseorang yang memiliki kesabaran tidak akan tenggelam di dalam kesedihan. Sebaliknya, justru akan bersikap pantang menyerah dan optimis bahwa ia bisa meraih pencapaian yang lebih baik lagi. Ia memiliki keyakinan kuat bahwa kesedihan, kesulitan atau persoalan yang ia hadapi dengan lapang dada. Ia juga memiliki keteguhan hati bahwasanya ada Allah yang akan menjadi penolong bagi dirinya. Ketika ia menghadapi suatu kegagalan pada

hari ini, maka ia akan mencobanya esok hari dengan lebih baik lagi usaha sebaik mungkin dan doa tiada henti, itulah yang ia lakukan.

Menurut Subandi (2011) ciri-ciri sabar, yaitu:

- a. Pengendalian diri: menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan.
- b. Ketabahan, bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh.
- c. Kegigihan: ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah.
- d. Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur.
- e. Sikap tenang, tidak terburu-buru.

Berdasarkan ciri-ciri yang telah diungkapkan oleh para ahli diatas, individu yang dikatakan memiliki sifat sabar di dalam dirinya adalah individu yang tidak lemah mental, tidak lesu, tidak menyerah, dapat mengendalikan diri, gigih, serta menerima kenyataan dengan ikhlas dan bersyukur kepada Allah.

4. Faktor-faktor yang menambah kesabaran

Al-Jauziyah (2010) telah menjelaskan bahwa kesabaran adalah bertarungnya dorongan akal dan agama melawan dorongan hawa nafsu. Apabila hawa nafsu seorang hamba untuk melakukan hal yang diharamkan menguat dan mendominasi dirinya, sehingga dia tidak bisa menguasai hasrat seksualnya, bahkan tidak bisa menguasai hatinya, sampai-sampai membicarakan hasrat itu dalam hati berulang-ulang dan terus mendambakannya akibat dia terpalingsan dari hakikat berzikir dan hakikat berpikir tentang hal yang bermanfaat baginya di

dunia dan di akhiratnya. Jika dia benar-benar berkeinginan kuat untuk berobat dan melawan penyakit ini, hendaklah dia melemahkan hawa nafsunya terlebih dahulu dengan beberapa cara berikut ini :

- a. Hendaklah dia memperhatikan materi penguat syahwatnya, sehingga dia mengetahui nutrisi apa yang menggerakkan syahwatnya baik secara kualitas maupun kuantitas agar dia dapat mengurangi makanan yang mengandung nutrisi tersebut. Jika tidak mampu juga, hendaklah dia berpuasa karena dapat melemahkan syahwatnya dan menumpulkan ketajamannya.
- b. Hendaknya dia menghindari penggerak hasratnya, yaitu pandangan. Hendaklah dia menahan pandangannya sebisa mungkin karena pandangan mengundang hasrat dan syahwat.
- c. Menghibur diri dengan suatu hal mubah yang bisa memalingkannya dari hal haram.
- d. Hendaknya dia merenungkan kerusakan dunia yang diakibatkan oleh keingannya memenuhi hasrat biologisnya. Seandainya tidak ada surga dan neraka sekalipun niscaya kerusakan dunia itu sudah lebih dari cukup untuk menjadi alasan menakhiri dorongan ini.
- e. Hendaknya dia mengetahui betapa buruknya hakikat kegemaran hawa nafsu. Apabila sudah dia ketahui niscaya dia akan menyadari bahwa dirinya terlalu mulia untuk meminum di tempat minumnya anjing dan hewan lainnya.

Adapun usaha untuk memperkuat dorongan keberagamaan, dapat dilakukan dengan beberapa hal :

- a. Mengagungkan Allah SWT agar tidak berbuat maksiat terhadap-Nya karena Dia Maha Melihat dan Maha Mendengar.
- b. Menyatakan rasa cinta kepada Allah SWT agar tidak berbuat maksiat demi cinta kepada-Nya.
- c. Mengakui nikmat dan kebaikan Allah karena orang yang berbudi luhur tidak akan membalas suatu kebaikan dengan menyakiti orang yang telah berbuat baik kepadanya.
- d. Membayangkan kemurkaan dan pembalasan Allah.
- e. Menyadari banyaknya kebaikan dunia dan akhirat yang luput dia peroleh akibat bermaksiat.
- f. Membayangkan penakluk dan kemenangan atas syahwat dan setan.
- g. Mengingat ganti yang telah dijanjikan oleh Allah bagi orang yang meninggalkan apa yang diharamkan dan menahan hawa nafsunya semata-mata karena Allah.
- h. Membayangkan kebersamaan dengan Allah.
- i. Mewaspadaai ajal yang datangnya tiba-tiba.
- j. Merenungi hakikat bencana dan keselamatan.
- k. Membiasakan motivasi dan dorongan agama bertempur melawan motivasi dan dorongan hawa nafsu.
- l. Menghentikan bisikan hati yang batil.

- m. Memutus hubungan dan sebab-sebab yang mendorong untuk mengikuti hawa nafsu.
- n. Mengarahkan pikiran untuk memperhatikan keajaiban ayat-ayat Allah yang dianjurkan untuk direnungkan.
- o. Merenungkan dunia dan kehancurannya yang akan terjadi dalam waktu singkat.
- p. Senantiasa menghadap kepada Dia yang hati setiap manusia berada diantara jari-jari-Nya, dan puncak segala urusan ada di tangan-Nya, serta kepadanya segala sesuatu akan berakhir.
- q. Hendaknya hamba mengetahui bahwa di dalam dirinya terdapat dua daya tarik yang saling berlawanan.
- r. Hendaknya hamba mengetahui bahwa mengosongkan lahan merupakan syarat diturunkannya hujan rahmat.
- s. Hendaknya seorang hamba mengetahui bahwa Allah menciptakannya untuk kehidupan kekal yang tidak ada kemusnahaan lagi baginya.
- t. Hendaknya hamba itu tidak terpedaya dengan keyakinannya, bahwa sekedar mengetahui apa yang disebutkan sudah cukup untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pentingnya bagi seorang individu meningkat kesabaran di dalam dirinya, terutama ia dapat bersabar untuk melawan dorongan hawa nafsu yang dapat membuatnya tidak dapat menguasai hati dan dirinya sehingga melakukan hal yang diharamkan oleh Allah.

5. Jenis-jenis sabar

Menurut Syukur (2017) macam-macam sabar dalam kehidupan sehari-hari :

a. Sabar dalam ketaatan kepada Allah

Mewujudkan ketaatan dalam menjalankan semua perintah Allah, membutuhkan kesabaran yang luar biasa untuk dapat merealisasikan kesabaran dalam menjalani ketaatan kepada Allah SWT kita harus memperbaiki niat, yaitu keikhlasan. Ikhlas merupakan kesabaran dalam menghadapi duri-duri riya' yang ada dalam hati. Kemalasan harus secepatnya diusir dari hati karena bisa berpengaruh besar terhadap berhasilnya ibadah yang kita laksanakan.

b. Sabar dalam meninggalkan kemaksiatan dan keinginan hawa nafsu

Meninggalkan kemaksiatan merupakan usaha yang sangat berat dilakukan, untuk mengendalikan segala keinginan itu dibutuhkan kesabaran yang luar biasa Untuk dapat menghindar dari kemaksiatan yang datang dari segala penjuru. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat kita lupa diri, apalagi lupa kepada Tuhan. Di saat kemaksiatan sudah tidak menjadi hal yang tabu untuk dilakukan, kita harus berupaya bersabar untuk menahan diri agar tidak terperangkap pada hal-hal yang tercela.

Diantara salah satu upaya menjaga sabar dalam kemaksiatan adalah dengan menjaga kemaluan agar kita tidak terjerumus ke dalam jurang kenistaan, selain itu kita juga harus bersabar dalam menghadapi nafsu yang terkadang membawa kita menuju pada kenistaan. Nafsu adalah kecondongan jiwa kepada perkara-perkara yang selaras dengan kehendaknya.

Kecenderungan ini secara fitrah telah diciptakan dalam diri manusia demi kelangsungan hidup mereka hidup mereka.

Kita harus senantiasa berpikir bahwa kita diciptakan bukan untuk memperturutkan hawa nafsu, namun diciptakan untuk sebuah perkara yang besar, yaitu beribadah kepada Allah SWT. Perkara tersebut tidak dapat kita raih kecuali berperang melawan hawa nafsu.

c. Sabar dalam menghadapi takdir dan cobaan Allah

Seorang mukmin tidak perlu risau dan banyak mengeluh apabila mendapat musibah, justru sebaliknya harus bersabar dan mendekatkan diri kepada Allah, sebab risau, sedih, marah dan sebagainya atas musibah yang menimpa, tidak akan menyelesaikan masalah, karena sesuatu yang telah terjadi tidak akan berubah jangan bersedih dan menggerutu, namun dengan bersabar dan tabah serta menerima takdir Allah dengan lapang dada. Jiwa akan tenang dan juga mendapat pahala yang besar di sisi-Nya. Allah memberikan cobaan kepada hamba-Nya semata-mata hanya untuk meningkatkan atau menaikkan level kualitas diri manusia itu sendiri, oleh karena itu mintalah pertolongan kepada-Nya ketika kita merasa mengalami kesulitan dan galau untuk menghadapi cobaan Tuhan.

1) Sabar menghadapi bencana

Sabar dalam menerima semua ujian dan cobaan tidak segampang membalikkan telapak tangan, terutama jika musibah menimpa cukup berat, namun dengan keimanan kepada Allah dan keyakinan bahwa semua yang

terjadi sudah merupakan kehendak dan takdir Allah. Maka musibah yang berat insya Allah akan terasa ringan.

Ujian dan cobaan di dunia merupakan sebuah keharusan, siapapun tidak bisa terlepas darinya. Bahkan Itulah warna-warni kehidupan. Kesabaran menghadapi ujian dan cobaan merupakan tanda kebenaran dan kejujuran iman seseorang kepada Allah. Sesungguhnya ujian dan cobaan yang datang bertubi-tubi menerpa hidup manusia merupakan satu ketentuan yang telah ditetapkan Allah *Azza wa Jalla*. Tidak satupun diantara kita yang mampu menghalau ketentuan tersebut.

Keimanan, keyakinan, tawakal, dan kesabaran yang kokoh amatlah sangat kita butuhkan dalam menghadapi badai cobaan yang menerpa. Sehingga tidak menyucikan diri kita berburuk sangka kepada Allah terhadap segala ketentuan-Nya, oleh karena itu dalam keadaan apapun, sebagai hamba yang beriman kepadanya kita harus senantiasa berbaik sangka kepada Allah.

2) Sabar menghadapi kemiskinan

Bahwasanya orang-orang fakir dan miskin dan orang-orang lemah dunianya itu adalah salah satu bentuk ujian dari Dzat yang mulia Allah SWT. Allah ingin melihat bagaimana kesabaran mereka, Allah ingin melihat bagaimana keridhaan mereka atas semua *Qada*’-Nya, siapa yang sabar di antara mereka, mereka akan mendapatkan pahala yang sangat besar sekali, dan apabila mereka tidak sabar dan tidak menerima apa yang telah diberikan oleh Allah maka mereka orang yang sangat merugi.

Nikmat yang besar bagi kaum muslimin apabila kita mampu sabar. Kita pun akan mendapat kecintaan dan Allah dan mendapat kebahagiaan dari-Nya. Kita harus menikmati ujian yang Allah berikan kepada kita, sebab semua ada hikmahnya dan ada fadhilahnya.

Lapangan dan sempitnya rezeki, serta kaya atau miskin seseorang telah dicatat ditetapkan dalam catatan takdir dengan keadilan Allah. Dia memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya dan Dia menyempitkan kepada siapa yang dikehendaki. Allah tidak akan berbuat zalim kepada hamba-Nya. Ingatlah kenikmatan, kemegahan, dan kekayaan dunia bukan jaminan keselamatan di akhirat kelak.

3) Sabar ketika sakit

Sadarilah bahwa sakit yang menimpa kita, penderitaan yang dialami, kesempitan yang dirasakan, dan kesulitan yang menggelisahkan merupakan kenikmatan dan anugerah yang diberikan Allah kepada kita. Sebuah kenikmatan yang tidak diberikan kepada setiap orang dan setiap saat. Dibalik sakit yang kita alami, terdapat di rumah dan faedah yang besar yang baik dan bermanfaat untuk kita. Tentunya apabila sakit yang datang kita hadapi dengan kesabaran.

Biasanya ketika seseorang dalam keadaan sehat, ia suka tenggelam dalam kenikmatan dan syahwat. Menyibukkan diri dalam urusan dunia dan melalaikan perintah Allah, bahkan tidak jarang terjerumus dalam kemaksiatan dan kedurhakaan kepada Tuhannya. Ketika belum mencobanya dengan sakit atau musibah lain, ia baru akan ingat kepada

Allah, bertobat, dan kembali memenuhi hak-hak Allah yang telah ditinggalkan.

Penyakit yang oleh Allah merupakan penebus dosa bagi orang mukmin dan penyebab timbulnya tobat dan kesadarannya dari kelalaian. Hal ini berbeda dengan orang-orang yang tetap durhaka dan tidak terpengaruh oleh penyakitnya dan tidak mau kembali kepada *Rabb*-nya. Ia tidak menyadari bahwa penyakit yang menimpa dirinya, bertujuan untuk menyadarkannya dari client dan agar kembali kepada kebenaran.

Allah menimpakan sakit agar kita mengingat saudara-saudara kita yang sedang sakit yang selama ini mereka kita lalaikan. Hal ini bertujuan untuk menyebarkan dan mengetuk hati kita untuk memenuhi hak-hak saudara kita yang sedang sakit tersebut, seperti mengunjunginya, membantu keperluannya, meringankan musibahnya, menghiburnya, membantu mencari obat, mendoakannya, dan lain-lain.

Penyakit juga bertujuan untuk mengingatkan seseorang dari sifat arogan. Terkadang keadaannya sehat bisa menyebabkan seseorang bersikap sombong, bangga dan takjub pada diri sendiri secara berlebihan, sebab dengan kondisi seperti itu, ia bebas berbuat apa saja. Namun ketika sakit datang menjenguknya, penderitaan menimpa dirinya, maka jiwanya bisa melunak, sifat-sifat sombong, takabur, dengki, dan membanggakan diri dapat hilang, sehingga ia tunduk dan pasrah kepada Allah, sekaligus tekun beribadah kepada-Nya.

Beratnya penyakit yang menimpa manusia akan mengangkat derajat, menghapuskan kejelekan-kejelekan tanpa tersisa. Semakin berat penderitaan, semakin besar pahala dilipatkan. Jika penyakit yang diderita bertambah berat, maka pahalanya dilipatgandakan dan pelipatgandaan ini terus meningkat sampai terhapusnya kesalahan-kesalahan yang kita perbuat.

4) Sabar dalam berdakwah

Sabar dalam berdakwah memiliki peran amat penting dan sebagai kewajiban bagi seorang dai. Secara umum sabar merupakan kewajiban bagi setiap muslim, namun bagi seorang dai hal ini lebih sekedar kewajiban dan harus sangat ditekankan, oleh karena itu Allah memerintahkan kepada pemimpin para dai dan teladan mereka, Rasulullah untuk bersikap sabar.

Oleh karena itu, seorang dai membutuhkan kesabaran yang extra kuat untuk menyampaikan risalah keagamaan kepada masyarakat, selain itu kondisi dan kehidupan seorang dai berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Rasulullah telah memberitahukan semakin tinggi tingkat keimanan seseorang, maka semakin berat ujian yang dihadapi.

Dapat dikatakan bahwa tidak ada dakwah yang berhasil tanpa kesabaran. Sehubungan dengan ini, Ibnu qayyim pernah berkata “Kedudukan sabar terhadap iman, ibarat kedudukan kepala terhadap badan maka tidak ada iman bagi orang yang tidak mempunyai kesabaran, sebagaimana jasad juga tidak berarti tanpa adanya kepala.”

5) Sabar dalam perang

Perang merupakan media dan wahana paling jitu untuk mengetahui orang-orang yang benar-benar muslim dan *muwahhid* (orang yang mengesakan Tuhan), serta setiap keadaan dan situasi senantiasa mengedepankan keridhaan Tuhan, sekaligus untuk mengetahui orang yang tidak mendapatkan manfaat dari Islam dan tauhid hakiki dan mental kafir, syirik, zhalim, dan maksiat dalam dirinya. Perang akan memisahkan barisan pecinta yang benar mengklaim yang dusta.

Perang merupakan salah satu contoh ketidakamanan dan peristiwa pahit ketika manusia berada dalam membangun diri yang sangat dan pada saat yang sama sangat bermanfaat bagi dirinya. Dalam perang Karena manusia berada dalam keadaan mempertahankan jiwa dan raganya dan manusia terpaksa harus menyerahkan harta, istri, dan anak-anak dan keterikatan-keterikatan duniawi yang lain, merupakan peluang yang sangat tepat untuk menyingkirkan segala sesuatu selain Tuhan hanya memfokuskan hatinya hanya kepada-Nya. Perang dapat memutuskan segala sesuatu yang tidak pantas bagi Iman tulus manusia dalam batinnya, menghias ruh dan jiwanya dan menyampaikan *maknawiyah*-Nya kepada kesempurnaan.

Sabar ketika menghadapi sebuah peperangan bukanlah perkara yang gampang, oleh karena itu Allah menguji tingkat keimanan seseorang melalui perang untuk mengetahui sejauh mana batas kemampuan kita dalam menanggung segala kesusahan dan mengamalkan *taklif*-Nya.

6) Sabar dalam pergaulan

Selain mengabdikan dan taat terhadap semua perintah Allah (*hablum minallah*) manusia tidak bisa terlepas dari kehidupan bersosial (*hablum minannas*). Dengan demikian di dalam pergaulan sehari-hari selalu terjadi interaksi antara manusia yang satu dengan yang lainnya, oleh karena itu ada banyak hal yang harus diperhatikan mulai dari tata cara bertutur kata sampai dengan masalah sikap dan tindakan seseorang yang akan tercakup dalam masalah akhlak.

Sesungguhnya setiap Mukmin adalah saling menjadi wali satu sama lainnya, kita harus saling memberi nasihat dan saling mencintai karena Allah dan saling berwasiat tentang kebenaran dan kesabaran serta saling tolong menolong dalam kebajikan dan takwa. Dengan menjaga hal-hal seperti itu berarti seorang mukmin dan mukminat telah mengamalkan sifat dan sikap atau akhlak yang mulia.

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami istri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak disukai atau menyinggung perasaan. Dalam bergaul kita akan menemui banyak orang dengan ragam watak dan perilakunya. Di antara mereka ada yang menyenangkan, ada pula yang menyebalkan. Ada juga yang pemarah dan angkuh, namun tak sedikit yang pemaaf dan rendah hati.

Bersama dalam pergaulan adalah sifat mukmin sejati, oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari dibutuhkan kesabaran sehingga tidak cepat

marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai. Terhadap sikap yang dianggap tidak menyenangkan atau menyebalkan suka mengganggu kita diharuskan bersabar menghadapi sikap mereka.

Kita harus mampu mengontrol emosi dan amarah agar hubungan yang harmonis dengan siapapun seperti, keluarga, teman, tetangga atau dengan siapapun bisa selalu terjaga serta dalam keadaan apapun seperti, dalam pergaulan, dalam perang, dalam berdakwah, dalam sakit, dalam kemiskinan, dan dalam bencana. Jika hal ini dapat kita lakukan maka kita akan hidup dengan ketentraman dan ketenangan sehingga nikmat Allah dapat kita peroleh baik dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan macam-macam sabar yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan kemaksiatan dan keinginan hawa nafsu, sabar dalam menghadapi takdir dan cobaan Allah semua hal itu dilaksanakan semata-mata mencari ridha Allah dan mengharapakan pahala dari-Nya.

C. Hubungan antara kesabaran dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Kesabaran adalah teguh pendirian bersama Allah dan menyambut cobaan-Nya dengan senang hati dan lapang dada. Ini berarti dia menerima musibah itu dengan berlapang dada, tidak sedih, tidak marah, dan tidak pula mengeluh menurut Al-Makki (dalam Al-Jauziyah, 2010). Hal ini tidak semata-mata hanya menerima musibah dengan berlapang dada, namun terdapat sebuah pengharapan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan atau mendapatkan sesuatu yang baik di dalam sebuah kesabaran. Dijelaskan oleh Yusuf (2014) di dalam sabar terdapat tiga kunci utama, yaitu (a) teguh pada prinsip, yaitu menggambarkan keyakinan seseorang dalam menjalankan kehidupan yang dihadapinya dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, (b) tabah, adalah kekuatan dalam menghadapi (cobaan, bahaya, ujian, kesulitan), tabah juga diartikan tetap dan kuat hati (dalam menghadapi bahaya dan sebagainya); berani: kita harus dalam menghadapi berbagai cobaan (ujian, kesulitan), (c) tekun, berarti terus menerus berusaha hingga tujuan yang telah ditentukan dan diyakini sebelumnya dapat tercapai dengan hasil optimal.

Sejalan dengan penjelasan diatas, dalam penelitian El Hafiz, dkk (2013) yang berjudul konstruk psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang hasilnya didapati hubungan kesabaran dengan emosi positif masa depan, yaitu optimisme terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,35 ($\alpha = 0,01$). Sedangkan hubungan kesabaran dengan emosi positif masa kini, yaitu kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi 0,346 ($\alpha = 0,01$), sementara tidak didapati hubungan antara kesabaran dengan kebahagiaan masa lalu. Hal ini berarti

seseorang yang sabar di dukung oleh rasa optimisme dalam dirinya, sehingga menunjukkan korelasi yang kuat dengan optimisme karena kesabaran harus memiliki tujuan dan harapan ke depan yang menjadi dasar optimisme seseorang.

Mempunyai harapan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dan mendapatkan sesuatu yang baik, hal ini berarti sejalan dengan optimisme. Menurut Snyder dan Lopez (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Hal ini diperkuat oleh dimensi-dimensi optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2006), yaitu (a) permanen, orang-orang yang optimis menjelaskan kejadian yang baik yang terjadi pada mereka sendiri dalam hal permanen disebabkan : sifat, kemampuan. Orang-orang yang percaya kejadian-kejadian baik memiliki sebab-sebab permanen bahkan berusaha lebih keras setelah mereka berhasil; (b) pervasif, pervasif adalah tentang ruang. Sebagian orang dapat menempatkan masalah mereka dengan rapi ke dalam kotak dan melanjutkan kehidupan mereka. Sebagian lain membiarkan suatu permasalahan mempengaruhi segala segi kehidupan mereka; (c) personalisasi, ketika hal-hal buruk terjadi, kita bisa menyalahkan diri kita sendiri (internalisasi) atau kita bisa menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternalisasi).

Berdasarkan penjelasan di atas, sabar yang mempunyai tujuan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dan mendapatkan sesuatu yang baik melalui teguh, tekun, dan tabah dalam menjalani prosesnya diperkuat oleh optimisme yang membuat individu merasa percaya diri melalui pemikiran dan keyakinannya sehingga memiliki kekuatan untuk dapat segera keluar dari permasalahan yang dihadapi selama dalam proses untuk mencapai tujuan dan mendapatkan sesuatu.

D. Hipotesis

Berdasarkan hipotesis sementara peneliti menyimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jika kesabaran yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tinggi maka optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tinggi, begitu juga sebaliknya.