

SIKAP PESIMIS REMAJA TERHADAP ORIENTASI MASA DEPAN

Andhita Risiko Faristiana

Fakultas Usuhulludin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo
andhita.rifa@gmail.com

Nurhaliza Eka Yudhistira

Fakultas Usuhulludin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo
nurhalizayudhistira99@gmail.com

Abstract

Teenager is a time when a person is going through a developmental phase towards adulthood. In this phase, teenagers are often required to show an adult attitude. The demands of the mature nature shown make him feel insecure and overthinking about everything, especially regarding the future. Pessimism makes teenagers trapped in negative actions and perform behaviors that are prohibited by religion. This study wants to discuss the social phenomenon of adolescent pessimism towards future orientation. This research uses literature review from various scientific sources. The result is that there are three stages of pessimism, namely mild, moderate and severe. A heavy sense of pessimism makes teenagers dare to take the decision to commit suicide. The pessimistic attitude begins with the character or parenting style of the parents (family). In Islam, it is forbidden for someone to be pessimistic and it is a big sin to commit suicide. Therefore, it is necessary to instill aqidah and morals to teenagers starting at an early age.

Keywords: Teenager; Pessimism; The Role Of The Future; Personality Theory.

Abstrak

Remaja adalah manusia yang sedang melewati fase perkembangan menuju dewasa. Pada fase inilah pembentukan jiwa dan mentalnya diuji sesuai dengan kepribadiannya. Maka sering kali para remaja dituntut untuk selalu bersikap sesuai dengan kedewasaan. Oleh karena itu sifat dewasa yang ditunjukkan membuatnya merasa tidak percaya diri dan *overthinking* (pemikiran negatif) dengan segala hal, apalagi menyangkut masa depan yang tidak pasti. Rasa pesimis (rendah diri) akan selalu beriringan dengan segala penglihatan yang dilihatnya. Sehingga kepribadian terdalamnya keluar dan menjadikannya lemah. Fase inilah yang membuat para remaja merasa dirugikan dengan masanya. Pada perbincangan mengenai remaja saya selaku peneliti ingin membahas mengenai sikap kepribadian yang di keluarkan para remaja. Terutama kepribadian pesimis yang tumbuh dalam jiwa para remaja. Penelitian ini menggunakan kajian literatur dari berbagai sumber ilmiah. Hasilnya mengenai sifat pesimis tersebut apakah hakikat alam bawah sadar remaja atau pembentukan diri remaja itu sendiri yang sadar akan kehidupannya.

Kata kunci: Remaja; Rasa Pesimis; Peran Masa Depan; Teori Kepribadian.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan tantangan. Masa ini merupakan bentuk peralihan dalam kehidupan anak-anak menjadi dewasa.¹ Saat masih anak-anak selalu diajarkan orang tua dan masyarakat sekitar tentang segala hal. Lalu saat masa remaja, mencoba melakukan hal tersebut secara mandiri. Kemandirian adalah perilaku yang mendorong remaja dalam melakukan hal secara sendiri tanpa membutuhkan pendapat atau perilaku orang lain.² Sikap inilah yang membuat jiwa dan mental remaja semakin kuat dalam menghadapi kegelisahan dunia.

Kehidupan dunia akan selalu berputar dengan takdir. Takdir yang kita percaya, akan membawa kepada kebahagiaan dan kesedihan. Semua sudah menjadi kehendak Tuhan dalam melaksanakan janji-Nya kepada manusia. Karena segala sesuatu sudah ditentukan oleh takdir, maka sebagian remaja berfikir harus bertindak sesuai takdir, dan tidak perlu berusaha keras menggapainya. Perasaan inilah yang membuat rasa pesimis itu muncul. Pesimis adalah sikap merendahkan diri sendiri. Dengan perasaan tersebut akan membuat remaja selalu melakukan segala hal dengan keraguan. Namun saat diberi saran, ia akan terkucilkan dan merasa dirinya tidak bisa menjalankan. Itulah remaja, dengan segala sikap ketidakpastian dan egonya.

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk).³ Menurut WHO rentang usia remaja terjadi pada usia 10-19 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia 10-24 tahun⁴. Saat-saat itulah para remaja merasakan gejala pertumbuhan jiwa dan mental yang semakin berbeda seiring usia. Jiwa remaja yang dibentuk semakin besar dan mentalnya dibentuk sesuai pola pikir kedewasaan. Maka seharusnya perubahan ini di sambut dengan kesenangan.

¹ Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 25, <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.

² Serafica Gischa dan Kompas Cyber Media, "Pengertian Kemandirian, Tahap Perkembangannya dan Faktornya," *KOMPAS.com*, 2 Maret 2020, <https://www.kompas.com/skola/read/2020/03/02/190000869/pengertian-kemandirian-tahap-perkembangannya-dan-faktornya>.

³ "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia," diakses 12 April 2022, <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>.

⁴ Amita Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya," *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 1, no. 1 (28 Januari 2019): 117, <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

Peran orang tua sebagai tonggak awal harus selalu mendukung segala hal yang diinginkan anaknya. Terkadang rasa pesimis ini muncul berasal dari pendukungnya yang tidak memerikan jalan. Pendidikan orang tua yang kurang atau ia merasa kehidupan keluarganya tidak harmonis, membuat ia merasa jatuh dan tidak berdaya menghadapi masa remajanya. Sehingga rasa kebebasan akan selalu mengiringinya dengan pasti.

Kebebasan yang dimiliki anak remaja, membuat mereka merasakan gejala hati yang berubah-ubah. Terkadang jiwa dan batin tidak seirama dalam menjalankan segala hal. Karena perubahan itulah menjadikan masa remaja terlalu pesimis dalam mencintai diri sendiri. Merasa minder dengan kesuksesan orang lain, kebahagiaan orang lain, hingga masa depan yang tidak pasti. Dan pada hakikatnya perasaan itulah yang membuat masa remaja ini istimewa.

Sikap-sikap remaja yang suka tidak ada acuan membuat para orang tua bingung harus berbuat seperti apa. Ditambah lagi terkadang mereka yang terlalu egois bisa membahayakan diri sendiri dan orang tuanya. Menurut Sidik Jamaika, beberapa kesulitan dan bahaya yang dapat di timbulkan adalah sikap variasi kondisi kejiwaan, rasa ingin tahu seksual dan coba-coba yang tinggi, perilaku anti sosial, dan bisa berakibat pada psikosis (setengah gila hingga gila betulan).⁵

Berbicara mengenai masa depan, tidak luput dari yang namanya usaha. Zaman sekarang segala sesuatu bisa di dapatkan hanya dengan memikirkan dan melakukannya. Karena seiring perkembangan zaman, kekuatan teknologi terus berkembang tanpa henti. Kekuatan inilah yang mendorong jiwa-jiwa manusia harus sukses seperti yang di inginkannya.

Perlu disadari bahwa masa depan merupakan hal yang pasti, suatu saat semua orang bisa merasakannya meskipun tidak sesuai harapan. Maka dari itu saat para remaja di bentuk dengan jiwa kebebasan untuk bisa menentukan arah masa depan. Dalam mencapai masa depan tersebut tidak serta merta berjalan lurus seperti jalan bebas hambatan (*tol*). Kehidupan dunia semakin dewasa akan banyak masalah yang harus di hadapi, tetapi perubahan sikap dan rasa iri yang membuat remaja menjadi cemas dengan masa depannya. Masa remaja sebagai usia bermasalah dimana mereka mempunyai

⁵ Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," 26.

masalah yang sulit diatasi karena kurangnya pengalaman dalam menyelesaikan masalah.⁶

Perilaku pesimis ini akan selalu mengiringi setiap langkah remaja, jika dibarengi dengan rasa iri. Tetapi rasa iri ini bisa menjadi perubahan untuk menentukan masa depan, jika di sikapi dengan baik. Setiap perubahan sosial yang terjadi akan ada dampaknya, tergantung perilaku manusia dalam menyikapinya seperti apa. Namun perlu di ketahui juga bahwa remaja merupakan masa transisi yang begitu berat harus terbentuk. Sejatinya rasa iri ini memang lebih mendominasi dengan perilaku buruk.

Melihat segala perubahan dalam jiwa dan mental remaja menjadikan saya merasakan apa yang dirasakan para remaja. Oleh karena itu saya merasa perlu untuk mengkaji mengapa rasa pesimis ini selalu saja bertumbuh dalam diri remaja. Apalagi jika menyangkut urusan masa depan. Karena hakikatnya masa remaja merupakan masa pembentukan menjadi dewasa yang penuh dengan kebebasan dalam menjalankan sesuatu untuk kesuksesannya. Tetapi sikap kecemasan tinggi yang dimiliki remaja membuatnya pesimis untuk menggapai masa depan tersebut. Tujuan dari penelitian yang saya buat adalah untuk mengetahui apakah kegelisahan yang dirasakan remaja kepada masa depan merupakan hakikatnya. Karena rasa pesimis selalu berawal dari para remaja yang suka *over thinking* akan segala hal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kajian literatur atau *literature review*. *Literature review* pada dasarnya adalah melakukan survei terhadap artikel ilmiah, buku, disertasi, prosiding konferensi, dan/ materi terbitan lainnya. Tujuannya adalah untuk memberikan ringkasan, deskripsi dan evaluasi kritis dari suatu topik, masalah, atau bidang penelitian. Pengambilan sumber melalui literatur bacaan menjadi acuan utama dalam penelitian ini. Sumber data yang digunakan berupa literatur buku, jurnal, website pemerintah, dan media masa tentang fenomena pesimis remaja, pemahaman kepribadian dan psikologis remaja dalam perkembangannya serta pandangan Islam mengenai sikap pesimis.

⁶ Miftahul Jannah, "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (8 Agustus 2017): 251, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bentuk Rasa Pesimis

Pesimis merupakan bentuk pola pikir seseorang dalam menerima kenyataan dunia yang berbanding terbalik dengan harapannya. Ia selalu berpikir bahwa apapun yang akan ia lakukan akan selalu gagal dan lemah dalam melakukan hal tersebut.⁷ Pikiran ini yang dapat menimbulkan suatu teori sosial sebagai masyarakat yang lemah akan struktural fungsionalnya. Dalam teori struktural fungsional, manusia ibarat organ tubuh yang saling menyatu untuk memanfaatkan tubuhnya mencapai tujuan.⁸ Hal ini juga berlaku pada sikap pesimis yang harus dilakukan dengan mengembangkan pola pikir dan tubuh agar bisa bergerak maju. Rasa pesimis yang timbul berawal dari hal negatif sosial lingkungan yang dipikirkan terus menerus. Oleh karena itu, sebagai individu yang pesimis ia harus menemukan sosial lingkungan yang akan mendorongnya kepada arah positif.

Terdapat beberapa tahap sikap pesimis yang terjadi pada lingkup masyarakat, yaitu tahap ringan, sedang, dan berat. Tahap pesimisme ringan berasal dari diri sendiri, terlalu rendah diri atau tidak percaya pada dirinya sendiri secara berlebihan. Lalu tahap pesimisme sedang, dipengaruhi oleh sikap lingkungannya yang membawa kepada pengaruh negatif, sehingga ia merasa mengikuti sikap tersebut tanpa di sadari, seperti ketika melihat temannya memiliki kekayaan yang tidak sebanding dengannya, sehingga ia merasa tidak sederajat dan minder untuk berteman dengannya. Terakhir, tahap pesimisme berat, dipengaruhi oleh kedua tahap di atas. Pada tahap ini proses depresi terbentuk, yang mengakibatkan lemah jiwa dan raga, rasa ingin bunuh diri, dan selalu berfikiran negatif di manapun ia berada.⁹

Ciri-ciri orang yang bersifat pesimis adalah tidak percaya diri yang menimbulkan rasa iri. Beberapa sikap yang timbul akibat tidak percaya diri, sebagai berikut:

- a) Kecemasan yang meningkat saat menghadapi berbagai persoalan
- b) Lemah dan kurang dalam hal mengelola mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- c) Tidak dapat menetralisasi ketegangan atas masalah yang di hadapi

⁷ Dera Lukita Sari, Esti Widiani, dan Sirlu Mardiana Trishinta, "Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja," *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4, no. 1 (24 Januari 2019): 91, <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1481>.

⁸ Lailan Rafiqah, "Pendekatan Struktural Fungsional Terhadap Hukum Islam Di Indonesia," *Jurnal Al Himayah* 2, no. 2 (1 Oktober 2018): 212.

⁹ Sari, Widiani, dan Trishinta, "Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja," 93–94.

- d) Sering gugup dan lemah berbicara (gagap)
- e) Sering minder dan tidak mau bergaul dengan kelompok yang lebih darinya
- f) Mudah putus asa.
- g) Mempunyai trauma yang di rasakan
- h) Berketergantungan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalah¹⁰

Keluarga sebagai Pembentuk Sikap Pesimis

Keluarga merupakan media sosialisasi primer bagi seorang anak. Anak mendapatkan pengetahuan yang pertama dan utama dari keluarganya terutama orangtua. Menurut Yanuar Jatnika sikap pesimisme terbentuk melalui pola asuh di keluarga. Berikut ini karakter atau pola asuh orangtua yang memicu anak tumbuh menjadi seorang yang pesimis:¹¹

a. Orangtua Perfeksionis

Orang tua perfeksionis memiliki harapan besar untuk anak-anak mereka. Kepribadian orang tua seperti itu akan memberi tekanan pada anak-anak mereka. Anak-anak dipaksa untuk tumbuh hanya untuk memenuhi ambisi orang tuanya, seperti mendapatkan hasil terbaik, selalu menjadi juara di setiap kompetisi, dan memilih ingin menjadi apa saat besar nanti. Ketika Anda mengalami kegagalan seperti kinerja yang buruk di kelas, Anda mengalami stres dan menyalahkan diri sendiri. Jika dibiarkan, sikap menyalahkan diri sendiri ini membentuk kepribadian pesimistis bagi anak.

b. Orangtua Pemarah

Orang tua yang memarahi anaknya ketika melakukan kesalahan kecil di rumah, selalu berbicara dengan nada tinggi, dan menyalahkan anaknya atas masalah anaknya. Akibatnya, anak menjadi cemas, minder, dan pesimis untuk melakukan hal-hal baru di masa depan.

c. Orangtua Pesimis

Sejumlah besar orang tua memiliki kepribadian pesimis yang diwarisi oleh anak-anak mereka. Misalnya, jika anak ingin melanjutkan kuliah di perguruan

¹⁰ Ismi Fatma Inayah, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap, "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman," *Center of Knowledge : Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (21 September 2021): 147.

¹¹ Yanuar Jatnika, "3 Karakter Orang Tua Ciptakan Anak Pesimis | Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga," diakses 12 April 2022, <https://disdikpora.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/3-karakter-orang-tua-ciptakan-anak-pesimis-81>.

tinggi bergengsi, orang tua yang baik mendukung anak, orang tua yang pesimis putus asa, dan menghancurkan harapannya karena takut akan masa depan yang belum terjadi. Ketika dibesarkan oleh orang tua yang pesimis, gagasan tentang pejuang anak menghilang. Semua pendapat dan ide sebenarnya dipatahkan oleh orang-orang terdekat, orang-orang terpenting, dan orang-orang yang sangat berpengaruh dalam hidupnya.

Fenomena Sosial Mengenai Rasa Pesimis yang Muncul pada Remaja Terhadap Masa Depan

Masa depan merupakan hal yang selalu difikirkan oleh para remaja. Perihal sesuatu yang tidak pasti tetapi akan selalu dirasakan dengan pasti. Kemajuan teknologi yang semakin pesat membuat arah mobilitas fungsi manusia berkurang. Alat-alat telah digantikan oleh teknologi dan tenaga manusia semakin tidak terpakai, hanyalah ilmu dan fikiran yang digunakan. Pendidikan yang semakin dominan membuat para remaja merasakan bahwa ilmu itu penting dan harus dikejar agar bisa mencapai karir yang diinginkan.

Persaingan dunia dengan segala pandangan menjadi fokus para remaja ahwa dunia yang telah ia ciptakan tidak sesuai dengan dunia orang lain. Maksudnya adalah rasa iri ketika melihat orang lain lebih darinya. Bisa dibilang kehidupannya mungkin sudah cukup, namun pandangan persaingan yang terus berjalan membuat remaja merasa tidak cukup. Ditambah perilaku zaman sekarang semua berlomba-lomba membuat dirinya istimewa dengan memajang status kepribadiannya.

Rasa pesimis itu wajar dialami manusia seperti teori kepribadian behavioristik yang mencerminkan alam bawah sadar manusia digolongkan terhadap pengaruh lingkungannya. Sehingga jika ia melihat lingkungannya merasa lebih darinya, maka ia akan merasa pesimis dan ingin menjadi seperti dirinya. Perilaku ini wajar dialami para remaja, karena dengan melihat perbandingan ia menjadi semangat dalam menghadapi persoalan masa depan yang tidak ada kepastian. Ia akan mencoba melakukan sesuai dengan perencanaannya dan mencoba kembali jika gagal.¹² Pesimisme tingkat rendah dan sedang dibidang masih wajar yang tidak wajarlah yang menjadi problem dewasa ini.

¹² Dr. James E. Gardner, *Memahami Gejolak Masa Remaja* (Jakarta: Mitra Utama, 1992), 93–95.

Kemajuan IPTEK di dunia saat ini ternyata sangatlah tidak diimbangi dengan kemajuan diri diranah psikologis dan sosiologis dari setiap kalangan yang ada disetiap suatu negara. Maraknya peristiwa bunuh diri yang dianggap dengan mengakhiri sebuah kehidupan, ini ternyata menjadi sebuah fenomena yang menarik. Bagi masyarakat Indonesia sendiri, bunuh diri bukanlah hanya sebuah tradisi budaya turun-menurun sebagaimana yang telah terjadi di Jepang dengan harakirinya. Namun, pada kondisi empirik yang telah kita banyak temui dan pada akhir-akhir ini mengambil jalan pintas dengan bunuh diri sudah menjadi sebuah alternatif yang banyak dipilih kalangan orang dewasa, bahkan tak banyak dari mereka adalah anak remaja, bahkan anak-anak yang masih bersekolah ditingkat dasar. Hal ini tentunya sudah banyak diketahui oleh masyarakat secara luas, karena dengan canggihnya teknologi komunikasi saat ini akan mudah menjangkau mengenai kasus-kasus yang sedang terjadi di masyarakat.

Isu bunuh diri merupakan fenomena yang terus meningkat dari waktu ke waktu serta hingga kini belum dapat dipahami secara pasti penyebab munculnya dari tindakan bunuh diri oleh seorang individu. Bunuh diri merupakan “kanker” yang bila terlambat dicegah dapat berakibat fatal. Bunuh diri merupakan sebuah perilaku pemusnahan secara sadar yang ditujukan kepada dirinya sendiri oleh seorang individu yang memandang bunuh diri sebagai solusi terbaik dari sebuah isu. Data WHO tahun 2014 bunuh diri merupakan penyebab kedua tertinggi kematian pada individu berusia 15 tahun hingga 29 tahun di seluruh dunia. Bunuh diri di Amerika serikat merupakan salah satu penyebab kematian pada usia 24 tahun hingga 44 tahun dan diperkirakan sebanyak 30.000 kasus bunuh diri terjadi dalam setahunnya. Kasus percobaan bunuh diri di dunia mencapai 800.000 kasus per tahunnya serta menyebabkan satu orang meninggal hampir 40 detik sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah individu yang meninggal disetiap tahunnya, akibat bunuh diri melebihi jumlah kematian akibat pembunuhan.¹³

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan pada tahun 2020 angka bunuh diri secara global akan menmcapai 2,4 persen dari 100.000 jiwa apabila tidak mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Tingginya angka bunuh diri di dunia berbanding lurus dengan tingginya angka bunuh diri di Indonesia setiap tahunnya. Berdasarkan data WHO tahun 2005, tingkat angka bunuh diri di Indonesia cukup tinggi, sedikitnya adalah sekitar 1.500 orang Indonesia melakukan tindakan bunuh diri

¹³ AA Sagung Weni Kumala Ratih dan David Hizkia Tobing, “Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali,” *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 November 2016, 56–70.

perharinya. Pada tahun 2010, WHO melaporkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 persen dari 100.000 jiwa. Menurut data Worldbank, di Indonesia Sejak 2014-2019 *Suicide Mortality Rate* = 2,4 per 100.000 populasi. Tahun 2020, *Suicide Mortality Rate* = 3,4 per 100.000 Populasi menurut Researchgate.¹⁴

Global School-Based Student Health Survey (GSHS) diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berupa survei kesehatan pada pelajar SMP dan SMA dengan rentang usia 12-18 tahun. Pada GSHS tahun 2015 sampel survei berasal dari 75 sekolah di 68 kabupaten/kota di 26 provinsi. Hasil GSHS didapatkan data keinginan untuk bunuh diri pada masa SMP dan SMA sebesar 4,3 pada laki-laki dan 5,9 pada perempuan.¹⁵ Angka tersebut tidaklah menentu mengingat bahwa fenomena bunuh diri ibarat gunung es, yang tampak hanyalah puncaknya sementara yang tertutup dan ditutupi sesungguhnya lebih besar lagi. Kenyataan ini dibuktikan dengan meningkatnya angka bunuh diri yang cukup signifikan setiap tahunnya di berbagai daerah di Indonesia.

Indonesia sebagai bagian dari masyarakat dunia yang tidak lepas dari persoalan bunuh diri. Jika dulu bunuh diri hanya terjadi di dunia barat, sekarang kasus serupa juga menjadai sangat mudah kita jumpai dalam masyarakat di Indonesia, bahkan sampai di pelosok desa. Adanya anggapan bahwa bunuh diri sebagai tindakan yang buruk sehingga keluarga atau masyarakat menutupi sebab kematiannya, data yang diketahui biasanya relatif kecil dari fakta yang sesungguhnya. Penyebab seorang bunuh diri tentunya sangatlah beragam diantaranya yaitu sebab masalah ekonomi, masalah cinta, masalah keluarga dan tentunya masih banyak lagi. Tidak ada alasan tunggal dari penyebab bunuh diri.¹⁶

Upaya Menciptakan Kenyamanan Hidup dari Rasa Pesimis

Rasa pesimis tidak akan tumbuh jika merasa tentram dengan hidup yang sulit. Setiap manusia pasti akan merasakan rasa pesimis akan hidupnya, tetapi sikap itu harus ditangani dengan rasa percaya diri. Rasa tentram yang ditimbulkan bisa kita cari melalui

¹⁴ Niufti Ayu Dewi Mahila, "Kenaikan Angka dan Temuan Pesan Kematian Kasus Bunuh Diri di Yogyakarta pada era Pandemi," Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 17 Januari 2022, <https://fk.uui.ac.id/kenaikan-angka-dan-temuan-pesan-kematian-kasus-bunuh-diri-di-yogyakarta-pada-era-pandemi/>.

¹⁵ Fetty Ismandari dan Tim Redaksi Pusdatin 2019, *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*, 2019 ed. (Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

¹⁶ Ratih dan Tobing, "Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali."

hal yang disukai, teman yang selalu membantu dan menyemangati, serta rasa semangat jiwa yang positif.

Kenyataan yang terjadi membuat seseorang merasakan gejala antara senang dan sedih. Kedua sifat itu adalah dasar dalam menyikapi perilaku hidup. Oleh karena itu dalam menyikapi permasalahan hidup harus benar-benar mencoba berfikir jernih dan mengambil solusi untuk menciptakannya. Seperti permasalahan di atas yang berkaitan erat dengan masa depan

Ada beberapa teori pencapaian yang bisa dikembangkan untuk menunjukkan ketentraman dalam menghadapi sikap pesimis, yaitu *Expectancy value theories* (teori nilai harapan), yaitu teori yang mengungkapkan sebuah hidup sesuai dengan pencapaian kita (*goal*) yang diinginkan. Pencapaian (*goal*) yang dibentuk merupakan hasil nilai atas perilaku atau tindakan individu dalam menyikapi sebuah masalah, apakah hasilnya akan sesuai yang diinginkan atau tidak. Seorang individu akan mencoba mencocokkan dirinya dengan hal di sekitar dan mencari apakah yang ia lihat dapat membuatnya bahagia. Kedua, yaitu *Expectancies Theories* (teori harapan), yaitu perasaan percaya diri atau ragu-ragu mengenai kemampuannya dalam mencapai tujuan.¹⁷ Sehingga rasa pesimis akan terealisasi dengan baik sesuai kondisi. Karena jiwa setiap orang berbeda-beda, maka yang dapat menentukan hanya diri sendiri, orang lain hanyalah sebagai pendukung dan pemberi saran, kita boleh menerima dan tidak.

Selain teori di atas tentang menyikapi sikap pesimis yang terjadi kepada jiwa manusia, berikut terdapat cara dan fungsi diri agar selalu bersikap positif dalam menghadapi persoalan dunia:

- a) Membahagiakan diri sendiri melalui pikiran positif
- b) Meminimkan sisi negatif dan mencoba menerimanya dengan ikhlas
- c) Kuatkan mental tahan banting
- d) Menghindari beragam stress akibat tekanan tugas, orang tua, dan perilaku sosial
- e) Mencoba menenangkan fikiran dan bersikap bahwa berpikiran negatif akan menghambat masa depan
- f) Melakukan hal yang disukai untuk diri sendiri dan orang lain

¹⁷ Miftahun Ni'mah Suseno, "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 5, no. 1 (1 Juli 2013): 5, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art1>.

- g) Bergabung dengan lingkungan yang baik, serta mengeluarkan pendapat atas apa yang terjadi
- h) Membiasakan untuk menjelaskan apapun secara terbuka dan positif¹⁸

Pandangan Islam Mengenai Sikap Pesimis

Islam mengajarkan fungsi tanggung jawab kepada pendidikan anak melalui keluarga. Keluarga ibarat pohon yang bertumbuh, jika akarnya mempunyai pegangan kuat dalam menumbuhkan pohon tersebut, maka hasil buah, daun dan batangnya akan baik juga. Sama seperti keluarga, jika orang tua menanamkan sebuah pondasi awal yang baik kepada anaknya, maka anak tersebut akan menjadi anak yang mempunyai kualitas baik.

Dalam Islam, pembentukan jiwa keagamaan ditanggungjawabkan kepada kepala keluarga (orangtua). Mereka wajib membimbing, mengajar, dan membiasakan anggotanya (anaknya) untuk mempelajari dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.¹⁹ Maka rasa pesimis yang bertumbuh kepada anak tersebut dapat dikontrol, jika ia meyakini bahwa Allah dan keluarga akan selalu ada untuknya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. At-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ
اللَّهُ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Masa remaja merupakan masa yang belum matang dalam hal beragama, karena ia berpandangan bahwa agama belum bisa mencapai minatnya dan bersifat abstrak. Padahal dengan menaruh minat agama kepada remaja akan menimbulkan perilaku jiwa keberagamaan yang positif.

¹⁸ Inayah, Amir, dan Harahap, “Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman,” 148.

¹⁹ Inayah, Amir, dan Harahap, 144.

Jiwa keberagamaan adalah sifat naluri pada diri manusia yang timbul sebagai upaya penyelamat manusia dari berbagai ketakutan yang berasal dari Tuhan.²⁰ Dalam remaja, jiwa ini masih bersifat ambigu. Pengaruh emosional yang ada pada jiwa remaja membuatnya tidak terlalu percaya akan agama. Oleh karena itu penanaman aqidah dan akhlaq kepada remaja harus dimulai sejak dini. Agar ia bisa merasa tentram ketika melewati masalah hidup dengan berserah diri kepada agama dan Allah. Karena penanaman jiwa keagamaan dapat membuatnya percaya diri dan yakin bahwa semua ini telah kehendak Allah. Disaat jiwa keagamaan telah dimiliki oleh remaja, maka sifat yang akan tumbuh kepadanya yaitu jauh dari rasa bimbang, takut, dan tidak percaya diri. Sehingga pemikiran negatif atau pesimis yang ada padanya akan terealisasikan dengan baik.

Keberagamaan muncul akibat adanya konflik dalam kejiwaan manusia. Sikap konflik berawal dari keadaan yang berlawanan menyebabkan terganggunya jiwa seseorang.²¹ Ketika merasa tidak ada yang bisa dimintai bantuan kepada manusia. Maka seseorang membutuhkan sesuatu untuk bisa menyelesaikan konflik berlawanan tersebut, yaitu dengan meminta pertolongan kepada Tuhannya. Sehingga ketika merasa sudah membutuhkan Tuhan dalam masalahnya, ia akan mendekati agama kepadanya dan rasa rendah diri hanya kepada Tuhannya.

Pokok inti dari permasalahan pesimisme ini adalah bahwa Islam melarang umatnya untuk berbuat pesimis terhadap persoalan yang terjadi. Berbuat pesimis dapat menimbulkan jiwa manusia rapuh dan mati, sehingga ada dua kemungkinan yang terjadi, yaitu menyalahkan Tuhan yang memberikan masalah kepadanya dan menerima ikhlas serta meminta bantuan kepada Tuhannya untuk menyelesaikan masalah tersebut.

PENUTUP

Perubahan remaja yang suka tidak pasti terkadang membuatnya dianggap sebagai individu yang menyimpang, sehingga pengaruh kebudayaan terus berlanjut hingga sekarang. Padahal semua perilaku tersebut merupakan awal perkembangannya untuk menunjukkan sikap kedewasaan. Ia sebagai kaca perbandingan saat dewasa nanti. Masa depan sebagai gerbang awal dalam membentuk jiwa kesadaran para remaja. Ketika ia di hadapkan dengan kata masa depan, ia akan merasa bahwa hal tersebut sesuatu yang tidak

²⁰ Inayah, Amir, dan Harahap, 145.

²¹ Inayah, Amir, dan Harahap, 149.

pasti, sehingga ketidakpastian itu menjadi hambatannya untuk mewarnai hidup. Dengan kata lain masa depan tersebut harus dicapai sesuai dengan takaran struktur. Rasa pesimis yang tumbuh pada remaja saat dihadapkan kepada masa depan adalah sebuah kewajaran. Karena di dalam jiwa remaja terdapat sikap kecenderungan dengan segala hal yang lebih darinya. Maka dengan rasa pesimis itu mendorong para remaja untuk melawan personal lain yang lebih darinya. Islam mempertanggung jawabkan penanaman jiwa keberagaman kepada orang tua, dimana melalui penanaman ini, rasa pesimis yang timbul kepada diri remaja dapat terealisasikan dengan baik. Dan percaya bahwa semua ini sudah menjadi kehendak Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, Amita. "Psikologi Remaja dan Permasalahannya." *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 1, no. 1 (28 Januari 2019): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Gardner, Dr. James E. *Memahami Gejolak Masa Remaja*. Jakarta: Mitra Utama, 1992.
- Gischa, Serafica, dan Kompas Cyber Media. "Pengertian Kemandirian, Tahap Perkembangannya dan Faktornya." *KOMPAS.com*, 2 Maret 2020. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/03/02/190000869/pengertian-kemandirian-tahap-perkembangannya-dan-faktornya>.
- Inayah, Ismi Fatma, Sulaiman M. Amir, dan Aprilinda M. Harahap. "Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman." *Center of Knowledge : Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (21 September 2021): 143–52.
- Ismandari, Fetty, dan Tim Redaksi Pusdatin 2019. *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. 2019 ed. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- Jannah, Miftahul. "Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (8 Agustus 2017). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.
- Jatnika, Yanuar. "3 Karakter Orang Tua Ciptakan Anak Pesimis | Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga." Diakses 12 April 2022. <https://disdikpora.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/3-karakter-orang-tua-ciptakan-anak-pesimis-81>.
- "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." Diakses 12 April 2022. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>.
- Mahila, Niufi Ayu Dewi. "Kenaikan Angka dan Temuan Pesan Kematian Kasus Bunuh Diri di Yogyakarta pada era Pandemi." Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 17 Januari 2022. <https://fk.uui.ac.id/kenaikan-angka-dan-temuan-pesan-kematian-kasus-bunuh-diri-di-yogyakarta-pada-era-pandemi/>.

- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Rafiqah, Lailan. "Pendekatan Struktural Fungsional Terhadap Hukum Islam Di Indonesia." *Jurnal Al Himayah* 2, no. 2 (1 Oktober 2018): 205–16.
- Ratih, AA Sagung Weni Kumala, dan David Hizkia Tobing. "Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali." *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 November 2016, 56–70.
- Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sari, Dera Lukita, Esti Widiani, dan Sirli Mardianna Trishinta. "Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4, no. 1 (24 Januari 2019). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1481>.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 5, no. 1 (1 Juli 2013): 1–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art1>.