

Bab 2 Tinjauan Pustaka

Pengertian Optimisme

Seligman (1991) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Sedangkan Tiger (dalam Peterson, 2000) mendefinisikan optimisme sebagai suasana hati atau sikap terkait dengan harapan-harapan seseorang tentang masa depannya. Optimisme didefinisikan sebagai kecenderungan inheren untuk mengharapkan hasil di masa depan yang menguntungkan dan hal itu berkaitan dengan membuat evaluasi positif dari situasi, dan mengambil waktu untuk secara aktif dengan mengatasi strategi yang berhubungan dengan stres (Carver dan Scheier, 2003).

Goleman (2009) melihat dari titik pandang kecerdasan emosional bahwa optimisme merupakan sikap yang menahan seseorang agar tidak sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadang kesulitan. Sedangkan Lopez and Snyder (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012) mengemukakan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa optimism adalah sikap positif mengenai suatu keadaan yang sedang di hadapi terhadap segala sesuatu dari sisi dan kondisi, serta harapan untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari situasi yang di hadapinya

Dimensi - Dimensi Optimisme

Seligman (1991) menyatakan ada tiga dimensi dari optimisme sebagai berikut :

- *Permanence*

Seligman (1991) menyatakan bahwa “orang yang optimis meyakini bahwa peristiwa baik yang terjadi bersifat *permanent* atau menetap. Orang yang optimis meyakini bahwa peristiwa buruk yang terjadi bersifat *temporary* atau sementara”. Lebih jelas lagi menurut Seligman (2005) misalnya, memikirkan hal-hal buruk dengan kata “kadang-kadang” dan “akhir-akhir ini” berarti memiliki gaya optimis yang *temporary* atau sementara. Sebaliknya, mereka yang pesimis berpikir bahwa hal-hal positif hanya berlangsung singkat dan kesuksesan hanyalah kebetulan belaka. Mereka yang pesimis berpikir bahwa hal-hal yang tidak menyenangkan yang terjadi tidak dapat dihindari atau permanen. Misalnya, memiliki pandangan pesimis yang teguh dengan menggunakan frasa “selalu” dan “tidak pernah” saat berpikir negatif.

- *Pervasiveness*

Menurut Seligman (1991) hal-hal baik yang terjadi, menurut orang optimis, terjadi pada semua orang. Orang yang menganggap hal buruk terjadi cenderung khusus. Sebaliknya, orang pesimis berpikir bahwa hal-hal positif terjadi dengan cara yang tepat. Mereka yang berpikir hal-hal negatif akan terjadi ada di mana-mana.

- *Personalization*

Seligman (1991) menegaskan bahwa orang optimis menganggap hal-hal yang menguntungkan terjadi sebagai akibat dari alasan internal. Mereka yang memiliki pandangan optimis mengantisipasi bahwa peristiwa negatif akan dikaitkan dengan kekuatan luar ketika hal itu terjadi (*eksternalisasi*). Sebaliknya, orang pesimis berpikir bahwa hal-hal positif terjadi sebagai akibat dari kekuatan luar. Orang pesimis berpikir bahwa ketika hal-hal negatif terjadi, mereka akan menganggap bahwa hal itu terjadi di dalam.

Perkembangan Dewasa Madya

Hurlock (1980) mendefinisikan dewasa madya sebagai tahap perkembangan yang berlangsung dari usia 40 sampai sekitar 60 tahun. Perubahan tubuh, pikiran, dan minat menjadi ciri perkembangan dewasa tengah. Hurlock (1980) mencatat aktivitas perkembangan dewasa pertengahan tambahan, yakni:

- Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik
Pada masa dewasa madya, individu mengalami perubahan fisik seperti perubahan penampilan, kurangnya kemampuan panca indera, keberfungsian fisiologi, kesehatan, dan lain-lain. Perubahan ini membuat individu memiliki tugas untuk menerima dan beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik tersebut.
- Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat
Perubahan minat ini umum terjadi pada masa dewasa madya. Transformasi ini terkait dengan penyesuaian kewajiban, kesehatan, tugas, dan peran dalam kehidupan. Misalnya, minat laki-laki dapat berubah ketika mereka menjadi lebih tertarik pada bidang pekerjaan mereka saat ini daripada mengejar pekerjaan lain yang lebih terspesialisasi dan stabil. Sebaliknya, perubahan minat laki-laki terhadap perempuan lebih nyata dan tegas, seperti mengambil peran sebagai ibu.
- Tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran

Penyesuaian kejujuran merupakan salah satu tugas masa dewasa madya untuk menciptakan dan mempertahankan standar hidup yang relatif mapan.

- Tugas yang berkaitan dengan kebutuhan keluarga

Tugas perkembangan yang berkaitan dengan kebutuhan keluarga meliputi penyesuaian diri dengan pasangan, orang tua yang menua, dan membantu remaja menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.

Tugas perkembangan ini ada kaitannya dengan proses dan hasil penelitian dimana rentang usia para pedagang diantara 30-60 tahun dan dominan di 40 tahun, maka dengan itu peneliti mencantumkan tugas perkembangan sebagai bahan acuan dalam melihat perkembangan pedagnag di usia tersebut.

Optimisme Dalam Islam

Dalam terminologi tasawuf ada istilah al-rajâ'Ē, maknanya harapan. Istilah ini mirip dengan al-tafâul. Jika optimisme diartikan sebagai “berharapan baik”, maka pesimisme bermakna “putus harapan atau putus asa”. Ada beberapa hal yang menjadi dasar dalam bersikap optimis menurut (Hatifah & Nirwana, 2014) sebagai berikut:

- Keyakinan Dalam Hati

Keyakinan erat dengan keimanan, adapun orang-orang yang berputus asa adalah mereka yang lemah keimanannya dan lemah jiwanya. Iman yang kuat akan memberikan kekuatan batin bagi seseorang untuk menatap masa depan. Keyakinan disini bisa dipahami sebagai niat dalam hati, yang berarti bila seseorang melakukan sesuatu diiringi dengan niat yang sungguh-sungguh maka akan berhasil. Keyakinan membuktikan bahwa dalam melakukan suatu hal dengan optimis, keyakinan atau niatan merupakan salah satu landasan yang penting demi kesuksesan yang akan dicapai. Keyakinan merupakan landasan dalam berusaha yang muncul dari hati yang dalam dan keyakinan merupakan penyangga keimanan

- Berpikir Positif

Pikiran akan menjadi suatu kekuatan mental apabila pikiran itu positif, tidak dikotori beragam nafsu dan angan-angan yang negatif. Orang akan benar-benar mampu membentuk kekuatan dalam dirinya bila ia terbebas dari segala ikatan keakuan, itulah

saat seseorang mencapai tingkat berpikir dimana semua pertimbangan dangkal telah disingkirkan. Ketika itu pula semua akal pikiran dan sikap tidak dinodai praduga, kemarahan, rakus, kebencian, haus kekuasaan, keangkuhan, mendahulukan kepentingan pribadi, dan berbagai nafsu dasar lainnya.

Sekecil apa pun yang dilakukan, selagi disertai ketulusan, pasti akan diberi balasan oleh Allah swt. Sikap optimis inilah yang akan memberi dorongan kuat dalam diri untuk berkarya, berkreasi dan berprestasi. Dari sikap dasar optimis itu diperlukan realisasi atau perbuatan nyata yaitu dengan adanya harapan, pemikiran yang luas, percaya diri dan sungguh-sungguh. Semua itu akan membawa dampak yang positif dan dapat tercapainya cita-cita yang diimpikan dengan pertolongan Allah.

Pengertian Resiliensi

Resiliensi dapat diartikan sebagai adaptasi yang baik dibawah keadaan khusus (snyder & Lopez, 2002). Menurut Sills dan Steins (2007) resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stres dan trauma. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan. Resiliensi juga merupakan kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma, yang memungkinkan adanya stress di kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Menurut Girtler, *et. al* (2014) resiliensi adalah karakteristik kepribadian yang kompleks dan memainkan peran penting saat menghadapi perubahan, kesengsaraan, ataupun kesulitan. Sedangkan Wagnild dan Young (1993) menyatakan resiliensi sebagai karakteristik individual yang menghambat efek negatif dari stres dan menghasilkan adaptasi positif.

Menurut Smith *et al.*, (2008) Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stres, mampu beradaptasi dengan keadaan stres ataupun kesulitan. Resiliensi juga dipandang sebagai ukuran keberhasilan kemampuan coping stress (Connor & Davidson, 2003). Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh mengenai resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu usaha dari individu

sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan.

Psikologi positif, yang merupakan salah satu bidang dalam pembelajaran psikologi, saat ini memiliki perkembangan yang mengkaji sifat pesat dengan banyaknya penelitian dalam sifat positif pada individu, salah satunya ialah resiliensi. Resiliensi didefinisikan oleh Connor dan Davidson (2003) sebagai kualitas pribadi (qualities) yang memberikan kemampuan bagi individu untuk menghadapi kesulitan dalam hidup. Dalam definisi yang lain, Reivich dan Shatte (2003) sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masa-masa yang terjadi dalam kehidupan. Sementara resiliensi sebagai kemampuan manusia Grotberg untuk menghadapi, (1999) mengatasi, ketika menghadapi rintangan dan hambatan. menjelaskan menjadi kuat Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, diambil kesimpulan bahwa resiliensi adalah sikap positif individu yang tetap bertahan dan mampu beradaptasi menghadapi keadaan yang sulit.

Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menangani secara efektif stres dan tekanan, pulih dari kekecewaan, kesalahan, trauma, dan kesulitan serta mengembangkan tujuan dengan jelas dan realistis untuk memecahkan masalah dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengobati diri sendiri dan orang lain (Brooks & Goldstein, 2001). Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika dihadapkan dengan kesulitan dan trauma, yang intinya untuk mengelola stres sehari-hari dalam kehidupan.

Tugade dan Fredrickson (2007) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan secara efektif mengatasi dan beradaptasi dengan kesulitan. Sedangkan Zautra, Hall, dan Murray (2010) juga mengartikan resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi agar berhasil untuk situasi yang sulit dan bermusuhan, pada saat yang sama waktu yang menunjuk ke signifikansi karakteristik pribadi yang memainkan peran utama dalam menentukan bagaimana menjadi individu sukses yang akan berada dalam beradaptasi dengan keadaan yang merugikan.

Dari beberapa pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang

sulit dalam hidupnya, serta berusaha beradaptasi dengan cara bangkit dari keadaan menjadi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek Resiliensi

Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) terdiri dari lima aspek, berikut adalah aspek-aspek tersebut :

a. *Personal competence, high standards, and tenacity*

Merupakan faktor yang mendukung seorang untuk terus maju terhadap tujuan saat orang tersebut mengalami tekanan atau adversity.

b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*

Aspek ini berfokus pada ketenangan, keputusan dan ketepatan saat menghadapi stres.

c. *Positive acceptance of change, and secure relationships.*

Hal ini berkaitan dengan adaptasi yang dimiliki seseorang.

d. *Control*

Aspek ini berfokus pada kontrol dalam mencapai tujuan dan kemampuan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain ataupun dukungan sosial.

e. *Spiritual influences*

Merupakan kepercayaan seseorang pada Tuhan atau nasib.

Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

a. *Tenacity* (Kegigihan)

Menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang

b. *Strength* (Kekuatan)

Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu.

c. *Optimism* (Optimisme)

Merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu dalam melawan situasi yang sulit.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi terdiri dari tujuh aspek, berikut adalah aspek-aspek tersebut :

a. Regulasi emosi

Kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif dibawah tekanan individu yang resilien mengembangkan keterampilan dirinya untuk membantunya mengandalikan emosi, perhatian, maupun perilakunya dengan baik.

b. Pengendalian dorongan

Kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran, termasuk kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu. Kemampuan mengendalikan dorongan juga terkait dengan regulasi emosi.

c. Analisis kausal

Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Individu yang resilien memiliki gaya berfikir yang terbiasa untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi.

d. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu dapat memecahkan masalah dan berhasil individu tersebut yakin bahwa dirinya telah efektif dalam hidupnya. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain, juga menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan.

e. Realistis dan optimis

Kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif tentang masa depan yang belum menjadi terealisasi dalam perencanaan. Hal tersebut terkait dengan self esteem, tetapi juga memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri juga melibatkan akurasi dan realisme.

f. Empati

Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat-isyarat *nonverbal* orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan cenderung untuk menyesuaikan keadaan emosi mereka.

g. Keterjangkauan

Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil suatu kesempatan yang baru sebagai tantangan. Mejangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, *perfeksionis*, dan *self handicapping*.

Selanjutnya Girtler *et. al* (2014) menyatakan ada lima komponen resiliensi adalah sebagai berikut:

a. *Equanimity*

Equanimity yaitu suatu perspektif mengenai keseimbangan hidup seseorang dan pengalaman yang terjadi semasa hidupnya. Orang yang resilien menurut Wagnild (2010) telah memahami bahwa hidup bukanlah sebatas hal yang baik dan buruk. Hal tersebut yang menjadikan orang resilien sebagai orang yang optimis, karena bahkan pada situasi yang sulit sekalipun mampu untuk melihat kesempatan untuk tidak menyerah dan menemukan jalan keluar. Baik pengalaman diri sendiri maupun oranglain pun juga dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran bagi diri sendiri.

b. *Perseverance*

Perseverance yaitu suatu tindakan untuk bertahan meskipun harus menghadapi tantangan dan kesulitan. Secara umum, resiliensi melibatkan komponen *perseverance* karena pada dasarnya konsepsi ini merupakan sebuah kemampuan untuk bangkit ketika seseorang telah mengalami hal yang sulit (Wagnild, 2010). Dalam mencapai tujuan hidup, seringkali seseorang menghadapi hambatan, kesulitan bahkan kegagalan. Kondisi ini sangat mendorong seseorang untuk menyerah. Salah satu cara untuk membangun resiliensi ini adalah dengan menekuni rutinitas yang positif dan membuat tujuan yang realistis dalam hidup.

c. *Self Reliance*

Self Reliance yaitu keyakinan individu terhadap diri serta kemampuan yang ia miliki. Melalui berbagai pengalaman, baik itu kesuksesan maupun kegagalan,

individu yang resilien belajar untuk mengatasi masalahnya sendiri. Keterampilan tersebut yang kemudian memunculkan rasa percaya akan kemampuan dirinya sendiri. Mereka secara berkesinambungan menggunakan, mengadaptasi, memperkuat serta memperbaiki keterampilan tersebut sepanjang hidupnya.

d. *Existential Aloneness*

Existential Aloneness yaitu suatu kesadaran bahwa jalan hidup setiap orang bersifat unik serta mampu menghargai keberadaan dirinya sendiri. Individu yang resilien mampu berteman dengan dirinya sendiri dalam artian merasa nyaman, puas, dan menghargai keunikan yang dimiliki dirinya. Mereka menghargai dirinya dan sadar penuh bahwa ia memiliki banyak hal yang dapat dikontribusikan untuk lingkungan sekitarnya. Merekapun tidak merasakan tekanan untuk melakukan konformitas dengan lingkungannya.

e. *Meaningfulness*

Meaningfulness yaitu suatu kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan, dimana diperlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Wagnild (2010) menambahkan bahwa komponen ini adalah yang menjadi dasar dari keempat komponen lainnya sekaligus menjadikannya komponen terpenting dari resiliensi itu sendiri. Hal ini dikarenakan kehidupan tanpa tujuan akan menjadi sia-sia dan tidak bermakna. Menurutnya, akan sangat sulit untuk menjalani hidup tanpa tujuan yang baik, karena tujuan tersebut yang akan membantu setiap individu ketika mengalami kesulitan ataupun mendorong untuk terus maju.

Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Individu, keluarga, komunitas, dan faktor risiko merupakan empat elemen yang menentukan resiliensi, menurut Everall, Altrows, dan Paulson (2006).

- Faktor Individu

Faktor individu adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan memiliki kekuatan untuk memperkuat resiliensinya. unsur-unsur yang ada di antara faktor-faktor tertentu ini, serta yang lainnya:

- Fungsi kognitif atau intelegensi

Keterampilan resiliensi yang lebih baik ditunjukkan oleh orang-orang cerdas. Menurut Levine (2002), kecerdasan tidak harus diukur dengan IQ

(*intelligence quotient*) seseorang, melainkan dengan bagaimana mereka dapat menggunakan kecerdasan mereka untuk memahami diri sendiri dan orang lain dalam berbagai konteks.

- *Strategi coping*

Menurut penelitian, remaja resilien lebih baik dalam memecahkan kesulitan dan memanfaatkan *problem-focused coping* atau fokus pada masalah sebagai cara untuk melewati masalah.

- *Locus of Control*

Locus of control internal, di mana orang tersebut memiliki keyakinan dan kepercayaan, cenderung memiliki tujuan, harapan, rencana masa depan, dan ambisi yang mampu dia capai, merupakan *locus of control* yang cenderung membuat orang menjadi tangguh.

- Konsep Diri

Temuan lain dari berbagai penelitian adalah bahwa mereka yang memiliki harga diri dan konsep diri yang sehat lebih tangguh.

- Faktor Keluarga

Menurut beberapa penelitian terkait, mereka yang mendapat bimbingan dan dukungan langsung dari orang tua mereka melalui masa-masa sulit akan merasa lebih termotivasi, optimis, dan percaya diri dengan kemampuan mereka untuk berhasil.

- Faktor Komunitas atau *Eksternal*

Ketika dihadapkan pada keadaan yang menantang, orang yang tangguh lebih cenderung berpaling kepada orang dewasa selain orang tua mereka untuk mendapatkan dukungan dan perhatian, termasuk guru, pelatih, konselor sekolah, kepala sekolah, dan tetangga. Hal yang sama berlaku untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan yang damai.

- Faktor Resiko

Beberapa variabel risiko dijelaskan oleh Herrman et al. (2011) sebagai *stressor* atau tekanan. Variabel-variabel ini berupa kurangnya sumber daya, kehilangan, peristiwa kehidupan yang tidak menguntungkan, konflik, bencana alam, dan banyak lagi. Studi yang sama juga memasukkan elemen tambahan yang memengaruhi resiliensi selain yang sudah disebutkan, seperti kontrol emosi, perasaan baik, spiritualitas, harapan, dan

optimisme, adaptasi, dan faktor demografis (usia, jenis kelamin, ras, dan etnis). Lainnya, seperti tahapan kehidupan yang telah diselesaikan sebagai tahapan perkembangan kehidupan, dapat meningkatkan resiliensi. Variabel individu, keluarga, dan eksternal (masyarakat) merupakan tiga penentu utama resiliensi secara umum. Karena perilaku bersyukur dikaitkan dengan hubungan interpersonal dan keimanan manusia kepada Allah SWT, serta spiritualitas yang lebih umum menjelaskan masalah keyakinan, penelitian ini memasukkan variabel bebas yaitu rasa syukur yang termasuk dalam faktor individu atau faktor yang berasal dari dalam diri sendiri. individu seperti yang dikemukakan oleh (Herrman et al. 2011).

Resiliensi Dalam Islam

Secara teologis, *al-qur'an* merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya.

Dalam konsep Islam, terdapat beberapa indikator resiliensi, antara lain: bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan, dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT, QS Al-Baqarah: 155-156. Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap *tauhidiyyah* dalam diri bahwa “diri ini adalah milik Allah, dan akan kembali kepada Allah SWT.” Sikap *tauhidiyyah* ini akan mengembangkan spirit, energi positif, dan kekuatan yang lainnya akan menembus rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat “*inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*” mengandung energi ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar memahami hakikatnya. Sehingga, seberat apapun halangan dan rintangan dapat dilewati dengan mudah dan menyelematkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT. hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya (Wahidah, 2018).

Kerangka Pemikiran

Pandemi Covid-19 menjadi pandemi global diseluruh dunia yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Pandemi didefinisikan sebagai wabah yang menyebar secara bersamaan ke seluruh wilayah yang cukup luas oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dengan 199.960.700 kasus terkonfirmasi positif Covid-19 dan 2.658.822 kematian per 16 Maret 2021, pandemi ini

telah menjangkau 223 negara, data ini diambil dari (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021). WHO sendiri sudah menetapkan Covid19 sebagai pandemi global sejak 12, Maret 2020 (Putri, 2020).

Masalah keluarga dan masalah lain mungkin diperburuk oleh kesulitan ekonomi. Perselisihan tentang keinginan dan kesulitan keuangan terkait akan sangat menurunkan tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis (Sina, 2020). Di tengah pandemi Covid-19, masyarakat harus kuat. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas seseorang untuk menanggapi kesulitan dengan cara yang sehat dan produktif dengan keberanian, yang dapat memberikan kekuatan kepada orang lain untuk menghadapi masalah. Menurut Concat dan Gill (dalam Oktaviani, 2016), orang dewasa yang tangguh mampu mengatasi stres dan kesulitan dengan baik. Meskipun demikian, kesejahteraan psikologis dibutuhkan oleh seseorang karena mereka perlu tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang utuh, yang menunjukkan bahwa masalah keluarga dapat muncul dari masalah ekonomi. Perselisihan tentang keinginan dan kesulitan keuangan terkait akan sangat menurunkan tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis (Sina, 2020). Di tengah pandemi Covid-19, masyarakat harus kuat. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menanggapi kesulitan dengan cara yang sehat dan produktif dengan keberanian, yang dapat memberikan kekuatan kepada orang lain untuk menghadapi masalah. Menurut Concat dan Gill (dalam Oktaviani, 2016), orang dewasa dengan resiliensi mampu menangani stres dan kesulitan dengan baik. Namun, seseorang membutuhkan kesehatan psikologis, yang mencakup seluruh orang saat mereka berubah dan berkembang.

Pedagang sembako merupakan salah satu pedagang di pasar Sapton Tukdana dan Jatibarang. Pedagang kelontong adalah mereka yang menghidupi diri sendiri dengan menjual kebutuhan pokok. Usia rata-rata pedagang makanan utama pasar tradisional, Pasar Sapton Tukdana dan Pasar Jatibarang, adalah antara 20 hingga 60 tahun, termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal dan dewasa tengah (Hurlock, 1980). Tanggung jawab orang paruh baya adalah menafkahi keluarganya (Hurlock, 1980). Tugas bekerja dan menghasilkan uang untuk menghidupi keluarga jatuh pada penjual bahan makanan. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa mayoritas penjaja sembako di pasar Sapton Tukdana dan Jatibarang sudah berkeluarga.

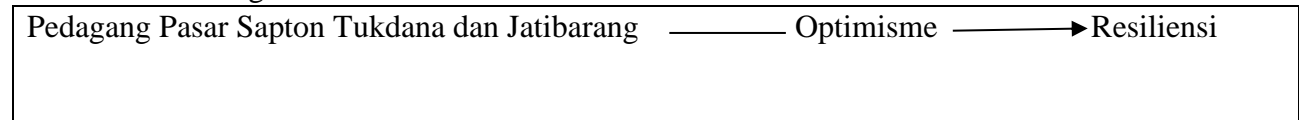
Pasar tradisional pedagang sembako di Sapton Tukdana dan Pasar Jatibarang (sehingga disebut sebagai PKL) mengalami kesulitan keuangan yang dapat mempengaruhi aspek lain dari kehidupan mereka, seperti keluarga mereka. Perselisihan tentang keinginan, serta kesulitan keuangan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, akan sangat menurunkan tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis (Sina, 2020). Wabah Covid-19 akan menuntut orang untuk menjadi kuat. Reivich dan Shatte (2002) memaparkan resiliensi sebagai potensi seseorang untuk merespon dengan cara yang sehat dan bermanfaat ketika menghadapi kesulitan dengan keberanian, yang dapat memberikan kekuatan orang dalam menghadapi masalah. Orang dewasa yang ulet dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap stres dan kesulitan, menurut Concat dan Gill (dalam Oktaviani, 2016). Meskipun demikian, seseorang membutuhkan kesehatan psikologis, yang mencakup menjadi pribadi seutuhnya yang berkembang, menunjukkan potensi diri, dan cukup berani untuk mengatasi masalah (Handayani, et.al., 2011:44).

Resiliensi tidak selalu mudah untuk dicapai, apalagi pada saat pandemi covid-19 yang begitu berdampak bagi Indonesia dan bahkan Dunia. Beberapa orang yang tidak stabil memiliki kecenderungan untuk menyerah pada berbagai tekanan psikologis, menjadi lebih rentan terhadap sakit dan penyakit, dan kurang percaya diri yang diperlukan untuk mencoba berhasil dalam hidup (Hendriani, Retnowati, & Koesbardiati, 2011).

Konsep resiliensi yang bersifat dinamis adalah sebuah pemahaman bahwa resiliensi dapat tumbuh atau menurun dari waktu ke waktu tergantung pada interaksi yang terjadi antara individu dan lingkungannya dan antara faktor risiko dan *protektif* dalam suatu kehidupan individu tersebut (Borman & Rachuba, 2001; Werner & Smith, 1992). Oleh karena itu, seorang individu menjadi resilien di waktu-waktu tertentu tergantung pada keadaan dan kekuatan secara relatif faktor protektif dibandingkan faktor risiko pada saat tertentu (Winfield, 1991).

Dyer dan McGuinness (1996) juga menyatakan bahwa **resiliensi** sebagai proses dinamik yang sangat dipengaruhi oleh faktor protektif dimana seseorang dapat bangkit kembali dari kesulitan dan menjalani kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian riset di negara barat menunjukkan bahwa faktor protektif yang secara umum dianggap berperan adalah salah satunya **optimisme** (Listyandini & Akmal, 2015). Optimisme adalah suatu cara pandangan individu secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman, 1991).

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



Menurut Robinson & Ryff (dalam Myers, 2012) berpendapat kebanyakan orang yakin bahwa orang yang optimis akan menjadi lebih bahagia dengan kehidupan mereka di masa depan—sebuah keyakinan yang tentu saja membantu menciptakan kebahagiaan saat ini. McClelland (dalam Frankl, 2008) mengatakan bahwa orang optimis memiliki kesehatan lebih baik, menggunakan waktu lebih bersemangat dan berenergi, berusaha keras mencapai tujuan, lebih berprestasi dalam potensinya, melaksanakan sesuatu lebih baik.

Optimisme merupakan salah satu faktor protektif dari resiliensi (Heiman, 2002). Kumpfer (1999) juga menyatakan bahwa optimisme membuat seseorang menjadi resilien. Hal ini sependapat dengan Vaillant (2007) bahwa optimisme adalah sumber daya internal yang penting bagi resiliensi. Optimisme memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tekanan. Ketika dihadapkan dengan tantangan, orangtua yang optimis mampu menunjukkan resiliensi, meskipun kemajuan mungkin lambat dan sulit (Snyder, Feldman, Shorey, dan Rand, 2002). Oleh karena itu, optimisme dan resiliensi dapat membantu orangtua menghadapi situasi yang sulit dan mempunyai harapan positif untuk masa depan. Ini berarti bahwa dalam situasi stres atau tekananpun optimisme dapat melengkapi resiliensi (Carver dan Connor-Smith, 2010).

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pedagang pasar sapton tukdana dan pasar jatibarang pada masa pandemi Covid-19.