

**PEMBENTUKAN SIKAP OPTIMIS DALAM BUKU *HIDUP SEKALI,
BERARTI, LALU MATI* KARYA AHMAD RIFA'I RIF'AN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Bidang Pendidikan



Oleh:

APRILIANTI NINGRUM

NIM. 193111216

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKRTA
2023**

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Aprilianti Ningrum

NIM: 193111216

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah

UIN Raden Mas Said Surakarta

Di Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi sdr:

Nama : Aprilianti Ningrum

NIM : 193111216

Judul : Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali Berarti*
Lalu Mati Karya Ahmad Rifa'i Rif'an

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqasyah skripsi guna memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 12 Juni 2023

Pembimbing,



Abd. Halim. M.Hum.

NIP. 19871014 201903 1 011

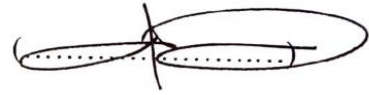
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PEMBENTUKAN SIKAP OPTIMIS PADA BUKU HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI KARYA AHMAD RIFA'I RIF'AN** yang disusun oleh Aprilianti Ningrum telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta pada hari.....Rabu....., tanggal.....14 Juni 2023... dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

Penguji 2

Merangkap Sekretaris : Abd. Halim, M. Hum.

NIP. 19871014 201903 1 011



Penguji 1

Merangkap Ketua : Drs. Suluri, M. Pd.

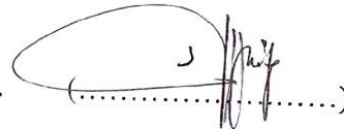
NIP. 19640414 199903 1 002



Penguji Utama

: Dra. Hj. Noor Alwiyah, M. Pd.

NIP. 19680425 200003 2 001



Surakarta, 26 Juni 2023...

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah



Prof/Dr. Baidi, M.Pd.

NIP: 19640302 199603 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua kami, Bapak Cipto Diharjo dan Ibu Saniyem yang telah membesarkan, mendidik, memberikan motivasi dan mendo'akan kami dengan penuh kasih sayang dan kesabaran.
2. Kakak, adik dan anggota keluarga lain yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat.
3. Almamater UIN Raden Mas Said Surakarta.

MOTTO

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٣٥﴾

“Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Q.S. Az-Zumar [39]:53

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Aprilianti Ningrum

NIM : 193111216

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Tarbiyah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati Karya Ahmad Rifa'i Rif'an*" adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari diketahui skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Surakarta, 12 Juni 2023

Yang Menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a 1000 Rupiah stamp and a METRAL TEMPEL stamp. The METRAL TEMPEL stamp has the number 42BAKX484881026 printed on it.

Aprilianti Ningrum

NIM. 193111216

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa’i Rif’an”. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman gelap menuju zaman terang benderang dan yang dinanti-nantikan syafa’atnya di yaumul akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu kami menghaturkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. Saiful Islam, M.Ag. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Kholis Firmansyah, S.H.I., M.S.I. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta.
5. Bapak Abd. Halim, M.Hum. selaku Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis hingga terselesainya skripsi ini.
6. Ibu Mayana Ratih Permatasari, M.Pd.I. selaku Posen Pembimbing Akademik yang telah memberikan pengarahan dalam menempuh studi di UIN Raden Mas Said Surakarta.

7. Para dosen dan staff pengajar di lingkungan Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah membekali ilmu sehingga mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Bapak Ahmad Rifa'i Rif'an selaku penulis Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian terhadap bukunya.
9. Staf dan karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta.
10. Staf perpustakaan Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan izin untuk membaca buku di perpustakaan.
11. Staf perpustakaan pusat UIN Raden Mas Said Surakarta.
12. Seluruh keluarga besarku, terutama yang kedua orang tuaku yang selalu mendukung, mendoakan, memberikan motivasi dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
13. Seluruh teman-temanku, Khususnya PAI kelas F angkatan 2019 yang sudah berjuang menuntut ilmu hingga akhir perkuliahan.
14. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Tidak ada kata yang pantas dan mampu terucap untuk semua kecuali *Jazakumullah Khoiron Katsiron*. Semoga Allah SWT berkenan memberikan balasan yang berlipat ganda, serta setiap langkah dan amal kita menjadi tambahan cadangan amal sholeh kita nantinya. Aamiin yaa rabbal 'alamiin.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Surakarta, 12 Juni 2023
Penulis,



Aprilianti Ningrum
NIM. 193111216

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	10
C. Identifikasi Masalah.....	12
D. Pembatasan Masalah	12
E. Rumusan Masalah	13
F. Tujuan Penelitian	13
G. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Pembentukan Sikap Optimis.....	15
1. Pembentukan.....	15
2. Sikap.....	15
a. Pengertian Sikap.....	15
b. Struktur Sikap.....	16
c. Faktor-faktor Pembentuk Sikap	18
d. Karakteristik Sikap.....	22
e. Perubahan dan Pengubahan Sikap	24
f. Fungsi Sikap.....	25
3. Optimis.....	27
a. Pengertian Optimis.....	27
b. Aspek-aspek Sikap Optimis	28
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Optimis	31
d. Ciri-ciri Bersikap Optimis.....	32
e. Cara Membentuk Sikap Optimis.....	38

f. Manfaat Sikap Optimis	40
B. Kajian Penelitian Terdahulu	42
C. Kerangka Teoritik	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Data dan Sumber Data	49
C. Teknik Pengumpulan Data	51
D. Teknik Keabsahan Data	53
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	56
A. Deskripsi Data	56
1. Gambaran Umum Tentang Buku	56
a. Biografi Ahmad Rifa'i Rif'an	56
b. Karya-karya Ahmad Rifa'i Rif'an	58
c. Sinopsis	59
d. Analisis Struktural Buku	60
2. Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i>	65
B. Analisis Data	89
1. Selalu Bersemangat	90
2. Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri	91
3. Berpikir Positif	93
4. Berani Berubah	94
5. Menjaga Sikap Baik	96
6. Mengenali Diri Sendiri	98
7. Selalu Bersyukur	98
8. Mengendalikan Emosi	99
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	106

ABSTRAK

Aprilianti Ningrum, 2023, *Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati Karya Ahmad Rifa'i Rif'an*, Skripsi : Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Pembimbing : Abd. Halim, M.Hum.

Kata Kunci : Pembentukan Sikap Optimis, *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*

Masa remaja dipandang sebagai masa sulit dimana remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya mengalami permasalahan. Masalah remaja saat ini yaitu berhubungan dengan stress atau perasaan tertekan atas ketidaksiapan menghadapi masalah, kecemasan dan gejala depresi, serta keadaan serba tidak tahu yang dialami akan membingungkan dan berbahaya bagi remaja. Permasalahan atau pergolakan emosi yang terjadi pada remaja muncul akibat adanya tuntutan dan harapan baru, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Hal ini perlunya motivasi ataupun dorongan atau motivasi dari luar untuk membangun kembali kepercayaan diri dan sikap optimis seorang remaja melalui sumber belajar yang baru. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau penelitian kepustakaan. Sumber data primer pada penelitian ini adalah Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang terbit pada tahun 2012 dan sumber data sekundernya adalah buku *Psikologi Positif* yang ditulis oleh Sunedi Sarmadi yang diterbitkan oleh Titah surga, pada tahun 2018, dan sumber lain. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode dokumentasi. Pada teknik keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan pada teknik analisis data dilakukan dengan metode analisis konten menurut Krippendorff dengan langkah-langkah *Unitizing, sampling, recording or coding, reducing, inferring, dan narrating*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an adalah terdapat delapan cara diantaranya yaitu pertama selalu bersemangat; semangat dalam meraih mimpi, bertutur kata positif dan penuh semangat. Kedua berhenti menyalahkan diri sendiri; menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri sehingga kemudian dapat meningkatkan kualitas diri setelah diketahui titik kelemahannya. Ketiga berpikir positif; ber-*husnudzon* kepada Allah terhadap segala yang terjadi, mengisi ruang pikir dengan yang positif dan menyederhanakan pikiran ketika menghadapi kerumitan. Keempat berani berubah; berani mengambil pilihan dengan resikonya, meninggalkan zona nyaman dan berani berubah ke arah yang lebih baik. Kelima menjaga sikap baik; *amar makruf nahi munkar*, ber-*jihad*, menjaga persaudaraan, jujur, dan tolong-menolong. Keenam mengenali diri sendiri; kenali karakter dan cara hidup serta menjalani pilihan hidup. Ketujuh selalu bersyukur; menerima dan mendayagunakan apa yang ada. Kedelapan mengendalikan emosi; pemaaf, tidak mudah berkecil hati.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	48
Gambar 3.1 Model analisis konten Krippendorff	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i>	63
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Sampul Depan Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i>	91
Lampiran II Daftar Isi Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i>	92
Lampiran III Halaman Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i> yang berisi kalimat-kalimat berkaitan dengan pembentukan sikap optimis	93
Lampiran IV Sampul Bagian Belakang Buku <i>Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati</i>	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Harapan menjadi bagian yang penting dalam kehidupan manusia, karena tanpa adanya harapan manusia tidak memiliki arti lebih dalam menjalani kehidupan. Selain itu erat kaitannya harapan dengan sikap optimis, karena dengan adanya harapan akan menjadikan seorang bersikap optimis terhadap suatu keadaan. Dalam ajaran Islam sangat menekankan kepada umatnya agar selalu optimis dengan masa depannya. Al-Qur'an memandang sikap optimis sebagai aspek yang sangat berpengaruh dalam menjalankan aktivitas kehidupan umat manusia menuju kepada kebaikan dan kebahagiaan sejati. Sikap optimis akan membawa manusia pada pandangan dan motivasi positif dalam kehidupan. Orang yang memiliki sikap optimis senantiasa percaya bahwa setiap masalah yang terjadi pasti memiliki jalan keluar ataupun penyelesaiannya.

Salah satu sikap yang ditunjukkan seseorang optimis adalah selalu berpikir positif. Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya (Kurniawan, 2019:128). Karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik.

Maka orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Rusydi, 2012:2).

Optimis merupakan motivasi yang dihadirkan dari dalam diri yang akan nampak terlihat pada seseorang ketika mengerjakan suatu pekerjaan. Siapa pun yang memiliki rasa optimis akan baik didalam kinerjanya dan hal ini sangat menguntungkan, terlebih bagi seorang pelajar. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Edusainstek et al., 2018:115) Sikap optimisme pada siswa akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki sikap optimis akan menganggap kegagalan terjadi karena faktor di luar dirinya, sehingga memacu dirinya untuk mengatasi dan memperbaiki hingga faktor penyebab kegagalan tersebut lenyap dari dirinya. Sikap seperti inilah yang sangat dibutuhkan siswa untuk meningkatkan hasil belajar. Hal lain juga dapat ditunjukkan dengan sikap tidak mudah putus asa meskipun dalam masalah maupun kesulitan yang dihadapinya.

Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah QS. Yusuf Ayat 87:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَّا تَأْيِسُّوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ ۗ
 اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُّ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: “Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (Al-Qur’an Kemenag Online, 2019:12).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sikap optimis nabi Ya’qub yang ditampakkan pada nasihat kepada anak-anaknya untuk tidak berputus asa pada rahmat Allah dan meningkatkan rasa *husnudzon* terhadap Allah (Noor,

2021:18). Oleh karena itu seorang yang memiliki sikap optimis setidaknya ada output sikap yang ditampakkan berupa selalu memperbaiki kekurangan, menghadapi setiap tantangan, tidak mudah menyerah dan berhusnudzon kepada Allah.

Keadaan hidup manusia tidak selamanya berjalan stabil, kadang berada dalam fase bahagia (nikmat) tidak jarang berada pada fase derita (ujian). Untuk melepaskan diri dari derita hidup yang berkepanjangan maka dibutuhkan pikiran yang terbimbing dan benar. Karena kesalahan dalam mengatur pola pikir dapat menimbulkan dampak terhadap hal yang dilakukan dan itu berpengaruh besar bagi kehidupan. Kecenderungan untuk berpikir positif akan menjadikan seseorang bersikap optimis namun ketika cenderung berpikir negatif maka akan menjadikan pada sikap pesimis. Sebetulnya rasa pesimis itu wajar dialami manusia seperti teori kepribadian behavioristik yang mencerminkan alam bawah sadar manusia digolongkan terhadap pengaruh lingkungannya. Pesimisme tingkat rendah dan sedang dibidang masih wajar yang tidak wajar ialah yang menjadi problem remaja saat ini.

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Remaja dalam masa perkembangannya, mencoba menyesuaikan diri dapat terbebas dari nilai-nilai masa lalu untuk mencapai masa depan, dengan membuat nilai-nilai dan hal-hal yang baru (Papalia, D.E;Old,S.W; & Feldman, 2008:15).

Remaja dalam masa ini akan banyak mengalami kebingungan sebagai salah satu akibat masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada sebagian besar remaja mengalami hambatan-hambatan dalam kehidupannya yang akan sangat mengganggu emosional mereka, sehingga dapat menghancurkan motivasi-motivasi yang mereka terima. Jika hal ini tetap dibiarkan akan membuat remaja tersebut semakin kehilangan motivasi dan membuat mereka selalu berpikiran yang negatif (Lukita Sari, 2019:93).

Permasalahan atau pergolakan emosi yang terjadi pada remaja muncul akibat adanya tuntutan dan harapan baru, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Permasalahan yang dialami remaja merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan dipecahkan karena jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan kecemasan, ketegangan, dan konflik. Jika hal ini berlangsung secara terus menerus maka akan menimbulkan stres dan perasaan takut yang pada akhirnya bisa menyebabkan terjadinya depresi (Marthaningrum, 2007:16).

Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada 25 Oktober 2022. Sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam Negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan mental tersebut merupakan gabungan

antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh. Posisinya diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1% (Ayu Rizaty, 2022:1).

Kemudian melalui survei yang dilakukan oleh beberapa peneliti dari Universitas Indonesia dan Universitas Padjajaran dengan judul *Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia*, riset dilakukan kepada 292 remaja dengan usia 16 hingga 24 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa 95.4% partisipan pernah mengalami gejala kecemasan atau anxiety. Di sisi lain, 88% responden juga mengaku pernah mengalami depresi (Medi Christian N, 2023:1).

Selain itu hasil penelitian tentang profil optimisme yang dilakukan oleh (Wulandari, 2017:65-66), terhadap seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bandung dengan jumlah 329 siswa, ditemukan hasil sebanyak 29 subjek (8,81%) berada pada kategori sangat pesimis, sebanyak 34 subjek (10,33%) berada pada kategori cukup pesimis, sebanyak 56 subjek (17,02%) berada pada kategori rata-rata, sebanyak 79 subjek (24.01%) berada pada kategori cukup optimis, dan sebanyak 131 subjek (39,81%) berada pada kategori sangat optimis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum peserta didik berada pada kategori cukup optimis dan mayoritas berada pada kategori sangat optimis. Akan tetapi, masih ditemukan peserta didik berada pada kategori rata-rata, cukup pesimis, dan bahkan sangat pesimis.

Sikap pesimis ini sangat berbahaya jika tidak ditangani karena dapat menyebabkan depresi bahkan bunuh diri. Seperti pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan dari 250 juta jiwa, lebih

dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021:1). Kemudian menurut Global School-Based Student Health Survey (GSHS) diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berupa survei kesehatan pada pelajar yang mencapai 11 ribu remaja terdapat 5% remaja mengalami depresi yang dibagi menjadi tiga grade, mulai dari merasa kesepian, rasa khawatir dan ketakutan, bahkan ada yang berniat untuk bunuh diri (Frijanto, 2022:1). Hal tersebut menjadi salah satu akibat dari kemajuan IPTEK di dunia saat ini yang ternyata sangat tidak diimbangi dengan kemajuan diri diranah psikologis dan sosiologis dari setiap kalangan. Maraknya peristiwa bunuh diri yang dianggap dapat mengakhiri sebuah kehidupan.

Efek yang dirasakan dari kekhawatiran ini adalah terkadang seseorang merasa mudah pesimis dan putus asa ketika mengahapi cobaan, cepat ingin menyerah ketika hal yang diusahakan mengalami kegagalan, kurang yakin dengan potensi yang dimiliki, sehingga menjadi pesimis untuk membangun cita-cita yang tinggi. Disinilah berpikir memiliki peran secara jelas dan menunjukkan pengaruhnya terhadap kehidupan manusia. Terdapat unsur yang membantu menciptakan pemikiran yang harmonis salah satunya adalah optimisme. Dengan optimisme akan menghadirkan kebaikan yang tumbuh dalam diri manusia serta menumbuhkan pandangan baru tentang kehidupan. Optimisme merupakan salah satu kepribadian yang penting bagi seseorang. Sikap optimis memberikan kemampuan pada manusia untuk melihat warna kehidupan menjadi lebih indah, karena ia memiliki

kemampuan untuk mengamati semua hal dengan kekuatan baru dan pandangan baru yang lebih positif. Sangat penting adanya untuk membangkitkan semangat dalam membangun sikap yang optimis melalui berbagai media.

Globalisasi yang melanda berbagai dimensi kehidupan, nyata-nyata mempunyai dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan secara umum. Pengaruh tersebut ada yang positif, namun ada pula yang negatif. Dampak positif dari semakin majunya teknologi informasi maka semakin maju pula perkembangan pendidikan, khususnya terkait dengan mutu dan kualitas. Oleh karena itu, sumber pendidikan tidak hanya dapat diakses atau diperoleh dari lembaga formal saja (Sekolah atau Universitas). Akan tetapi, pendidikan dapat diperoleh melalui media lain, baik media cetak atau media elektronik. Penanaman nilai pendidikan dalam bentuk aplikasinya, etika atau budi pekerti tidak akan cukup hanya diberikan sebagai pelajaran yang konsekuensinya hanya hafalan atau lulus ujian tertulis, namun dapat ditarik kearah kognitif, afektif dan psikomotorik dengan menyaksikan langsung pada sebuah peristiwa nyata yang dirangkum dalam bentuk lain (Qodri, 2002:18). Seperti halnya dengan buku motivasi.

Menurut (Santrock, 2010:510) motivasi merupakan proses memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya perilaku yang termotivasi merupakan perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama. Sehingga buku motivasi merupakan suatu buku yang berisi kajian psikologis untuk membangkitkan semangat bagi para pembacanya.

Dalam hal ini, penulis mengkaji buku *Hidup Sekali Berarti Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an. Buku ini bagus dijadikan sumber belajar dimasa sekarang, dimana buku yang dapat membangkitkan semangat untuk terus belajar, berkarya dan bermanfaat bagi orang lain. Sebagaimana yang terdapat dalam buku ini kehidupan manusia dipenuhi dengan pilihan. Dan manusia bebas untuk memilih pilihan tersebut; menjadi orang baik atau buruk, menjadi pahlawan atau pecundang, sukses atau gagal, menjadi kuper atau super dan optimis atau menyerah. Untuk itu hadirnya buku dapat memberikan semangat dalam menjalani pilihan terbaik dan memberikan kehidupan yang berarti melalui sikap optimis yang berawal dari suatu yang positif. Orang yang memiliki kata-kata cenderung positif, penuh semangat, ternyata apa yang diucapkan tersebut akan beresonansi kedalam diri dan kehidupannya (Rif'an, 2012:19).

Adapun alasan penulis memilih buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an karena disebabkan beberapa hal:

Pertama, buku ini merupakan salah satu karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang merupakan penulis muda produktif di Indonesia. Pada usia berkepal dua, dia telah menerbitkan lebih dari 100 judul buku (Rif'an, 2020:237). Kemudian ia juga menjadi pembicara dalam acara seminar yang diadakan diberbagai instansi pemerintahan, perusahaan juga lembaga pendidikan baik nasional maupun internasional selain itu juga dalam acara bedah buku. Dan buku-bukunya menjadi buku best seller karena mutu dan kualitas yang terdapat dalam buku-buku karyanya sehingga dapat menginspirasi,

membangun jiwa dan menumbuhkan semangat berprestasi para pembacanya.

Kedua, buku ini membahas mengenai problematika yang terjadi dalam kehidupan saat ini. Sehingga buku ini dapat dijadikan sebagai buku bacaan yang edukatif dan dapat menambah referensi.

Ketiga, buku ini memuat bacaan yang berisi tentang bagaimana memberi arti pada hidup, menghargai anugerah kehidupan ini dengan bersyukur, dan terus berjuang menggapai apa yang diimpikan dengan tidak mudah menyerah serta optimis. Buku ini sangat cocok dibaca dari berbagai kalangan mulai dari dewasa, remaja serta anak-anak sekalipun, karena bahasa yang digunakan sangat ringan sehingga mudah dipahami dan kalimat-kalimat yang disusun mampu membawa pembaca kedalam kisah yang dihadirkan oleh penulis (Rif'an, 2013:6).

Keempat, dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* juga selaras materi pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah kelas IX pada materi Menatap Masa Depan dengan Optimis, Ikhtiar dan Tawakal. Sehingga buku ini dapat digunakan oleh guru atau pendidik sebagai salah satu referensi saat belajar mengenai sikap optimis.

Kelima, sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang nantinya akan menjadi seorang pendidik, penelitian ini sangat bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai pembentukan sikap optimis. Hal ini disebabkan seorang guru harus mampu memberikan motivasi, semangat atau sikap optimis kepada siswanya dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait **“PEMBENTUKAN SIKAP OPTIMIS DALAM BUKU *HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI* KARYA AHMAD RIFA’I RIF’AN”**.

B. Penegasan Istilah

1. Pembentukan

Kata “Pembentukan” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti proses, cara, perbuatan membentuk (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2022). Sedangkan menurut istilah kata pembentukan memiliki arti sebagai proses atau usaha dan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan memperoleh yang lebih baik, mengusahakan supaya lebih baik, lebih maju dan lebih sempurna. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembentukan merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk memperoleh suatu yang lebih baik.

2. Sikap

Menurut pendapat Mouller (dalam Tohirin, 2005:89)., definisi dari sikap adalah menyukai atau menolak suatu objek psikologis, dan sikap merupakan pengaruh atau penolakan, penilaian, suka tidak suka, kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek psikologi

3. Optimis

Optimis adalah suatu pandangan yang oleh ahli psikologi disebut dengan pendayagunaan diri, keyakinan bahwa orang mempunyai penguasaan akan peristiwa dalam hidupnya dan dapat menghadapi

tantangan ketika tantangan itu muncul, optimis cenderung dengan harapan (Goleman, 1995:126).

4. Pembentukan Sikap Optimis

Pembentukan sikap optimis adalah suatu usaha yang dilakukan untuk membentuk diri agar mempunyai penguasaan terhadap peristiwa dalam hidupnya, dapat menghadapi setiap tantangan dan penuh dengan harapan.

5. Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an

Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* merupakan salah satu buku karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang terbit pada tahun 2012 di Jakarta dengan tebal halaman 210 yang mana memuat tiga bahasan utama yaitu *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* dan setiap bahasan memiliki sub judul masing-masing. Ahmad Rifa'i Rif'an lahir di Lamongan pada tahun 1988, beliau merupakan seorang lulusan S1 Teknik Mesin di ITS Surabaya dan S2 Bahasa dan Sastra di Universitas Darul Ulum. Hobi menulisnya muncul ketika menjalani pertengahan kuliah S1-nya. Produktivitasnya dalam menulis mengukuhkannya menjadi salah satu penulis muda produktif di Indonesia. Buku-bukunya menempati rak best seller di Gramedia dan toko buku besar di Indonesia. Bahkan beberapa bukunya masuk dalam Top Ten Gramedia terlaris. Diantaranya adalah *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* dalam buku ini berisi tentang motivasi dan kisah orang-orang mengenai bagaimana memberi arti pada hidup dengan suatu yang positif. Dengan memuat tiga bahasan inti didalamnya yaitu hidup sekali, berarti, lalu mati.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) memberi dampak positif dan negatif. Pada satu sisi kemajuan IPTEK membawa pengaruh perkembangan yang besar terhadap dunia namun di sisi lain ternyata tidak diiringi dengan kemajuan diri di ranah psikologis dan sosiologis dari setiap kalangan.
2. Masa remaja dipandang sebagai masa sulit dan masalah remaja saat ini yaitu berhubungan dengan stress atau perasaan tertekan atas ketidaksiapan menghadapi masalah, kecemasan dan gejala depresi, serta keadaan serba tidak tahu yang dialami akan membingungkan dan berbahaya bagi remaja.
3. Permasalahan atau pergolakan emosi yang terjadi pada remaja muncul akibat adanya tuntutan dan harapan baru, baik dari dalam maupun dari luar diri individu.
4. Penggunaan sumber belajar lain yang berbasis media cetak maupun elektronik seperti buku motivasi, novel, buku cerita dan film masih jarang digunakan pendidik dalam menyampaikan pesan pembelajaran.

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi penelitian agar lebih terarah dan mendalam. Dengan demikian dibatasi pada “Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa’i Rif’an”.

E. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam upaya Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an pada dunia Pendidikan Agama Islam.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan kajian tentang Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat memberi pemahaman mengenai bagaimana Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.
- b. Bagi Lembaga Pendidikan Islam, hasil penelitian ini dapat memberi sumbangsih pemikiran mengenai Pembentukan Sikap Optimis

dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pembentukan Sikap Optimis

1. Pengertian Pembentukan

Kata “Pembentukan” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti proses, cara, perbuatan membentuk (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2022). Sedangkan menurut istilah kata pembentukan memiliki arti sebagai proses atau usaha dan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan memperoleh yang lebih baik, mengusahakan supaya lebih baik, lebih maju dan lebih sempurna.

Menurut pendapat Narwanti (2011:1) mendefinisikan pembentukan sebagai usaha yang telah terwujud sebagai hasil dari suatu tindakan. Sehingga dapat diambil disimpulkan bahwa pembentukan merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk memperoleh suatu yang lebih baik sebagai hasil dari suatu tindakan.

2. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut pendapat Hanurawan (2012:64) sikap merupakan kecenderungan untuk memberikan respon secara kognitif, emosi, dan perilaku yang diarahkan pada suatu objek pribadi dan situasi khusus dalam cara-cara tertentu. Kemudian sikap ialah organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang sering terjadi, dengan disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau berperilaku dalam cara

tertentu sesuai dengan pilihannya (Walgito, 2003:54-55). Sedangkan menurut Ahmadi (2007:148) sikap adalah suatu hal yang menentukan sifat, hakikat, baik perbuatan sekarang maupun perbuatan yang akan datang.

Definisi lain sikap merupakan cara seseorang dalam menerima atau menolak sesuatu yang didasarkan pada cara dia memberikan penilaian terhadap objek tertentu yang berguna maupun tidak bagi dirinya (Nuryanti, 2008:6). Selanjutnya menurut Azwar (2010:3) sikap diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari seseorang individu terhadap objek yang kemudian memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan suatu tindakan kecenderungan untuk memberikan respon dengan cara-cara tertentu sesuai dengan pilihannya, baik perbuatan sekarang maupun yang akan datang. Sikap secara praktis merupakan sesuatu yang dianggap bermanfaat dan berharga dalam kehidupan sehari-hari. Sikap manusia merupakan landasan atau motivasi dalam segala tingkah laku atau perbuatannya. Pendidikan secara praktis tidak dapat dipisahkan dengan sikap terutama yang meliputi kualitas, moral, agama yang kesemuanya akan tersimpan dalam tujuan pendidikan, yakni meningkatkan kemampuan, prestasi, pembentukan watak (*character building*), dan membina kepribadian yang ideal.

b. Struktur Sikap

Walgito (2010:110) mendeskripsikan komponen sikap dibagi menjadi 3 bagian diantaranya sebagai berikut:

- 1) Komponen Kognitif, yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pemahaman dan keyakinan seseorang, yaitu hal-hal yang berhubungan dengan bagaimana orang mempersepsikan terhadap objek sikap.
- 2) Komponen Afektif, yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang dan menerima atau tidak menerima terhadap objek sikap. rasa senang dan menerima merupakan wujud hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang dan tidak menerima merupakan wujud hal yang negatif. Komponen ini menunjukkan arah sikap positif dan negatif.
- 3) Komponen Konatif, yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa komponen sikap mencakup tiga aspek yaitu, komponen kognitif, afektif dan konatif. Komponen kognitif berupa pemahaman, pengetahuan, pandangan dan keyakinan seseorang terhadap objek sikap. Komponen afektif yaitu perasaan senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Komponen konatif yaitu kecenderungan bertindak terhadap objek sikap yang

menunjukkan intensitas sikap yaitu besar kecilnya intensitas bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

c. Faktor-faktor Pembentuk Sikap

Sikap manusia tidak terbentuk sejak manusia dilahirkan. Sikap manusia terbentuk melalui proses sosial yang terjadi selama hidupnya, dimana individu mendapatkan informasi dan pengalaman. Proses tersebut dapat berlangsung di dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Saat terjadi proses sosial terjadi hubungan timbal balik antara individu dan sekitarnya. Adanya interaksi dan hubungan tersebut kemudian membentuk pola sikap individu dengan sekitarnya. Azwar (2010:31-38) menguraikan faktor pembentuk sikap yaitu:

1) Pengalaman Pribadi

Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan terhadap pengalaman akan lebih mendalam dan lebih lama berbekas. Tetapi satu pengalaman tunggal jarang sekali dapat menjadi dasar pembentukan sikap, karena biasanya individu tidak melepaskan pengalaman yang sedang dialaminya dari pengalaman-pengalaman lain terdahulu yang lebih relevan.

2) Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap

penting. Kecenderungan ini dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting.

3) Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan dimana individu hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh sangat besar terhadap sikap individu tersebut. Kebudayaan dapat mewarnai sikap dan memberikan corak pada pengalaman individu.

4) Media Massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru yang disampaikan melalui media massa mengenai sesuatu hal dapat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat akan memberikan dasar efektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama sebagai sesuatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap, dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk,

garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran- ajarannya.

6) Pengaruh Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sebagai contoh bentuk sikap yang didasari oleh faktor emosional adalah prasangka (prejudice).

Pembentukan sikap seorang individu juga dipengaruhi oleh adanya interaksi dengan sekitarnya melalui proses yang kompleks. Gerungan (2004:166-173) menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seorang individu yang berasal dari faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal pembentuk sikap adalah pemilihan terhadap objek yang akan disikapi oleh individu, tidak semua objek yang ada disekitarnya itu disikapi. Objek yang disikapi secara mendalam adalah objek yang sudah melekat dalam diri individu. Individu sebelumnya sudah mendapatkan informasi dan pengalaman mengenai objek, atau objek tersebut merupakan sesuatu yang dibutuhkan, diinginkan atau disenangi oleh individu kemudian hal tersebut dapat menentukan sikap yang muncul, positif maupun negatif.

- 2) Faktor eksternal mencakup dua pokok yang membentuk sikap manusia, yaitu:
- a) Interaksi kelompok, pada saat individu berada dalam suatu kelompok pasti akan terjadi interaksi. Masing-masing individu dalam kelompok tersebut mempunyai karakteristik perilaku. Berbagai perbedaan tersebut kemudian memberikan informasi, atau keteladanan yang diikuti sehingga membentuk sikap.
 - b) Komunikasi, melalui komunikasi akan memberikan informasi. Informasi dapat memberikan sugesti, motivasi dan kepercayaan. Informasi yang cenderung diarahkan negatif akan membentuk sikap yang negatif, sedangkan informasi yang memotivasi dan menyenangkan akan menimbulkan perubahan atau pembentukan sikap positif.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pembentukan sikap dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa pengalaman pribadi dan keadaan emosional. Pengalaman terhadap suatu objek yang memberikan kesan menyenangkan atau baik akan membentuk sikap yang positif, pengalaman yang kurang menyenangkan akan membentuk sikap negatif. Sedangkan faktor emosional, lebih pada kondisi secara psikologis seorang individu, perasaan tertarik, senang, dan perasaan membutuhkan akan membentuk sikap positif, sedangkan perasaan benci, acuh, dan tidak percaya

akan membentuk sikap negatif. Sedangkan faktor eksternal pembentuk sikap, mencakup pengaruh komunikasi, interaksi kelompok, dan pengaruh kebudayaan.

d. Karakteristik Sikap

Azwar (2013:87) menunjukkan beberapa karakteristik (dimensi) sikap yaitu:

1) Sikap mempunyai arah

Artinya sikap terpilih pada dua arah kesetujuan, yaitu setuju atau tidak setuju, mendukung atau tidak mendukung, memihak atau tidak memihak terhadap sesuatu atau seseorang sebagai objek. Orang yang setuju, mendukung atau memihak terhadap suatu objek memiliki sikap yang arahnya positif, sebaliknya mereka yang tidak setuju atau tidak mendukung dikatakan memiliki sikap yang arahnya negatif.

Sesuatu itu belum tentu sama, walaupun sama-sama memiliki sikap yang berarah negatif belum tentu memiliki sikap yang sama intensitasnya. Orang pertama mungkin tidak setuju, tetapi orang kedua dapat saja sangat tidak setuju. Begitu juga sikap orang yang positif dapat berbeda kedalamannya bagi setiap orang, mulai dari agak setuju sampai pada kesetujuan yang ekstrim.

2) Sikap memiliki keluasan

Maksudnya kesetujuan atau tidak setuju terhadap suatu objek sikap mengenai aspek yang sedikit dan sangat spesifik,

akan tetapi dapat pula mencakup banyak sekali aspek yang ada pada objek sikap.

3) Sikap memiliki konsistensi

Artinya adalah kesesuaian antara pernyataan sikap yang dikemukakan dengan responsnya terhadap objek sikap tersebut. Konsistensi sikap diperlihatkan oleh kesesuaian sikap antar waktu untuk dapat konsisten, sikap harus dapat bertahan dalam diri individu untuk waktu yang relatif panjang.

Sikap yang sangat cepat berubah, labil, dan tidak dapat bertahan lama dikatakan sebagai sikap inkonsisten, sikap yang tidak konsisten yang menunjukkan kesesuaian mana antara pernyataan sikap dan perilakunya ini akan sulit diinterpretasikan dan tidak banyak berarti dalam memahami serta memprediksi perilaku individu yang bersangkutan.

4) Spontanitas

Yaitu menyangkut sejauh mana kesiapan individu untuk menyatakan sikap secara spontan. Sikap dikatakan memiliki spontanitas yang tinggi apabila dapat dinyatakan secara terbukti tanpa harus melakukan pengungkapan atau desakan lebih dahulu agar individu mengemukakannya.

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik sikap dibagi menjadi empat yaitu sikap memiliki arah artinya sikap terpilih pada persetujuan antara setuju dan tidak setuju, mendukung dan tidak mendukung dst. Sikap

memiliki keluasan artinya sikap dapat mencakup banyak aspek yang ada pada objek. Sikap memiliki konsistensi yaitu konsistensi sikap dimiliki oleh individu dalam waktu yang relatif lama. Spontanitas sikap dapat dinyatakan secara spontan apabila seorang individu dapat dinyatakan secara terbukti tanpa adanya desakan dan pengungkapan terlebih dahulu.

e. Perubahan dan Pengubahan Sikap

Secara garis besar perubahan sikap ditentukan oleh dua faktor pokok Walgito (2013:2) yaitu:

- 1) Faktor individu itu sendiri atau faktor dalam Individu dalam menanggapi dunia luarnya bersifat selektif, artinya apa yang datang dari luar tidak begitu saja diterima semuanya, tetapi diseleksi dulu mana yang akan diterima, dan mana yang akan ditolak.
- 2) Faktor luar atau faktor ekstern

Faktor luar adalah hal-hal atau keadaan yang ada di luar diri individu yang merupakan stimulus untuk membentuk atau mengubah sikap. Hubungan ini dapat terjadi secara langsung antara individu dengan individu yang lain, antara individu dengan kelompok, atau antara kelompok dengan kelompok. Dapat juga secara tidak langsung, yaitu dengan perantara alat-alat komunikasi, misalnya media massa baik yang elektronik maupun yang non elektronik.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa perubahan sikap dalam individu dipengaruhi dua faktor yaitu faktor individu atau faktor dari dalam individu itu sendiri, kemudian faktor luar yang merupakan stimulus yang dapat mengubah suatu sikap yang dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung dengan perantara alat – alat komunikasi.

f. Fungsi Sikap

Menurut Katz (dalam Wawan dan Dewi, 2010:23) dalam bersikap warga mempunyai empat fungsi, yaitu:

1) Fungsi instrumental (fungsi penyesuaian)

Fungsi ini berkaitan dengan saran-tujuan. Warga masyarakat akan bersikap positif terhadap objek sikap yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan dan bersikap negatif apabila objek sikap tersebut dapat menghambatnya dalam pencapaian tujuan. Karena itu fungsi ini disebut sebagai fungsi manfaat (utility).

2) Fungsi pertahanan ego

Sikap berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego dalam rangka melindunginya dari tantangan internal maupun eksternal. Sikap ini diambil bila orang bersangkutan dalam keadaan terancam baik dirinya ataupun egonya. Untuk mempertahankan egonya orang tersebut akan mengambil sikap tertentu.

3) Fungsi ekspresi nilai

Sistem nilai apa yang ada pada diri warga dapat dilihat dari sikap yang diambil oleh warga masyarakat terhadap nilai tertentu. Sehingga dengan mengekspresikan dirinya warga masyarakat itu akan mendapatkan kepuasan dan dapat menunjukkan keadaan dirinya.

4) Fungsi pengetahuan

Sikap warga terhadap suatu objek sesuai dengan pengetahuannya terhadap objek sikap itu sendiri.

Menurut Walgito (2011:111) fungsi sikap antara lain:

- a) Sikap berfungsi sebagai alat untuk menyesuaikan diri. Bahwa sikap merupakan sesuatu yang bersifat *communicable*, artinya suatu yang mudah menjangkar sehingga mudah pula menjadi milik bersama.
- b) Sikap berfungsi sebagai pengatur tingkah laku.
- c) Sikap berfungsi sebagai alat pengukur pengalaman-pengalaman. Dalam hal ini perlu dikemukakan bahwa manusia di dalam menerima pengalaman-pengalaman dari dunia luar sikapnya tidak pasif, tetapi diterima secara aktif, artinya pengalaman yang berasal dari luar itu tidak semuanya ditanggapi oleh manusia, tetapi manusia memilih mana yang perlu dan tidak perlu untuk ditanggapi.
- d) Sikap berfungsi sebagai pernyataan kepribadian. Sikap sering mencerminkan pribadi seseorang. Ini sebabnya sikap tidak pernah terpisah dari pribadi yang mendukungnya.

Dari pemaparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sikap memiliki empat fungsi yaitu Fungsi instrumental dimana fungsi ini berkaitan dengan saran-tujuan, Fungsi pertahanan ego yaitu sikap berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego dalam rangka melindunginya dari tantangan internal maupun eksternal, Fungsi ekspresi nilai ialah nilai apa yang ada pada diri warga dapat dilihat dari sikap yang diambil oleh warga dan Fungsi pengetahuan yaitu pengetahuannya terhadap objek sikap itu sendiri.

3. Optimis

a. Pengertian Optimis

Istilah optimis berasal dari bahasa latin “optimum” yang berarti *best* atau terbaik (Simatupang, dkk 2019:13). Menurut Stein & Book (dalam Kurniawan, 2019:129) optimisme adalah kemampuan melihat dan memelihara sikap positif, sekalipun ketika berada dalam kesulitan. Optimisme mengasumsikan adanya harapan dalam cara orang menghadapi kehidupan. Optimisme adalah pendekatan yang positif terhadap kehidupan sehari-hari. Optimisme adalah kondisi seseorang yang dapat memunculkan keyakinan yang besar atas sesuatu yang akan terjadi pada masa depan.

Optimis merupakan motivasi di dalam diri yang nampak terlihat pada seseorang saat mengerjakan suatu pekerjaan. Siapa pun yang memiliki rasa optimis akan baik di dalam kinerjanya dan hal ini sangat menguntungkan. Sukses dalam karir, bisnis, dan kehidupan umumnya selalu datang pada orang yang memiliki rasa optimis. Rasa optimis juga

menggambarkan tumbuhnya semangat yang tinggi pada seseorang untuk melakukan pekerjaan atau apa yang sesungguhnya dia inginkan (Lusiawati, 2016:147).

Goleman (dalam Simatupang, dkk 2019:13) menyebutkan bahwa optimisme melalui kecerdasan emosional, yaitu suatu pertahanan diri pada individu agar tidak sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, keputusan dan depresi dengan mendapatkan kesulitan untuk menerima dengan respons aktif, tidak putus asa, merencanakan tujuan kedepan, mencari pertolongan, serta melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki oleh individu tersebut.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Optimis merupakan suatu kemampuan individu untuk melihat keadaan dalam motivasi positif sekalipun ketika berada dalam kesulitan yang digambarkan seseorang dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

b. Aspek-aspek Sikap Optimis

Sebagai upaya dalam mempermudah masalah optimisme maka diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai aspek-aspek dalam optimisme. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Seligman mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek tertentu seperti dibawah ini (Lusiawati et al., 2016):

- 1) *Permanence* yaitu membahas tentang bagaimana seseorang individu dalam menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat

sementara, sedangkan kejadian positif yang menyimpannya bersifat lama atau permanen.

- 2) *Pervasiveness* membahas tentang bagaimana seseorang individu memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal.
- 3) *Personalization* membahas tentang bagaimana seseorang individu memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Selain hal tersebut ada beberapa hal yang menjadi dasar dalam sikap optimis diantaranya adalah sebagai berikut (Hatifah & Nirwana, 2014:118):

- 1) 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. Seseorang yang memiliki iman yang kuat memiliki pondasi yang kuat dalam menjalani kehidupan (Nur Gufron, M., 2010:96).

Iman bukan sekedar pesan yang diteriakkan, juga bukan sekedar pemanis bibir, melainkan keyakinan yang terpancang kuat dalam lubuk hati, pengetahuan yang memenuhi akal pikiran, serta ajaran yang dianut orang-orang yang beriman. Iman semacam ini merupakan buah kesungguhan, kerja keras, memberi khusyuk, dan akhlak baik (Yusuf, 2007:66).

Keyakinan disini bisa dipahami sebagai niatan 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 (Hatifah & Nirwana, 2014:119).

2) Berpikiran Positif

Berpikir adalah gejala kejiwaan yang dapat menetapkan hubungan-hubungan antara pengetahuan yang ada (Sagir, 2011:11). Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah prasangka. Pikiran akan menjadi suatu kekuatan mental apabila pikiran itu positif, tidak dikotori beragam nafsu dan angan-angan yang negatif.

Menurut Maulana Wahiduddin (dalam Sopian, 2011:31) menjelaskan, 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.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Optimis

Faktor-faktor yang mempengaruhi optimis yaitu:

- 1) Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif, tetapi berpikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat melalui rencana tindakan yang ditetapkan sendiri (McGinnis, 1995).
- 2) Pengalaman bergaul dengan orang lain, kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimisme Clark (dalam McGinnis, 1995).
- 3) Prasangka, prasangkaan hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta, bisa pula tidak (Seligman, 2005). Sedangkan menurut Larsen, R. J., & Buss (2002) cara lain dimana optimisme dapat meningkatkan kesehatan melalui sebuah mekanisme yang meningkatkan hubungan sosial. Misalnya saja, teman dan keluarga yang berinteraksi secara langsung, dapat menjadi obat manjur jika sesuatu mulai menunjukkan ke arah yang buruk.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah mereka yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, lingkungan pergaulan yang tidak baik, selalu memiliki prasangka yang tidak baik untuk dirinya maupun dengan orang lain.

d. Ciri-ciri Bersikap Optimis

Orang yang optimis yakin dalam melakukan usaha, kemudian percaya diri bahwa usahanya akan mencapai hal yang diinginkannya. Berpikir positif adalah salah satu sikap yang dimiliki oleh orang yang optimisme. Akan tetapi, orang optimis juga realistis, bahwa setelah usaha dengan maksimal namun sesuatu yang diinginkan belum tercapai mungkin ini adalah hal yang terbaik untuk dirinya.

Orang yang optimisme siap menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Seperti pendapat Robinson dkk (dalam Ghufroon & Rini, 2010:98) 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”.

Dari kalimat diatas menjelaskan bahwa orang yang optimis akan mudah sukses dan jarang depresi karena individu tersebut selalu percaya bahwa ia akan mampu berubah kearah yang lebih baik dan percaya bahwa ia dapat mencapai sesuatu yang lebih baik.

Orang yang optimis cenderung berpandangan positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, serta berani berubah dalam upaya meningkatkan kekuatan dan kualitas diri. Mc.Ginnis (dalam Ghufron & Rini, 2010:99) menyatakan:

“Orang-orang optimis jarang merasa terkejut dan 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”.

Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Scheiver dan Carter (dalam Ghufron, & Rini 2010:99) menegaskan bahwa:

“Individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin dengan 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 mendukung keberhasilannya”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirangkum bahwa orang yang optimis memiliki ciri-ciri, yaitu:

- 1) Siap Menghadapi Tantangan.
- 2) Berpikir Positif.
- 3) Yakin Dengan Kemampuan Yang Dimiliki (Percaya Diri).
- 4) Berani berubah
- 5) Pandai Bersyukur.

Adapun ciri-ciri optimisme menurut pandangan para ahli. Seligman (2005) mengatakan bahwa orang yang optimis percaya

bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan diakibatkan oleh faktor dari dalam dirinya, melainkan diakibatkan oleh faktor luar. Sedangkan menurut McGinnis dalam Khalid (2011), mengatakan bahwa ada 12 ciri-ciri orang yang optimis, yaitu :

- 1) Jarang terkejut oleh kesulitan.

Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.

- 2) Mencari pemecahan sebagian permasalahan.

Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingankepingan yang bisa ditangani.

- 3) Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka.

Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.

- 4) Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur.

Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan entropy (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.

5) Menghentikan pemikiran yang negatif.

Sikap optimis tidak hanya menyela pada arus pemikiran negatif kemudian menggantikannya pada pikiran yang logis akan tetapi juga berusaha melihat banyak hal dari sisi yang positif.

6) Meningkatkan kekuatan apresiasi, yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.

7) Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses.

Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.

8) Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia.

Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.

9) Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.

Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.

10) Suka bertukar berita baik.

Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.

11) Membina cinta dalam kehidupan.

Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan meyakini banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme.

12) Menerima apa yang tidak bisa diubah.

Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalannya. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Dari uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwasanya ada 12 ciri-ciri orang optimis yaitu: Jarang terkejut oleh kesulitan, mencari pemecahan sebagian permasalahan, merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka, memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur, memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur, meningkatkan kekuatan apresiasi, menggunakan imajinasi untuk melatih sukses, selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur, suka bertukar berita baik, membina cinta dalam kehidupan, dan menerima apa yang tidak bisa diubah.

Selain di atas terdapat pendapat lain Seligman (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki optimisme tinggi memiliki beberapa ciri khas, meliputi:

- a. Pertama, seseorang yang memiliki optimisme tinggi memandang kemunduran dalam hidup sebagai suatu garis datar sementara dalam sebuah grafik. Memiliki pemikiran terbuka bahwa masa-masa sulit tidak berlangsung dalam waktu yang lama, namun hanya bersifat sementara dan memiliki keyakinan bahwa situasi pasti akan kembali membaik. Pada dasarnya memandang kesulitan dalam suatu proses sebagai kesuksesan yang tertunda, bukan sebagai kekalahan yang bersifat menetap.
- b. Kedua, seseorang yang memiliki optimisme tinggi cenderung memandang suatu kemalangan dalam hidup sebagai masalah

yang situasional dan spesifik, bukan sebagai wujud petaka yang tidak dapat ditolak dan akan berlangsung dalam waktu lama.

- c. Ketiga, seseorang yang memiliki optimisme tinggi tidak akan beranggapan bahwa suatu kesalahan diakibatkan oleh dirinya sendiri.

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri orang optimis menurut Seligman terdapat tiga ciri yaitu; seseorang yang memiliki optimisme tinggi memandang kemunduran dalam hidup sebagai suatu garis datar sementara dalam sebuah grafik. Kemudian seseorang yang memiliki optimisme tinggi cenderung memandang suatu kemalangan dalam hidup sebagai masalah yang situasional dan spesifik dan bersifat sementara. Dan tidak menyalahkan diri sendiri.

e. Cara Membentuk Sikap Optimis

Menurut Ananta (2014:119) menyebutkan beberapa cara untuk membentuk sikap optimis di antaranya:

- 1) Memahami esensi dan makna sikap optimis

Langkah pertama dan yang paling mendasar adalah memahami hakikat sebenarnya dari sikap optimis.

- 2) Berfikir positif

Pikiran positif akan menghasilkan sikap produktif. Berfikir positif dapat menghasilkan kekuatan yang menjadi unsur penting dalam menciptakan jenis kehidupan seseorang.

- 3) Bersemangat

Semangat merupakan salah satu bagian terpenting untuk membangun etos kerja secara maksimal. Memiliki semangat tinggi sangat membantu membangun karir yang gemilang.

4) Mengenal diri sendiri

Seseorang harus mampu mengenali diri sendiri agar mampu mengembangkan sikap dan perasaan optimis.

5) Mampu mengendalikan emosi

Tidak semua orang yang mampu mengendalikan emosi yang senantiasa bergejolak. Orang dengan kategori mampu mengendalikan emosi adalah mereka yang dapat menjaga keseimbangan akal dan nurani, di mana keduanya sama-sama memiliki pengaruh kuat dalam menumbuhkan sikap positif. Kemudian sikap positif tersebut berkembang menjadi sikap optimis.

6) Menjaga sikap baik

Memiliki kepribadian serta dipandang sebagai pribadi yang baik merupakan salah satu cara membentuk sikap optimis.

Dari pemaparan di atas tentang cara membentuk sikap optimis dapat ditarik kesimpulan bahwasannya sikap optimis tidak bisa dibentuk secara instan, melainkan dengan selalu berfikir positif dalam segala hal, menunjukkan semangat yang tinggi dalam meraih keinginan, dapat mengenali dan berpandangan positif terhadap dirinya, dapat mengendalikan emosi, dan yang paling penting adalah harus selalu bersikap baik kepada semua orang. Maka dengan cara-

cara seperti itu dapat membentuk pribadi yang selalu bersikap optimis.

f. Manfaat Sikap Optimis

Menurut Waskito (2013:503) beberapa manfaat sikap optimis diantaranya yaitu:

- 1) Optimisme adalah salah satu akhlak yang baik. Siapa yang optimis berarti ia telah memakai salah satu akhlak mulia, siapa yang pesimis berarti ia telah menampakkan sikap tercela. Manusia berakhlak mulia akan dicintai orang-orang disekitarnya.
- 2) Jika seseorang tidak bersikap optimis, berarti ia akan pesimis atau putus asa. Padahal sikap putus asa dilarang dalam Islam, Allah berfirman dalam Qs. Yusuf ayat 87 :

يٰٓيٰٓئِيۡ اٰذْهٰبُوۡا فَتَحَسَّسُوۡا مِنْ يُۡسُفَ وَاٰخِيۡهِ وَاَلَا تٰٔيِسُوۡا مِنْ رَّوۡحِ
اَللّٰهِ ۗ اِنَّهُۥٓ لَا ئٰيِسُ مِنْ رَّوۡحِ اَللّٰهِ اِلَّا اَلْقَوْمُ الْكٰفِرُوۡنَ

Artinya: Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir" (Al-Qur'an Kemenag Online, 2019).

- 3) Optimisme adalah kunci sukses karir manusia. Siapa pun juga, apakah muslim atau bukan, laki-laki atau wanita. Ketika bersikap optimis mereka mencapai sukses. Sebaliknya, jika mereka pesimis meskipun memiliki kekayaan besar, fasilitas lengkap, dana melimpah ruah, tetap saja akan mengalami kegagalan.
- 4) Optimis merupakan karakter manusia-manusia besar dalam Islam. Mereka adalah Nabi Muhammad, para Nabi dan Rasul,

para shalihin di masa lalu, bunda Khadijah binti Khuwailid ra, istri-istri Rasulullah lainnya, para sahabat Nabi, para ulama dan ahli ilmu, para khalifah dan sultan Islam, para panglima perang, para pejuang Islam, para pahlawan dan manusia-manusia terbaik sampai era kita saat ini. Mereka semua memiliki sikap optimis, tidak mudah menyerah dan terus berusaha melakukan perbaikan sekuat kesanggupan, dengan mengikuti jalan mereka berarti kita berada di atas jalan yang lurus.

- 5) Agama Islam yang kita peluk saat ini sama dengan agama Rasulullah, agama istri-istri beliau, dan para sahabatnya. Para Salafus Saleh memiliki sikap optimisme yang kuat, sehingga mereka bisa menggunakan agamanya untuk menghasilkan karya peradaban yang menakjubkan. Sedangkan kita generasi Islam modern, banyak dilanda pesimisme, putus asa, rendah diri, sehingga keunggulan Islam belum bisa kita manfaatkan untuk menghasilkan karya peradaban besar.
- 6) Sikap optimisme akan meringankan beban berat, meringankan kesulitan, meringankan penderitaan seseorang. Siapapun yang menderita atau mengalami kesusahan, jika bersikap optimis akan meringankan beban pikiran dan jiwanya, sehingga memudahkannya melewati masa-masa kesulitan.
- 7) Orang yang optimis akan lebih mudah bersikap tawakal (berserah diri), dan Allah mencintai orang-orang yang tawakal. Orang yang optimis akan bekerja semampunya untuk menghasilkan karya

terbaik, setelah itu ia akan pasrah diri kepada Allah. Pasrah diri ini bukan berarti meyakini bahwa Allah akan memberikan hasil buruk, melainkan meyakini bahwa Allah akan memberikan hasil terbaik baginya, meskipun bentuk pemberian Allah tidak selalu sama dengan apa yang dibayangkan.

- 8) Optimisme adalah bagian dari sikap baik sangka kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Setiap muslim harus baik sangka kepada Allah, sebab dia akan diperlakukan sesuai persangkaannya.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa, manfaat sikap optimis diantaranya adalah akhlak yang baik, kunci sukses karir manusia, karakter manusia-manusia besar dalam islam, menjadikan seseorang mudah bersikap tawakal juga bagian dari sikap baik sangka kepada Allah SWT.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian Penelitian Terdahulu berfungsi untuk membandingkan dan menghindari manipulasi terhadap suatu karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti orang lain. Adapun penelitian relevan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skripsi Sri Wahyuni, jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021, yang berjudul "Membangun Sikap Optimis Pada Novel dalam Mihrab Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy". Skripsi

tersebut meneliti dan menganalisis tentang Membangun Sikap Optimis yang terdapat dalam Novel dalam Mihrab Cinta karya Habiburrahman El Shirazy. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang sikap optimis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan ialah penulis meneliti buku karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang berjudul Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati sedangkan Sri Wahyuni meneliti Novel dalam Mihrab Cinta karya Habiburrahman El Shirazy. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Membangun Sikap Optimis yang terdapat dalam Novel dalam Mihrab Cinta karya Habiburrahman El Shirazy meliputi: memiliki harapan yang tinggi, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, berpikir rasional, tidak mudah putus asa, dan mampu memotivasi diri (Wahyuni, 2021:66).

2. Skripsi Amalia, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2019 yang berjudul "Nilai-nilai Optimisme dalam Film Iqro': Petualangan Meraih Bintang (Tinjauan Perspektif Pendidikan Agama Islam)". Skripsi tersebut membahas tentang nilai optimisme yang terkandung dalam Film Iqro': Petualangan sedangkan penulis membahas tentang pembentukan sikap optimis buku Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati yang ditulis oleh Ahmad Rifa'i Rif'an. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa Nilai-nilai optimisme yang terkandung dalam Film Iqro': Petualangan Meraih Bintang yaitu memiliki pengharapan yang tinggi, tidak mudah putus asa, mampu memotivasi diri, merasa banyak cukup akal untuk menemukan cara meraih tujuan,

memiliki kepercayaan diri, tidak bersikap pasrah, memandang suatu kegagalan sebagai hal yang bisa dirubah, bukan dengan menyalahkan diri sendiri. Adapun selain nilai optimisme didalamnya Film Iqro juga memiliki kontribusi utama untuk PAI yaitu tentang pentingnya “Iqro” dalam memahami fenomena alam sebagai bagian sunnatullah (Amalia, 2019:135).

3. Skripsi Nova Aulia Azizah, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2017 dengan judul “Nilai-nilai Optimisme dalam Novel Mars Karya Aishworo Ang dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam SMA Kurikulum 2013”. Skripsi tersebut membahas tentang nilai Optimisme dalam Novel Mars Karya Aishworo Ang dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam SMA Kurikulum 2013 sedangkan peneliti membahas mengenai pembentukan sikap optimis dalam buku Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati yang ditulis oleh Ahmad Rifa’i Rif’an, penelitian ini sama-sama membahas tentang optimis namun objeknya berbeda yaitu nove dan buku motivasi. Berdasarkan hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Nilai-nilai optimisme yang terdapat dalam Novel Mars karya Aishworo Ang, diantaranya adalah memiliki pengharapan yang tinggi, tidak mudah putus asa, mampu memotivasi diri, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tidak bersikap pasrah dan memandang suatu kegagalan sebagai hal yang dapat dirubah, bukan dengan menyalahkan diri sendiri. Kemudian Relevansi nilai-nilai optimisme dalam Novel Mars dengan pendidikan agama Islam SMA Kurikulum

2013 dilihat dari aspek tujuan, materi, metode (pendekatan, model, dan metode) dan penilaian dalam PAI SMA Kurikulum 2013 mempunyai keterkaitan dengan nilai-nilai optimisme dalam novel Mars karya Aishworo ang (Azizah, 2017:197).

4. Jurnal Internasioanal hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspa Setyaningrum Weny, dkk pada tahun 2022 dengan judul *Optimism with Coping Stress in Nomads College Students*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan coping stress, dimana semakin tinggi optimisme maka coping stress akan meningkat, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme maka coping stress siswa akan melemah. Adapun perbedaan penelitiannya adalah adanya korelasi antara optimis dengan *coping stress* sedangkan penelitian penulis adalah pada pembentukan sikap optimis pada Buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*.
5. Jurnal hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiliyitno Kurniawan pada tahun 2019 yang berjudul *Relantionship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan anantara berpikir positif dengan perilaku optimisme belajar yang artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi optimisme belajar pada peserta didik. Akan tetapi juga sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah optimisme belajar pada mahasiswa/mahasiswi (Kurniawan, 2019:144). Adapun perbedaan pada penelitian ini adalah pada objek penelitiannya,

pada penelitian di atas, objeknya adalah peserta didik sedangkan dalam penelitian penulis adalah buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*. Penelitian ini menjelaskan pembentukan sikap optimis dalam Buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*.

C. Kerangka Teoritik

Kerangka teori bertujuan untuk memberikan gambaran atas batasan-batasan tentang teori-teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang akan dilakukan mengenai teori variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti (Mardalis, 2004:41).

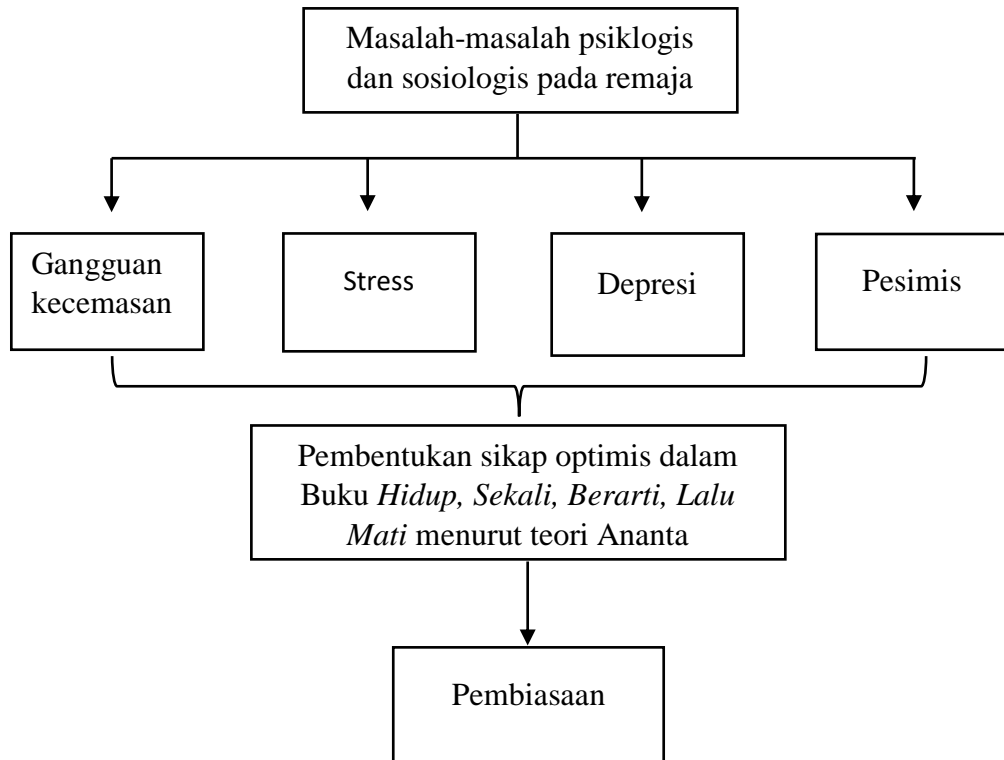
Sikap optimis menjadi hal yang penting dalam kehidupan manusia. Sikap optimis sebagai aspek yang sangat berpengaruh dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan sejati. Sikap optimis akan membawa manusia pada pandangan dan motivasi positif dalam kehidupan. Orang yang memiliki sikap optimis senantiasa percaya bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti memiliki jalan keluar ataupun penyelesaiannya.

Keadaan hidup manusia tidak selamanya berjalan stabil, kadang berada dalam fase bahagia (nikmat) tidak jarang berada pada fase derita (ujian). Untuk melepaskan diri dari derita hidup yang berkepanjangan maka dibutuhkan pikiran yang terbimbing dan benar. Karena kesalahan dalam mengatur pola pikir dapat menimbulkan dampak terhadap hal yang dilakukan dan itu berpengaruh besar bagi kehidupan. Kecenderungan untuk berpikir positif akan menjadikan seseorang bersikap optimis namun ketika cenderung berpikir negatif maka akan menjadikan pada sikap pesimis. Pada

sebagian besar remaja mengalami hambatan-hambatan dalam kehidupannya yang akan sangat mengganggu emosional mereka, sehingga dapat menghancurkan motivasi-motivasi yang mereka terima. Permasalahan yang dialami remaja merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan dipecahkan karena jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan kecemasan, ketegangan, konflik, hingga pada pesimis dan depresi.

Pembentukan sikap optimis adalah suatu usaha yang dilakukan untuk membentuk diri agar mempunyai penguasaan terhadap peristiwa dalam hidupnya, dapat menghadapi setiap tantangan dan penuh dengan harapan. Dalam pembentukan karakter perlu media sebagai faktor penunjangnya. Salahsatunya adalah buku motivasi yaitu Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an. Melalui buku tersebut Ahmad Rifa'i Rif'an berbagi semangat dalam memberikan arti pada hidup penuh dengan optimis. Penelitian ini memfokuskan pada Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

Gambar Kerangka Teoritik



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau *library research* yaitu cara penelitian bibliografi secara sistematis ilmiah yang meliputi pengumpulan bahan-bahan bibliografi yang berkaitan dengan sasaran penelitian; teknik pengumpulan dengan metode kepustakaan; dan mengorganisasikan serta menyajikan data-data (Danandjaja, 2014). Dalam penelitian ini data-data didapatkan dari berbagai sumber seperti buku referensi, buku-buku teks, jurnal ilmiah, majalah, surat kabar, dokumen, dan sumber-sumber lainnya (Zed, 2008:3).

Penelitian kepustakaan berisi teori-teori yang relevan dengan masalah penelitian. Pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah. Kajian kepustakaan berfungsi membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi penelitian untuk melihat fenomena secara sistematis, melalui spesifikasi hubungan antara variabel, sehingga dapat berguna untuk menjelaskan dan meramalkan fenomena. Kajian kepustakaan juga digunakan untuk perumusan hipotesis yang diuji melalui pengumpulan data adalah teori substantif yaitu teori yang lebih fokus berlaku untuk obyek yang akan diteliti (Sujarweni, 2014:57).

B. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan data-data yaitu sumber data primer dan

sumber data sekunder. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:107) menyebutkan bahwa sumber data merupakan subyek darimana data-data diperoleh. Artinya darimana peneliti mendapatkan informasi mengenai data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Sumber data yang peneliti gunakan antara lain:

1. Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini, sumber data primernya adalah buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang diterbitkan oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo pada tahun 2012 lalu yang terdiri dari 210 halaman.

2. Sumber Data Sekunder

Data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi data sekunder adalah referensi-referensi yang relevan, sumber buku-buku ilmiah, website, jurnal. Juga buku-buku yang relevan dengan penelitian, dan lain-lain yang pastinya berhubungan dengan penelitian yang dijelaskan.

Adapun literatur yang penulis gunakan seperti:

- a. *Psikologi Positif* yang ditulis oleh Sunedi Sarmadi yang diterbitkan oleh Titah surga, pada tahun 2018.
- b. *Psikologi Pertumbuhan: Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme* ditulis oleh Mif Baihaki yang diterbitkan oleh Remaja Rosda Karya, Bandung pada tahun 2008.

- c. *Relationship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau* ditulis oleh Willytiyo Kurniawan dalam Jurnal Nathiqiyah Volume 2 No 1 pada tahun 2019.
- d. *Korelasi Antara Optimisme dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 di Cirebon* yang ditulis oleh Fidelis. E. Waruwu, Sukardi dalam Jurnal Psikologi Volume 4 No 1 pada tahun 2006.
- e. *Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental* yang ditulis oleh Ahmad Rusydi dalam Jurnal Proyeksi Volume 7 No 1 pada tahun 2012.
- f. *Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi* ditulis oleh Ira Lusiawati dalam Jurnal TEDC Volume 10 No 3 pada tahun 2016.

C. Teknik Pengumpulan Data

Data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi data sekunder adalah referensi-referensi yang relevan, sumber buku-buku ilmiah, website, jurnal. Juga buku-buku yang relevan dengan penelitian, dan lain-lain yang pastinya berhubungan dengan penelitian yang dijelaskan (Dimiyati, 2013:39). Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2010:308).

Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan (*library research*), maka pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi dengan cara mencari, memilih, menyajikan, menganalisis data-data dari literatur atau sumber-sumber yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang seperti sejarah kehidupan, biografi, foto dan lain-lain (Sugiyono, 2010:309). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik studi dokumentasi atau sering dikenal dengan studi dokumentasi. Dokumen tersebut digunakan peneliti untuk memperoleh data mengenai Pembentukan Sikap Optimis melalui Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

Langkah-langkah yang peneliti lakukan yaitu:

1. Penulis membuat indikator atau kriteria mengenai pembentukan sikap optimis.
2. Penulis membaca Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an secara intens dan berulang.
3. Penulis mengamati dan mengidentifikasi narasi, paragraf, dan segala yang berkaitan dengan pembentukan sikap optimis.
4. Penulis mengklasifikasikan data yang di dapat ke dalam indikator yang telah dicari.
5. Penulis menjabarkan pembahasan mengenai pembentukan sikap optimis.

6. Terakhir, penulis menyimpulkan hasil penelitian tentang pembentukan sikap dikalangan generasi muda melalui Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

D. Teknik Keabsahan Data

Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dimana, triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik triangulasi sumber karena penelitian ini adalah menganalisis buku, jurnal dari berbagai sumber sehingga mendapatkan suatu hasil yang bertujuan pada pembentukan sikap optimis melalui Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis isi atau *content analysis*. Menurut Weber dalam Teknik ini dapat digunakan peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung melalui analisis terhadap komunikasi mereka seperti buku, teks, koran, esai, novel, artikel, majalah,

lagu, gambar, iklan, dan semua jenis komunikasi yang dapat dianalisis (Sari, 2020:47).

Dengan demikian, penelitian ini hanya terfokus pada Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Karya Ahmad Rifa'i Rif'an, dengan menggunakan teknik analisis isi untuk melihat data yang berkaitan dengan Pembentukan Sikap Optimis di dalam buku tersebut.

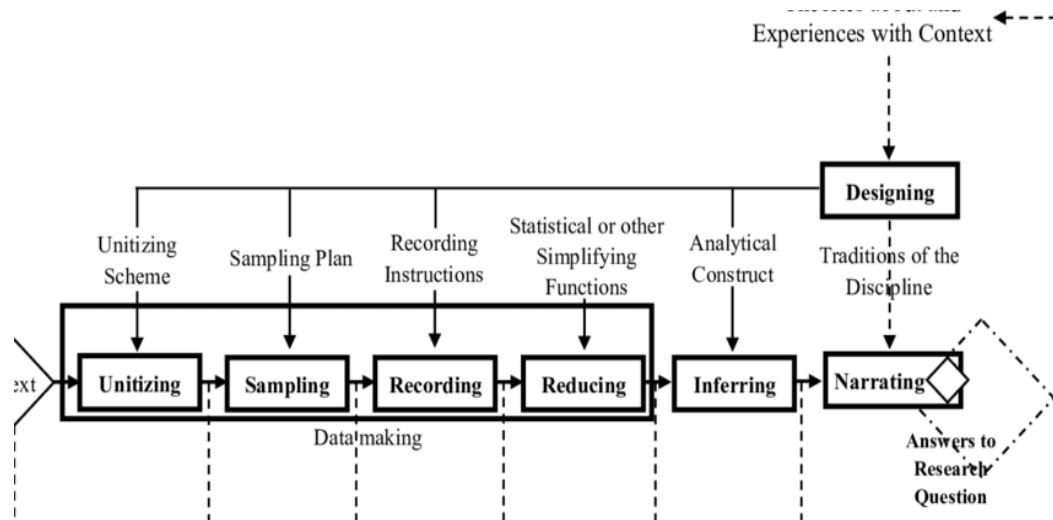
Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis konten menurut Krippendorff (2004:83-86) adalah sebagai berikut.

1. *Unitizing*, yaitu mengumpulkan data-data yang akan dianalisis, dalam penelitian ini data yang akan dianalisis ialah pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.
2. *Sampling*, yaitu penyederhanaan penelitian dengan dengan menentukan sampel yang akan diteliti, penelitian ini memfokuskan pada pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an.
3. *Recording or coding*, yaitu kegiatan pencatatan yang dilakukan terkait data-data yang telah diperoleh dan disesuaikan berdasarkan instrumen indikator pembentukan sikap optimis menurut teori Ananta. Pencatatan data-data ini bertujuan untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data dan penarikan kesimpulan.
4. *Reducing* atau reduksi, yaitu penyaringan yang dilakukan saat proses analisis dokumen agar data-data yang tidak relevan bisa diminimalisir sehingga data-data yang dianalisis sesuai dengan yang dibutuhkan, hal

ini pun dilakukan untuk menyederhanakan data-data agar mudah untuk dipahami kemudian disimpulkan.

5. *Inferring*, yaitu penarikan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan data-data yang telah diolah sesuai dengan indikator pembentukan sikap optimis. Penarikan kesimpulan yang dilakukan harus sesuai dengan rumusan masalah, agar masalah dari penelitian dapat terjawab dan menemukan titik temu.
6. *Narrating*, yaitu mendeskripsikan dokumen yang telah dianalisis berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh dan deskripsi yang telah diperoleh dan deskripsi yang dibuat harus disertai teori-teori yang mendukung dengan yang dibahas, agar penelitian tidak hanya berdasarkan pada hasil pemikiran dan pemahaman seorang peneliti.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini dapat ditunjukkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 3.1 Model Analisis Konten menurut Krippendorff

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI DATA

1. Gambaran Umum Tentang Buku

a. Biografi Ahmad Rifa'i Rif'an

Ahmad Rifa'i Rif'an lahir di Lamongan pada 03 Oktober tahun 1987 dan berasal dari keluarga sederhana. Riwayat pendidikan formalnya dimulai dari MI Islamiyah Karang Wedoro, setelah lulus melanjutkan ke SMPN 1 Turi, kemudian setelah itu melanjutkan sekolah di SMAN 1 Lamongan, setelah lulus dari SMA ia melanjutkan kuliah di perguruan tinggi yaitu S1 Teknik Mesin ITS Surabaya dan S2 Bahasa dan Sastra Universitas Islam Darul Ulum. Sedangkan pada pendidikan non-formalnya ia tempuh di Pondok Pesantren Miftahul Qulub, Lamongan (Rif'an, 2020:177).

Saat remaja ia masuk di SMP Negeri favorit di kotanya yaitu SMP N 1 Turi. Pada saat itu ia ia menjadi salah satu siswa yang sedikit kurang bergaul dengan teman-temannya sehingga tidak memiliki teman yang banyak, kemudian dari segi akademik ada beberapa mata pelajaran yang kurang dia kuasai bahkan dia orang yang sangat minder tampil di depan kelas. Sehingga terkadang nilai rapotnya kurang memuaskan. Ketika di sekolah saat jam istirahat waktunya ia habiskan dengan *shalat dhuha* dan tidak berkumpul dengan teman-temannya karena ketika teman-temannya itu berkumpul yang dibahas adalah tentang *club* sepak bola, film ter-

update, grup musik dan bahasan yang lainnya sedangkan ia tidak paham sama sekali tentang itu.

Setelah masa sulit di SMP itu, ia akhirnya melanjutkan ke SMA. Saat itu ia bertekad dengan kuat bahwa akan mengubah segala kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya dan menjadi lebih baik. Dengan usaha, kemauan keras, doa dan ketekunan akhirnya ia berhasil memiliki prestasi yang gemilang pada tingkat SMA, diantaranya yaitu: sejak kelas 1 sampai 3 SMA selalau meraih ranking 1, juara 1 Olimpiade IPA tingkat se-Karisidenan, juara 1 Test Tulis Olimpiade Siswa Berprestasi se-Kabupaten, Juara 1 Olimpiade Seleksi Nasional Fisika tingkat SMA, bahkan terpilih menjadi siswa teladan SMA di tingkat Kabupaten (Rif'an, 2020b:44). Tidak hanya itu sampai pada masuk Perguruan Tinggi Negeri-pun tanpa tes dan bebas biaya kuliah.

Saat kuliah ia terpilih menjadi mahasiswa inspiratif karena menjadi juara Penulisan Esai Mahasiswa Tingkat Nasional. Hobi menulinya baru muncul saat ia menjalani pertengahan kuliah S1-nya. Kemudian ketika masih kuliah ia menulis pada waktu luang disela-sela padatnya kuliah dan organisasi. Kemudian ketika lulus kuliah, ia bekerja sebagai *Mechanical Engineer* di salah satu perusahaan konstruksi dan manufaktur yang berada di Surabaya. Ditengah kesibukan kerja, ia tetap menyempatkan untuk menulis buku. Produktivitasnya dalam menulis menjadikannya salah satu

penulis muda produktif di Indonesia dengan berbagai karya yang diterbitkannya.

Pada usianya berkepal dua, telah menerbitkan lebih dari 100 judul buku. Selain menulis, ia juga menjadi pembicara pada acara seminar maupun bedah buku yang diadakan nasional maupun internasional. Buku-bukunya menjadi buku yang *best seller* di Gramedia dan toko buku besar di Indonesia. Buktinya beberapa buku masuk kedalam kategori *Top Ten Gramedia*, 10 buku terlaris Gramedia se-Indonesia (Rif'an, 2020a:177).

b. Karya-karya Ahmad Rifa'i Rif'an

Ahmad Rifa'i Rif'an merupakan seorang penulis muda dengan karyanya yang bermacam-macam yaitu mulai dari buku motivasi, bisnis dan ekonomi. Diantara ratusan buku yang telah terbit, karyanya yang paling banyak dinikmati pembaca adalah sebagai berikut:

- 1) *Tuhan, Maaf, Kami Sedang Sibuk*
- 2) *Man Shabara Zhafira*
- 3) *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*
- 4) *Me + God = Enough*
- 5) *Generasi Emas*
- 6) *Ketika Tuhan Tak Lagi Dibutuhkan*
- 7) *Inilah Pilihan Hidupku*
- 8) *Bertauhid, Berakhlak Berprestasi*
- 9) *The Perfect Muslimah*

10) Mengapa Hidupku Mudah

c. Sinopsis Buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*

Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* merupakan salah satu buku yang berisi kumpulan-kumpulan kisah inspiratif kehidupan seseorang yang dapat memberikan motivasi kepada pembaca. Terdapat 51 bahasan sub bab di dalamnya. Buku ini menjelaskan tentang bagaimana seseorang memberi arti pada kehidupannya dengan suatu hal yang positif. Didalamnya terdapat tiga bahasan utama.

Bagian pertama tentang “hidup sekali” memuat bahasan mengenai saat manusia lahir, pencarian jati diri, menentukan pilihan hidup, dan menemukan potensi diri. Bagian kedua mengenai “berarti” yang berisi tentang menjadi pribadi yang penuh dengan cinta, sikap toleransi dan integritas. Kemudian pada bagian ketiga berisi “lalu mati” yang didalamnya memuat tentang persiapan seorang hamba dalam menyambut kematian dengan *muhasabah*, zikir, taubat dan mengamalkan amalan-amalan yang bernilai jariah.

Buku ini mengajak para pembaca untuk memberi arti pada hidup. memberikan dorongan untuk selalu berkarya dalam mengisi dan menjalani kehidupan yang hanya sekali dengan suatu pengabdian terbaik. Senantiasa bersyukur dalam berbagai kondisi baik nikmat maupun ujian yang diberikan oleh Allah. Juga menjadi solusi agar hidup tidak sekedar hidup tetapi hidup untuk kehidupan, *lets make a life not just a living !* hidup hanya sekali.

Hidup bermula dengan ‘B’ yaitu (*Birth*) dan berakhir pada ‘D’ yaitu (*Death*) namun perlu di ingat bahwa diantara ‘B’ dan ‘D’ itu terdapat ‘C’. Dimana ‘C’ adalah (*Choice*) yaitu pilihan. Hidup merupakan pilihan, ingin menjadi pahlawan atau pecundang, hanya sekedar lewat atau menebar manfaat, jadi *winner* atau *loser*, mau jadi juara atau biasa-biasa saja. Semua itu adalah pilihan masing-masing. Maka pilihlah hidup yang berarti, yang penuh prestasi juga kontribusi, dimana jasadnya mati akan tetapi namanya tetap abadi,

saat hidup mulia matinya dikennag sejarah, yang hidup bahagia di dunia akhirat mendapat syurga dan seorang yang hidup di dunia dicintai oleh manusia saat diakhirat hidup bersama ridha tuhan-Nya.

d. Analisis Struktural Buku

1) Sampul buku

Pada sampul buku berisi mengenai identitas buku dari judul, nama pengarang, tahun terbit, penerbit, kemudian kota terbit dan lain-lain. Dalam sampul buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* ini berisi sebagai berikut:

Judul : *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*

Penulis : Ahmad Rifa'i Rif'an

Edisi : Cetakan ke-1

Tahun Terbit : 2012

Kota Terbit : Jakarta

Penerbit : PT Elex Media Komputindo

ISBN : 978-602-00-3102-6

Subjek : Motivasi

Tebal Buku : 210 Halaman

2) Judul dan Sub Bab

Judul buku ini adalah *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* (*Transform Our Life, Help Others, Stay Positive*). Pada Sub Bab buku berisi:

- a) Bagian pertama: Hidup sekali, berisi sub judul lahir kita anugerah, jati diri sendiri, sang elang, merantau, patuhi mantram, gitu aja kok repot, hidup bergantung maumu,

jihad, mengamalkan yang diyakini dan lain-lain sampai pada akhir yaitu renungan.

- b) Bagian kedua: Berarti, yang berisi sub judul dari menjadi pribadi yang penuh cinta, sang pengeluh, toleransi, menyikapi perbedaan, mengabdikan, pilih jalan juangmu, rumus kontribusi, berebut bunda yang renta, *the power of sorry* dan seterusnya sampai pada pahlawan.
- c) Bagian ketiga: Lalu Mati, berisi sub judul *the art of dying, muhasabah, dzikrul maut*, menyadari hakikat dunia, merindukan kematian, berperang dengan elegan, panen raya telah tiba, mendamba kematian yang indah dan lain-lain sampai pada akhir yaitu *haqqul adami*.

3) Isi Buku

Isi dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* ini terbagi menjadi tiga bagian. Pada bagian pertama memuat pendahuluan yang berisi testimoni “*Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*” yaitu tanggapan orang-orang setelah membaca buku tersebut, kemudian ucapan terimakasih penulis kepada berbagai pihak yang terlibat dan gambaran singkat *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati*.

Bagian yang kedua adalah utama yang memuat isi buku. Pada bagian ini menjelaskan tiga bahasan utama yaitu hidup sekali, berarti, lalu mati dengan berbagai sub bab pada setiap

bagiannya dan sampai akhir dari isi bukunya. Berikut sub bab dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati*:

a) Bagian Pertama: Hidup Sekali

- (1) Lahir Kita Anugerah
- (2) Jati Diri Sendiri
- (3) Sang Elang
- (4) Merantau
- (5) Patuhi Mantrammu
- (6) Gitu Aja Kok Repot
- (7) Hidup Bergantung Maumu
- (8) *Jihad*
- (9) Mengamalkan yang Diyakini
- (10) Menemukan Kedahsyatan Diri
- (11) Menulis
- (12) Pekerjaan yang Menghebatkanmu
- (13) Si Penghambat Sukses
- (14) Sang Entrepreneur
- (15) Seleksi Kekasih Sejati
- (16) Renungan

b) Bagian Kedua: Berarti

- (1) Menjadi Pribadi yang Penuh Cinta
- (2) Sang Pengeluh
- (3) Toleransi
- (4) Menyikapi Perbedaan

- (5) Mengabdikan
- (6) Pilih Jalan Juangmu
- (7) Rumus Kontribusi
- (8) Berebut Bunda yang Renta
- (9) *The Power Of Sorry*
- (10) Lima Mengapa
- (11) Integritas
- (12) Kita Hanya Tukang Kunci
- (13) Permata Bangsa
- (14) Indahnya Hidup Berjemaah
- (15) Mahasiswa Teladan Versi Rakyat
- (16) Pahlawan

c) Bagian Ketiga: Lalu Mati

- (1) *The Art Of Dying*
- (2) Muhasabah
- (3) Dzikrul Maut
- (4) Menyadari Hakikat Dunia
- (5) Merindukan Kematian
- (6) Siksa Barzakh
- (7) Berperang dengan Elegan
- (8) Panen Raya Telah Tiba
- (9) Mendamba Kematian yang Indah
- (10) Sakratulmaut
- (11) Waspada Setiap Saat

(12) Menggapai Husnul Khatimah

(13) Tiga Amal Abadi

(14) *Zikir*

(15) Tobat

(16) *Haqqul Adami*

Bagian ketiga merupakan penutup yang berisi profil penulis, testimoni dari karya-karya Ahmad Rifa'i Rif'an, kemudian karya-karya Ahmad Rifa'i Rif'an lain yang banyak diminati oleh pembaca, dan sumber gambar.

4) Cara Menyajikan Isi Buku

Cara menyajikan isi buku merupakan, bagaimana cara penulis dalam menuangkan isi dalam sebuah karya tulis bisa melalui berbagai sumber rujukan ataupun dari pengalaman pribadi. Dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* terdapat rujukan berupa daftar sumber gambar yang terdapat pada halaman akhir pada buku tersebut.

5) Gaya bahasa

Dalam buku ini Ahmad Rifa'i Rif'an menggunakan bahasa sederhana sehingga mudah dipahami pembaca dari berbagai kalangan. Berbagai kisah inspiratif yang dihadirkan, dapat menjadikan pembaca tergerak untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Ahmad Rifa'i Rif'an dalam buku ini banyak memberikan motivasi pada pembaca untuk membuat perubahan pada hidup, membantu sesama dan selalu bersikap

positif melalui kisah suatu tokoh sehingga pembaca dapat mengambil banyak hikmah dari kisah yang dipaparkan.

6) **Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan pada Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* ini di tulis dengan runtut sesuai dengan urutan pada setiap bagian. Dalam buku ini mulia dibahas pada saat seseorang itu lahir kemudian menjalani kehidupan dengan berbagai pilihan yang ada setelah itu berkarya dan berkontribusi bagi sesama kemudian mempersiapkan bekal kematian dan pada akhirnya menyambut kematian dengan *husnul khatimah*.

2. **Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an**

Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* merupakan salah satu buku berjenis motivasi karya Ahmad Rifa'i Rif'an. Dalam buku tersebut terdapat tiga bagian utama dengan sub judul masing-masing. Dalam penelitian ini, peneliti fokus meneliti pada pembentukan sikap optimis pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*. Di bawah ini paparan penggalan teks dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* yang mengandung pembentukan sikap optimis. Berikut deskripsinya melalui tabel:

No.	Bagian Buku	Teks dalam Buku	Halaman	Nilai Pembentukan Sikap Optimis
1.		“Hidup ini terlalu singkat dipakai nyantai. Petuah ‘santai kaya dipantai, slow kayak	6, 19, 54	Selalu Bersemangat

	<p>Pertama: Hidup Sekali</p> <p>dipulau' bukan kalimat para juara. Hidup adalah kompetisi. Ada yang sukses ada yang gagal. Ada yang naik ada yang turun. Ada yang mulia ada yang hina. Kitab sucipun mewasiatkan <i>fastabiqul khairaat</i> atau berlombalah dalam kebaikan. Saat kita jalan, di lain tempat orang lain sedang berlari dengan cepat menuju mimpinya masing-masing. Segera bangunlah dari tidur panjang, mumpung jantung masih berdetak, isilah dengan aktivitas yang produktif” (Rif’an, 2012b:6)</p> <p>“Orang yang kata-katanya cenderung positif, penuh semangat, ternyata apa yang diucap itu akan beresonansi kedalam diri dan kehidupannya. Bahkan ketika kalimat itu diucapkan dengan keyakinan yang tinggi tidak jarang kata-kata itu akan berimbas pada kehidupan kita sehari-hari” (Rif’an, 2012b:19).</p> <p>“Tentu ini sebuah perkembangan yang menarik dan patut disyukuri jika dulu menjadi karyawan adalah dambaan para anak muda sekarang justru sebaliknya, anak muda sedang berlomba-lomba merintis usahanya masing-masing” (Rif’an, 2012b:54).</p>		
	<p>“Saya telah menyaksikan penampilanmu dan melihat apa yang ingin kau sembunyikan. Kau malu karena gigimu!” Daley tentu saja sangat malu kaena upayanya ketahuan. Tetapi lelaki itu terus melanjutkan bicaranya, “mengapa kau mesti merasa</p>	8, 9	Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri

	<p>malu? Memiliki gigi tongos bukan perbuatan jahat. Jadi tak usah kau sembunyikan! Bukalah mulutmu lebar-lebar dan bernyanyilah dengan bebas, secara wajar. Para penonton pasti senang melihatmu tampil percaya diri” (Rif’an, 2012b:8)</p> <p>“Bu apa salahku? Mengapa Tuhan menciptakan akau berbeda dengan teman-temanku yang lain? Mengapa Tuhan tidak adil padaku padahal aku tidak pernah minta lahir dalam keadaan cacat seperti ini?” Mendengar anaknya menangis, sang ibu tak kuasa juga menahan tangisnya. “Nak, kau harus kuat. Ibu yang sudah melahirkanmu saja bisa sekuat ini. Ibu bekerja keras mencari nafkah hanya karena ingin anak ibu bisa seperti anak-anak normal lainnya. Bahkan bisa perprestasi melebihi mereka. Ibu yakin Tuhan memberi ketidaksempurnaan pada dirimu pasti ada rencana besar untuk memuliakan masa depanmu” (Rif’an, 2012b:9).</p>		
	<p><i>Husnudzonlah</i> pada Tuhan, karena dengan itu kita menjadi manusia yang penuh cinta. Senantiasa mawaslah diri, karena dengan itu kita menjadi pribadi yang tak letih memperbaiki diri. Sebagaimana petuah klasik menasihatkan <i>happines is to forget the good of yourself, and remember the kindness of god</i>. Kebahagiaan adalah melupakan kebaikan diri, serta senantiasa mengenang kebaikan Tuhan. Dengan itu kita bisa jadi manusia yang selalu</p>	10, 20, 21-22	Berpikir Positif

		<p>memperbaiki diri dan penuh rasa syukur” (Rif’an, 2012b:10).</p> <p>“Ketika yang dominan mengisi ruang pikir kita adalah kebaikan, kesuksesan, kemenangan, kedamaian, cinta, kasih sayang, maka atas izin-Nya, semesta akan membentuk sistem kerja yang ritmis dan sistematis untuk merealisasikan apa yang kita pikirkan. Dunia ibarat cermin yang akan memantulkan bayangan benda di depannya. Dunia hanyalah bertugas merespons hal-hal yang kita pikirkan setiap saat. Ketika kita fokus memikirkan sukses, pemenang, prestasi, dan capaian baik lainnya, semesta tak punya pilihan lain kecuali memberi jalan kepada kita untuk semakin mendekati pintu kesuksesan, kemenangan, prestasi” (Rif’an, 2012b:20).</p> <p>“Selama empat semester saya selalu berpikir bahwa tugas itu rumit. Saya mikir bahwa saya pasti sangat kesulitan mengerjakan tugas sedetail itu. Akhirnya, saya pun menyerah sebelum mencoba memulai mengerjakannya. Selama empat semester tugas itu tidak tersentuh dan hanya saya bayangkan betapa sulitnya pengerjaannya. Hingga pada semester kelima, saya bertekad untuk memulai mengerjakannya, membaca teori dan formula-formulanya, saya hanya geleng-geleng kepala, <i>Cuma gini saja toh? Kenapa nggak ku kerjain dari dulu ya!</i>, mata kuliah yang saya tunda-tunda pengerjaannya selama empat semester itu akhirnya</p>		
--	--	--	--	--

		<p>sukses saya selesaikan hanya dalam waktu tiga minggu. Itu pun dengan nilai yang sangat memuaskan” (Rif’an, 2012b:21-22).</p>		
		<p>“Jarang yang tahu, ketika elang sudah berumur 40 tahun, ternyata cakarnya mulai menua, paruhnya menjadi panjang dan membengkok hingga hampir menyentuh badannya. Sayapnya juga demikian, menjadi sangat berat karena bulunya telah tumbuh lebat dan tebal, sehingga sangat menyulitkan elang ketika terbang. Nah. Pada saat itu, elang hanya mempunyai dua pilihan. Pilihan pertama, ia pasrah dengan keadaan dan kelemahannya itu. Pilihan kedua, ia berjuang untuk melalui proses transformasi yang sangat menyakitkan selama 150 hari. Pilihan pertama risikonya tentu saja ia akan menjadi makhluk lemah yang hidupnya tinggal menunggu kematian. Pilihan kedua, ia mejadi makhluk dengan kekuatan baru, sehingga punya peluang untuk menjadi lebih kuat, lebih tangguh, dan hidup lebih lama lagi” (Rif’an, 2012b:11-12).</p> <p>“Tinggalkan zona nyaman. Karena zona nyaman itu mematikan potensi secara perlahan. Mumpung masih muda, mumpung kaki masih kuat, mumpung belum punya asam urat, jangan ragu untuk terus melompat, demi masa depan yang lebih hebat” (Rif’an, 2012b:14).</p>	<p>11-12, 14, 16, 54</p>	<p>Berani Berubah</p>

	<p>“Salah satu pelajaran menarik yang bisa kita petik adalah Islam sangat memotivasi umatnya untuk berani berubah. Hidup adalah momentum untuk berpetualang mencari di mana letak kesuksesan kita berada” (Rif’an, 2012b:16).</p> <p>“Kalau kita benar-benar mau untuk berubah, saya yakin, kita pasti mampu. Tinggal kita mau apa tidak. Kalau ada kemauan, kemampuan kita akan ngikut. Kalau keinginan kita memang kuat, buang jauh-jauh kebiasaan mencari alasan. Berdalih hanya bikin kita <i>mandeg</i> dalam hidup” (Rif’an, 2012b:54).</p>		
	<p>“Anakku, kita harus berpikir lebih jauh, bahwa luas sekali Allah memberi makna bagi kata jihad ini. Berperang untuk menegakkan Islam dan melindungi orang-orang Islam, itu jihad. Memerangi hawa nafsu, itu juga jihad. Mendermakan harta benda untuk kebaikan Islam dan umat Islam, itu juga jihad. Memberantas yang batil dan menegakkan yang hak, namanya juga jihad” (Rif’an, 2012b:31).</p>	31	Menjaga Sikap Baik
	<p>“Ada banyak sekali hal-hal yang menjadi penghalang kemajuan kita. Dan sering kali hal itu justru berasal dari dalam diri kita sendiri. Sukses tidaknya kita sebenarnya sangat ditentukan oleh cara hidup dan karakter yang kita hadirkan dalam diri kita sendiri” (Rif’an, 2012b:52).</p>	52	Mengenali Diri Sendiri

2.	Kedua: Berarti	<p>“Nasihat rasul seolah memprediksi bahwa zaman akhir, manusia berlomba dan bersaing dengan sesamanya hanya demi tujuan-tujuan remeh dalam hidup. Padahal cinta dan persaudaraan adalah harta yang paling berharga bagi manusia” (Rif’an, 2012b:73)</p> <p>“Hilangkan hobi menghakimi kelompok lain. Tugas kita bukan mengabsen siapa saja yang berhak masuk surga. Tugas kita hanyalah berbuat baik. Teruslah menebar kebaikan, agar kita bisa menikmati surga bersama dengan yang lain” (Rif’an, 2012b:85-86).</p> <p>“Diberinya kita ketidaksempurnaan agar hidup ini dapat terus berputar mengikuti irama putaran alam. Agar manusia dapat saling membantu. Agar manusia dapat berkolaborasi satu sama lain untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Agar manusia bersedia kerja sama satu sama lain untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Coba anda bayangkan alangkah jenuhnya dunia apabila semua manusia diberi kesempurnaan sehingga manusia dapat menyelesaikan urusannya masing-masing” (Rif’an, 2012b:94).</p> <p>“Suatu hari ada orang kafir yang hendak masuk islam, ia sangat kesulitan meninggalkan beberapa tindakan negatif yang sudah dilakukannya sejak masa kejahiliahnya. Bagaimana nasihat Rasul? Ternyata Rasulullah hanya berkata</p>	73,85- 86, 94, 116	Menjaga sikap baik
----	-------------------	--	--------------------------	-----------------------

		singkat padanya, “jangan berbohong!” kalimat singkat, tetapi bernas ini mengandung nilai edukasi yang tinggi, yaitu pentingnya sebuah kejujuran” (Rif’an, 2012b:116).		
		“Lalu apakah keterbatasan yang dimiliki itu memupus cita tinggi kita untuk bisa memberi manfaat bagi sebanyak mungkin manusia?” (Rif’an, 2012b:126).	126	Selalu Bersyukur
		“Jika yang kau damba adalah kebesaran, maka mendekatlah pada perilaku manusia-manusia besar. Jika yang kau cinta adalah kesuksesan, maka teladani sikap hidup orang-orang sukses. Jika yang kau inginkan adalah kemuliaan, maka ikutilah cara hidup orang-orang yang nasibnya dimuliakan Tuhan” (Rif’an, 2012b:76).	76	Mengenal Diri Sendiri
		“Sejarah mencatat bahwa orang-orang besar memiliki jiwa yang sangat pemaaf. Mereka tak mau mengerdilkan dirinya dengan menjadi pribadi yang pendendam. Bagi mereka cara terbaik untuk mengekspresikan dendam adalah dengan meraih kesuksesan”(Rif’an, 2012b:104).	104	Mengendalikan Emosi
3.	Ketiga: Lalu Mati	“Selain itu momentum ulang tahun bisa dijadikan sebagai media bersyukur. Bersyukur karena Allah masih memberi kesempatan hidup hingga saat ini. Perayaan itu bisa dijadikan sebagai media berdoa bersama untuk mengungkapkan harapan kepada Allah agar usia yang tersisa bisa dimanfaatkan dengan amalan yang lebih	147	Selalu Bersyukur

		berkualitas dari sebelumnya”(Rif’an, 2012:147)		
		“Sebagaimana kita tahu di dunia ini seorang muslim diikat oleh aturan yang bernama syari’at. Ada perintah dan larangan. Ada <i>amar makruf nahi munkar</i> . Ada perintah untuk mengontrol hawa nafsu” (Rif’an, 2012b:157).	157	Menjaga Sikap Baik

Tabel 4.1 pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati*.

Setelah dipetakan melalui tabel mengenai pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa’i Rif’an dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Selalu Bersemangat

Dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Ahmad Rifa’i Rif’an menampilkan pembentukan sikap optimis tentang selalu bersemangat, berikut ada beberapa bagian pada buku yang menjelaskan tentang pembentukan sikap optimis melalui sikap selalu bersemangat.

“Hidup ini terlalu singkat dipakai nyantai. Petuah ‘santai kaya dipantai, slow kayak dipulau’ bukan kalimat para juara. Hidup adalah kompetisi. Ada yang sukses ada yang gagal. Ada yang naik ada yang turun. Ada yang mulia ada yang hina. Kitab sucipun mewasiatkan *fastabiqul khairaat* atau berlombalah dalam kebaikan. Saat kita jalan, di lain tempat orang lain sedang berlari dengan cepat menuju mimpinya masing-masing. Segera bangunlah dari tidur panjang, mumpung jantung masih berdetak, isilah dengan aktivitas yang produktif” (Rif’an, 2012b:6)

Pada kutipan di atas, terdapat pembentukan sikap optimis tentang bersemangat. Dijelaskan oleh Ahmad Rifa’i Rif’an bahwasanya pemaknaan hidup yang terlalu singkat jika hanya

digunakan untuk sekedar menjalaninya dengan santai. Karena hidup merupakan sebuah kompetisi yang menghadirkan berbagai pilihan seperti sukses atau gagal, mulia tau hina miskin atau kaya dan lain sebagainya. Untuk itu bersemangat melangkah menuju hal yang diimpikan dengan melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat dan produktif. Selain itu terkait semangat juga terdapat pada bagian di bawah ini.

“Orang yang kata-katanya cenderung positif, penuh semangat, ternyata apa yang diucap itu akan beresonansi kedalam diri dan kehidupannya. Bahkan ketika kalimat itu diucapkan dengan keyakinan yang tinggi tidak jarang kata-kata itu akan berimbas pada kehidupan kita sehari-hari” (Rif’an, 2012b:19).

Potongan paragraf di atas, menjelaskan bahwa ketika seseorang dengan tutur kata positif dan penuh semangat hal itulah yang akan terjadi pada dirinya di dalam kehidupan sehari-hari. Perkataan positif serta sikap semangat berimplikasi pada bagaimana tindakan yang akan dilakukan.

“Tentu ini sebuah perkembangan yang menarik dan patut disyukuri jika dulu menjadi karyawan adalah dambaan para anak muda sekarang justru sebaliknya, anak muda sedang berlomba-lomba merintis usahanya masing-masing” (Rif’an, 2012b:54).

Narasi di atas mengandung maksud bahwa salah satu perkembangan yang baik muncul ketika para pemuda dengan semangat memperjuangkan ataupun berlomba-lomba dalam mewujudkan keinginannya terlebih dalam bidang karir.

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis diantaranya bersemangat dalam menjalani kehidupan untuk meraih segala yang menjadi mimpi-mimpinya dengan berlomba-lomba dalam kebaikan, ketaatan dan mencari ridho Allah SWT. Selain itu juga tentang tutur kata positif dan penuh semangat.

b. Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri

Pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Ahmad Rifa'i Rif'am menunjukkan pembentukan sikap optimis melalui sikap berhenti menyalahkan diri sendiri. Berikut ada beberapa bagian berkaitan dengan berhenti menyalahkan diri sendiri. Seperti dalam kutipan dibawah ini:

“Saya telah menyaksikan penampilanmu dan melihat apa yang ingin kau sembunyikan. Kau malu karena gigimu!” Daley tentu saja sangat malu karena upayanya ketahuan. Tetapi lelaki itu terus melanjutkan bicaranya, “mengapa kau mesti merasa malu? Memiliki gigi tongos bukan perbuatan jahat. Jadi tak usah kau sembunyikan! Bukalah mulutmu lebar-lebar dan bernyanyilah dengan bebas, secara wajar. Para penonton pasti senang melihatmu tampil percaya diri” (Rif'an, 2012b:8).

Dalam narasi tersebut terdapat pembentukan sikap optimis melalui sikap berhenti menyalahkan diri sendiri. Digambarkan melalui tokoh Daley seorang anak dari dirigen orkes kampung yang ingin menjadi penyanyi terkenal. Ia bersuara bagus akan tetapi Daley memiliki wajah dengan mulut lebar dan gigi tongos yang menjorok ke depan. Karena malu, Daley berusaha untuk menutupinya dengan bibir bagian atas. Tampilannya bukan menjadi menawan namun

malah menggelikan. Kemudian pada suatu konser ia bertemu dengan seorang laki-laki yang tidak melihat pada kekurangan Daley namun pada potensi dan kelebihan yang dimiliki oleh Daley. Hingga saat Daley tidak memperhatikan giginya dan dia tampil dengan maksimal, hasilnya ia menjadi juara dalam berbagai kompetisi dan juga menjadi bintang radio dan film.

Dari kisah di atas pesan yang dapat diambil adalah setiap manusia diciptakan dengan pribadi yang memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Tugas manusia bukan hanya berfokus pada salah satu saja, melainkan dalam kelebihan dicari kompetensinya dan pada kekurangannya untuk bisa *di-upgrade* sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

“Bu apa salahku? Mengapa Tuhan menciptakan akau berbeda dengan teman-temanku yang lain? Mengapa Tuhan tidak adil padaku padahal aku tidak pernah minta lahir dalam keadaan cacat seperti ini?” Mendengar anaknya menangis, sang ibu tak kuasa juga menahan tangisnya. “Nak, kau harus kuat. Ibu yang sudah melahirkanmu saja bisa sekuat ini. Ibu bekerja keras mencari nafkah hanya karena ingin anak ibu bisa seperti anak-anak normal lainnya. Bahkan bisa perprestasi melebihi mereka. Ibu yakin Tuhan memberi ketidaksempurnaan pada dirimu pasti ada rencana besar untuk memuliakan masa depanmu” (Rif’an, 2012b:9).

Pada bagian di atas menceritakan tentang kisah seorang anak yang terlahir cacat atau mempunyai kekurangan fisik. Awalnya anak tersebut tidak bisa menerima tentang kondisinya, namun setelah ibunya berusaha meyakinkannya bahwa disetiap kekurangan Allah sertakan dengan kelebihan. Akhirnya anak tersebut dapat meraih kesuksesan dengan kegigihan dan usahanya. Sehingga dapat

dipahami bahwa seorang yang selalu bersyukur dengan apa yang terjadi pada dirinya dan dia mau untuk berusaha menjadi lebih baik, maka dia akan menjadi orang yang berhasil.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis pada bagian tersebut adalah berhenti menyalahkan diri sendiri dengan upaya menerima segala kekurangan yang ada dan meningkatkan kualitas diri melalui kelebihan yang dimiliki. Dengan demikian akan menjadikan pribadi yang lebih baik dan lebih sukses.

c. Berpikir Positif

Berpikir positif atau *husnudzon* merupakan pola pikir dengan memandang segala sesuatu kejadian dari sisi positif atau kebaikan. Pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Ahmad Rifa'i Rif'an menampilkan pembentukan sikap optimis tentang berpikir positif. Berikut bagian yang menunjukkan pembentukan sikap optimis melalui berpikir positif.

“*Husnudzonlah* pada Tuhan, karena dengan itu kita menjadi manusia yang penuh cinta. Senantiasa mawaslah diri, karena dengan itu kita menjadi pribadi yang tak letih memperbaiki diri. Sebagaimana petuah klasik menasihatkan *happines is to forget the good of yourself, and remember the kindness of god*. Kebahagiaan adalah melupakan kebaikan diri, serta senantiasa mengenang kebaikan Tuhan. Dengan itu kita bisa jadi manusia yang selalu memperbaiki diri dan penuh rasa syukur” (Rif'an, 2012b:10).

Pada potongan narasi di atas Ahmad Rifa'i Rif'an menunjukkan bahwa seseorang yang selalau ber-*husnudzon* ia tidak akan mudah menilai buruk dengan segala keadaan yang terjadi, juga

tidak mudah menyalahkan kehendak Allah yang terkadang tidak sesuai dengan keinginan manusia sehingga menjadikannya seorang yang penuh cinta. Karena sesungguhnya Allah lebih tau bagaimana yang terbaik bagi hamba-Nya. Hal tersebut menjadikannya orang yang mudah bersyukur. Kemudian berpikir positif juga ditunjukkan pada kalimat dibawah ini.

“Ketika yang dominan mengisi ruang pikir kita adalah kebaikan, kesuksesan, kemenangan, kedamaian, cinta, kasih sayang, maka atas izin-Nya, semesta akan membentuk sistem kerja yang ritmis dan sistematis untuk merealisasikan apa yang kita pikirkan. Dunia ibarat cermin yang akan memantulkan bayangan benda di depannya. Dunia hanyalah bertugas merespons hal-hal yang kita pikirkan setiap saat. Ketika kita fokus memikirkan sukses, pemenang, prestasi, dan capaian baik lainnya, semesta tak punya pilihan lain kecuali memberi jalan kepada kita untuk semakin mendekati pintu kesuksesan, kemenangan, prestasi” (Rif’an, 2012b:20).

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa segala sesuatu yang dipikirkan itulah yang akan dialami ataupun dilalui. Ketika seseorang mengisi dalam pikirannya segala hal yang positif maka hal itulah yang akan terjadi pada dirinya. Karena apa yang dipikirkan adalah apa yang akan diucapkan dan apa yang diucapkan adalah yang akan dikerjakan.

“Selama empat semester saya selalu berpikir bahwa tugas itu rumit. Saya mikir bahwa saya pasti sangat kesulitan mengerjakan tugas sedetail itu. Akhirnya, saya pun menyerah sebelum mencoba memulai mengerjakannya. Selama empat semester tugas itu tidak tersentuh dan hanya saya bayangkan betapa sulitnya pengerjaannya. Hingga pada semester kelima, saya bertekad untuk memulai mengerjakannya, membaca teori dan formula-formulanya, saya hanya geleng-geleng kepala, *Cuma gini saja toh? Kenapa nggak ku kerjain dari dulu ya!*, mata kuliah yang saya tunda-tunda pengerjaannya selama empat semester itu akhirnya sukses

saya selesaikan hanya dalam waktu tiga minggu. Itu pun dengan nilai yang sangat memuaskan” (Rif’an, 2012b:21-22).

Potongan dialog tersebut Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan bahwa ketika seseorang berpikir bahwa masalah yang terjadi merupakan sebuah kesulitan maka hal itu yang akan terjadi. Begitupun sebaliknya ketika kecenderungan seseorang berpikir pada suatu yang positif maka hal itu yang akan ter-resonansi dalam diri manusia sehingga menjadi positif. Seperti halnya dalam kehidupan, saat sedang menerima cobaan ataupun menghadapi sebuah masalah yang rumit sekalipun namun didalam pikiran tertanam hal yang positif bahwa masalah tersebut sederhana dan akan segera selesai, maka hal tersebut yang terjadi.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pada bagian berpikir positif terdapat beberapa materi yaitu ber-*husnudzon*, menjauhi prasangka, mengisi pikiran dengan hal yang positif, dan menyederhanakan pola pikir meskipun masalah terasa begitu rumit dan sulit.

d. Berani berubah

Berani berubah menjadi salah satu indikator seseorang memiliki sikap optimis, karena seseorang itu telah berani mengambil sebuah keputusan untuk keluar dari zona nyaman dan memperbaiki diri sehingga menjadikan dirinya lebih baik, sukses dan berkualitas. Pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Ahmad Rifa’i Rif’an menampilkan pembentukan sikap optimis melalui

sikap berani berubah. Berikut beberapa bagian pada buku yang berkaitan dengan sikap berani berubah.

“Jarang yang tahu, ketika elang sudah berumur 40 tahun, ternyata cakarnya mulai menua, paruhnya menjadi panjang dan membengkok hingga hampir menyentuh badannya. Sayapnya juga demikian, menjadi sangat berat karena bulunya telah tumbuh lebat dan tebal, sehingga sangat menyulitkan elang ketika terbang. Nah. Pada saat itu, elang hanya mempunyai dua pilihan. Pilihan pertama, ia pasrah dengan keadaan dan kelemahannya itu. Pilihan kedua, ia berjuang untuk melalui proses transformasi yang sangat menyakitkan selama 150 hari. Pilihan pertama risikonya tentu saja ia akan menjadi makhluk lemah yang hidupnya tinggal menunggu kematian. Pilihan kedua, ia mejadi makhluk dengan kekuatan baru, sehingga punya peluang untuk menjadi lebih kuat, lebih tangguh, dan hidup lebih lama lagi” (Rif’an, 2012b:11-12).

Dari narasi di atas Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan bahwa seekor elang yang ingin menjadi kuat, tangguh, dan hidup lebih lama ia harus berani mengambil pilihan untuk melalui proses transformasi yang begitu lama dan menyakitkan. Begitu juga degan manusia ketika ia menginginkan menjadi sukses, tangguh maka ia harus berani mengambil langkah perubahan dan siap dengan segala resiko yang akan terjadi. Dengan berani mengambil pilihan berubah ke arah yang lebih baik, manusia akan mampu mencapai sebuah keberhasilan.

“Tinggalkan zona nyaman. Karena zona nyaman itu mematikan potensi secara perlahan. Mumpung masih muda, mumpung kaki masih kuat, mumpung belum punya asam urat, jangan ragu untuk terus melompat, demi masa depan yang lebih hebat” (Rif’an, 2012b:14).

Pada kutipan di atas menjelaskan bahwa seseorang yang menginginkan kehidupannya hebat ia harus keluar dari zona nyaman artinya seseorang harus berusaha lebih keras untuk menggali potensi

yang ada pada dirinya. Terlebih di usia muda dimana kesempatan masih terbuka lebar untuk terus mencoba, mengasah keterampilan yang ada pada dirinya untuk menyiapkan kehidupan yang akan datang.

“Salah satu pelajaran menarik yang bisa kita petik adalah Islam sangat memotivasi umatnya untuk berani berubah. Hidup adalah momentum untuk berpetualang mencari di mana letak kesuksesan kita berada” (Rif’an, 2012b:16).

Pada bagian tersebut menjelaskan bahwa islam mengajarkan pada umatnya untuk berani berubah. Tentunya berubah ke arah yang lebih baik sebagai upaya dalam menentukan dan mencari letak keberhasilan setiap orang.

“Kalau kita benar-benar mau untuk berubah, saya yakin, kita pasti mampu. Tinggal kita mau apa tidak. Kalau ada kemauan, kemampuan kita akan ngikut. Kalau keinginan kita memang kuat, buang jauh-jauh kebiasaan mencari alasan. Berdalih hanya bikin kita *mandeg* dalam hidup” (Rif’an, 2012b:54).

Dalam narasi tersebut Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan bahwa tekad seseorang dalam berubah menentukan hasil yang akan dicapai. Ketika seseorang yang berada dalam ketidak berdayaan karena sebuah ujian, namun ia mampu membangun niat untuk berubah pada dirinya maka itulah yang akan terjadi. Sehingga kehidupan seseorang bergantung pada bagaimana kemauannya.

Dari penjelasan di atas dapat di ambil pemahaman bahwa pembentukan sikap optimis melalui berani berubah ini terdapat beberapa poin yaitu berani mengambil pilihan dengan resiko,

keluar dari zona nyaman, dan tekad seseorang dalam berubah sangat menentukan hasil yang akan diraih.

e. Menjaga sikap baik

Pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*, Ahmad Rifa'i Rifan menampilkan pembentukan sikap optimis tentang menjaga sikap baik. Berikut bagian pada buku yang menjelaskan pembentukan sikap optimis melalui menjaga sikap baik.

“Sebagaimana kita tahu di dunia ini seorang muslim diikat oleh aturan yang bernama syari'at. Ada perintah dan larangan. Ada *amar makruf nahi munkar*. Ada perintah untuk mengontrol hawa nafsu” (Rif'an, 2012b:157).

Pada bagian tersebut menjelaskan bahwa seorang muslim diperintahkan untuk melaksanakan perbuatan baik dan mencegah segala hal yang munkar atau tidak baik yang dilarang oleh Allah SWT.

“Anakku, kita harus berpikir lebih jauh, bahwa luas sekali Allah memberi makna bagi kata jihad ini. Berperang untuk menegakkan Islam dan melindungi orang-orang Islam, itu jihad. Memerangi hawa nafsu, itu juga jihad. Mendermakan harta benda untuk kebaikan Islam dan umat Islam, itu juga jihad. Memberantas yang batil dan menegakkan yang hak, namanya juga jihad” (Rif'an, 2012b:31).

Pada kutipan di atas Ahmad Rifa'i Rif'an menunjukkan bahwa salah satu bentuk pembentukan sikap optimis adalah menjaga sikap baik, diantara sikap baik yang terdapat dalam buku tersebut adalah berjihad. Berjihad disini memiliki makna diluar koridor pada perang. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa menggunakan harta benda dalam kemanfaatan bagi Islam maupun umatnya, memerangi

hawa nafsu, menegakkan keadilan dan mencegah ataupun memberantas yang batil juga merupakan bentuk dari jihad.

“Diberinya kita ketidaksempurnaan agar hidup ini dapat terus berputar mengikuti irama putaran alam. Agar manusia dapat saling membantu. Agar manusia dapat berkolaborasi satu sama lain untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Agar manusia bersedia kerja sama satu sama lain untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Coba anda bayangkan alangkah jenuhnya dunia apabila semua manusia diberi kesempurnaan sehingga manusia dapat menyelesaikan urusannya masing-masing” (Rif’an, 2012b:94).

Pada bagian lain Ahmad Rifa’i Rif’an menampilkan pembentukan sikap optimis melalui menjaga sikap baik, yang di jelaskan bahwa setiap orang diciptakan dengan kondisi yang memiliki kelebihan serta kekurangan masing-masing. Kelebihan dan kekurangan tersebut bertujuan agar manusia bisa saling tolong menolong, saling bekerja sama, saling melengkapi dari setiap kekurangan yang ada sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Pada bagian yang lain Ahmad Rifa’i Rif’an juga menjelaskan tentang menjaga sikap baik adalah sebagai berikut:

“Nasihat rasul seolah memprediksi bahwa zaman akhir, manusia berlomba dan bersaing dengan sesamanya hanya demi tujuan-tujuan remeh dalam hidup. Padahal cinta dan persaudaraan adalah harta yang paling berharga bagi manusia” (Rif’an, 2012b:73).

Pada narasi tersebut Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan bahwa di akhir zaman manusia berlomba dan bersaing dengan sesamanya hanya pada urusan yang remeh seperti bersaing karena hartanya, prestasi, dan lain sebagainya. Padahal menjalin perdaudaran sesama muslim itu lebih utama daripada hanya sekedar

urusan dunia. Seperti dalam islam mengajarkan untuk menjaga persaudaraan sesama muslim yang sering disebut sebagai *ukhuwah islamiyah*.

“Hilangkan hobi menghakimi kelompok lain. Tugas kita bukan mengabsen siapa saja yang berhak masuk surga. Tugas kita hanyalah berbuat baik. Teruslah menebar kebaikan, agar kita bisa menikmati surga bersama dengan yang lain” (Rif’an, 2012b:85-86).

Pada bagian tersebut Ahmad Rifa’i Rif’an juga mengajak pembaca untuk senantiasa berbuat baik kepada sesama, tidak hanya fokus menghakimi kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh orang lain, agar bisa hidup berdampingan bersama sampai menuju syurganya Allah SWT.

“Suatu hari ada orang kafir yang hendak masuk islam, ia sangat kesulitan meninggalkan beberapa tindakan negaatif yang sudah dilakukannya sejak masa kejahiliahnya. Bagaimana nasihat Rasul? Ternyata Rasulullah hanya berkata singkat padanya, “jangan berbohong!” kalimat singkat, tetapi bernas ini mengandung nilai edukasi yang tinggi, yaitu pentingnya sebuah kejujuran” (Rif’an, 2012b:116).

Potongan kisah di atas menjelaskan bahwa pembentukan sikap optimis yang lain adalah menjaga sikap baik, salah satunya adalah jujur. Sikap jujur merupakan sikap yang sangat penting, ketika seseorang yang memiliki sikap jujur hatinya akan tentram, damai dan bahagia. Tidak ada rasa khawatir, takut maupun was-was dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian orang yang jujur terhadap kekurangan diri sendiri dan memperbaikinya ia akan mampu meng-*upgrade* diri sehingga menjadi lebih baik, lebih sukses dalam kehidupannya.

Dari penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa menjaga sikap baik itu terdapat beberapa bahasan diantaranya yaitu berjihad di luar koridor perang, tolong-menolong dalam kebaikan dan ketaqwaan, menjaga persaudaraan sesama muslim, berbuat baik kepada sesama, dan berperilaku jujur.

f. Mengenali diri sendiri

Seseorang yang memiliki sikap optimis ia akan mampu mengenali diri sendiri untuk kemudian digunakan dalam meningkatkan kemampuan pada dirinya. Pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*, Ahmad Rifa'i Rifan menampilkan pembentukan sikap optimis tentang mengenali diri sendiri. Berikut beberapa bagian pada buku yang menjelaskan pembentukan sikap optimis melalui mengenali diri sendiri.

“Ada banyak sekali hal-hal yang menjadi penghalang kemajuan kita. Dan sering kali hal itu justru berasal dari dalam diri kita sendiri. Sukses tidaknya kita sebenarnya sangat ditentukan oleh cara hidup dan karakter yang kita hadirkan dalam kita sendiri” (Rif'an, 2012b:52).

Pada bagian tersebut Ahmad Rifa'i Rifan menjelaskan bahwa sukses dan tidaknya seseorang dalam menjalani setiap bagian dari kehidupan bergantung pada bagaimana cara seseorang itu hidup dan karakternya. Terkadang faktor penghalang kemajuan berasal dari individu masing-masing. Orang yang memiliki sikap mampu mengenali diri sendiri dia akan bisa menilik kelemahan pada dirinya sehingga dapat memperbaiki dan meningkatkannya.

“Jika yang kau damba adalah kebesaran, maka mendekatlah pada perilaku manusia-manusia besar. Jika yang kau cinta adalah kesuksesan, maka teladani sikap hidup orang-orang sukses. Jika yang kau inginkan adalah kemuliaan, maka ikutilah cara hidup orang-orang yang nasibnya dimuliakan Tuhan” (Rif’an, 2012b:76).

Pada bagian lain Ahmad Rifa’i Rif’an menampilkan pembentukan sikap optimis tentang mengenali diri sendiri, yang di gambarkan melalui pilihan seseorang dalam menjalani hidup. Ketika menginginkan hidup sukses maka orang itu harus meneladani sikap orang yang sukses, ketika ingin menjadi orang yang berhasil maka orang itu harus tau apa yang membuatnya berhasil dan melakukannya. Kehidupan bergantung pada kemauan setiap pribadinya, orang optimis dapat selalu mengambil sisi kebaikan dari setiap permasalahan yang terjadi.

g. Selalu bersyukur

Selalu bersyukur menjadi bagian dalam pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa’i Rif’an. Berikut bagian pada buku yang menampilkan pembentukan sikap optimis mengenai selalu bersyukur.

“Senantiasa bersedih karena keinginan yang belum dimiliki, serta terus-terusan menyia-nyiakan semua yang dimiliki adalah pertanda adanya benih *kufur* dalam diri. Orang kerdil selalu merasa sedih dengan keinginan yang belum dimiliki, sementara orang besar selalu mendayagunakan apa yang dimiliki” (Rif’an, 2012b:31).

Pada bagian ini Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan mengenai pembentukan sikap optimis melalui sikap selalu bersyukur. Pada bagian tersebut dijelaskan bahwa ada dua kepribadian, pertama yaitu

orang yang kufur akan merasa sedih dan kurang dengan apa yang dimilikinya. Sedang yang kedua yaitu orang yang berjiwa besar ia akan senantiasa bersyukur dengan apa yang dimilikinya dan mengupayakan apa yang dimilikinya tersebut sehingga bisa mendatangkan manfaat. Sehingga orang yang memiliki sikap optimis ia akan senantiasa bersyukur dengan apa yang dimiliki.

“Selain itu momentum ulang tahun bisa dijadikan sebagai media bersyukur. Bersyukur karena Allah masih memberi kesempatan hidup hingga saat ini. Perayaan itu bisa dijadikan sebagai media berdoa bersama untuk mengungkapkan harapan kepada Allah agar usia yang tersisa bisa dimanfaatkan dengan amalan yang lebih berkualitas dari sebelumnya” (Rif’an, 2012b:147).

Paragraf tersebut menjelaskan tentang pembentukan sikap optimis yang lain salah satunya selalu bersyukur. Diceritakan bahwa pada saat ulang tahun, dan tidak hanya pada waktu itu menjadi waktu yang tepat untuk selalu bersyukur atas segala kenikmatan yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Bahkan ujian ataupun cobaan yang sebagai pengiring kehidupan juga menjadi bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang patut untuk disyukuri. Seorang yang selalu bersyukur ia akan mudah menerima segala keadaan yang terjadi pada dirinya baik berupa kebaikan maupun penderitaan. Pada bagian lain juga disebutkan sebagai berikut:

“Lalu apakah keterbatasan yang dimiliki itu memupus cita tinggi kita untuk bisa memberi manfaat bagi sebanyak mungkin manusia?” (Rif’an, 2012b:126).

Pada potongan dialog di atas menjelaskan bahwa penciptaan manusia tidak ada yang sempurna, masing-masing memiliki kelebihan

dan kekurangan. Untuk itu manusia harus bersyukur dengan senantiasa menebar manfaat kepada sesama.

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis dengan selalu bersyukur ini memiliki makna bahwa orang yang berjiwa besar ia akan senantiasa bersyukur dengan apa yang dimilikinya dan mengupayakan apa yang dimilikinya tersebut sehingga bisa mendatangkan manfaat, juga dia akan mudah menerima dengan segala yang terjadi kepadanya dengan penuh rasa syukur sehingga Allah akan menambahkan nikmat kepadanya.

h. Mengendalikan emosi

Pembentukan sikap optimis yang lain adalah memaafkan yang terdapat pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* sebagai berikut,

“Sejarah mencatat bahwa orang-orang besar memiliki jiwa yang sangat pemaaf. Mereka tak mau mengerdilkan dirinya dengan menjadi pribadi yang pendendam. Bagi mereka cara terbaik untuk mengekspresikan dendam adalah dengan meraih kesuksesan”(Rif’an, 2012b:104).

Pada kutipan tersebut Ahmad Rifa’i Rif’an menjelaskan bahwa orang-orang yang berjiwa besar ialah orang yang memiliki sikap pemaaf, meskipun dia sebenarnya mampu untuk mengekspresikan dendam namun lebih memilih untuk memaafkan. Dalam hal ini orang yang memiliki sikap optimis dia akan mudah memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain bukan dengan dendam melainkan dengan prestasi yang gemilang.

“Jangan pernah meremehkan mahakarya Tuhan dengan pilihan hidup kita yang kerdil. Jangan pernah melecehkan mahakarya Tuhan dengan aktivitas yang kecil” (Rif’an, 2012b:3).

Pada bagian di atas menjelaskan bahwa manusia diciptakan Allah dengan penciptaan terbaik-Nya dan dengan tugas istimewanya meskipun terkadang ada sisi kelebihan dan kekurangannya, sehingga jangan meremehkan ataupun mudah merasa berkecil hati saat dihadapkan dengan kondisi yang kurang baik.

“Jika engkau kecewa dan mengeluh terhadap kekurangan yang ada pada dirimu sendiri, mak datanglah kepada arsitek yang telah merancang dan menciptamu” (Rif’an, 2012b:7).

Pada bagian tersebut memiliki arti bahwa seorang yang optimis, dia tidak akan mudah mengeluh terhadap apa yang terjadi pada dirinya terlebih pada aspek penciptaan yang itu di luar dari kemampuannya. Sehingga mereka akan tetap menerima dan meningkatkan kualitasnya.

Dari pemaparan tersebut dapat diambil pemahaman bahwa pembentukan sikap optimis melalui memaafkan ialah seseorang yang berjiwa besar dia adalah orang yang mudah memaafkan, sebenarnya seorang itu mampu untuk mengekspresikan dendam namun lebih memilih untuk memaafkan dan menunjukkannya melalui prestasi yang diraih.

B. ANALISIS DATA

Buku yang berjudul *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* merupakan salah satu buku yang di dalamnya memuat bahasan tentang kisa-kisah

inspirasi dari berbagai tokoh juga pengalaman pribadi dari penulis buku. Terdapat tiga bahasan utama dengan berisi lima puluh satu sub bab. Dalam buku ini Ahmad Rifa'i Rif'an mengajak para pembaca untuk membuat perubahan pada hidup, memberikan pertolongan kepada sesama dan selalu bersikap positif.

Sebelum beranjak lebih jauh, ada beberapa rincian kategori pembentukan sikap optimis yang dirumuskan oleh penulis berkaitan dengan Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an. Adapun Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an adalah sebagai berikut:

1. Selalu Bersemangat

Menurut Ananta (2014:119) menjelaskan bahwa semangat menjadi bagian penting dalam membangun etos kerja secara maksimal. Memiliki semangat yang tinggi dapat membantu seseorang dalam membangun karir yang gemilang. Secara arti kata semangat merupakan keinginan dan kesungguhan seseorang mengerjakan pekerjaannya dengan baik serta berdisiplin untuk mencapai prestasi kerja yang maksimal (Hasibuan, 2009:94).

Dalam pembentukan sikap optimis salah satunya adalah selalu bersemangat. Seperti terdapat pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* yang dijelaskan melalui potongan kisah dari orang-orang yang sedang bergegas menuju mimpinya. Hal ini dapat dipahami bahwa seseorang yang menjalani kehidupan dengan penuh semangat sebagai upaya dalam mewujudkan mimpi-mimpi yang telah di cita-citakan.

Tidak hanya pada ucapan namun juga sikap untuk selalu bersemangat dalam mengisi kehidupan dengan kebaikan. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT untuk bersemangat dalam menjalani kehidupan dengan berlomba-lomba dalam kebaikan, sebagaimana ayat berikut:

وَلِكُلِّ وُجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ
بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebajikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. Al-Baqarah [2]:148 (Kemenag, 2022).

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis diantaranya selalu bersemangat dalam hal ini selalu bersemangat tidak hanya diwujudkan melalui perkataan akan tetapi juga perbuatan dengan senantiasa mengisi kehidupan dengan hal-hal yang baik sebagai upaya dalam mencapai hal yang diimpikan.

2. Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri

Berhenti menyalahkan diri sendiri adalah sikap ketika seseorang mampu menerima setiap hasil yang telah diusahakan terlepas hal itu berhasil maupun tidak, tanpa harus menyalahkan kekurangan yang ada pada dirinya. Poin utama terletak bukan pada kekurangan maupun kegagalannya namun bagaimana seseorang itu bisa memiliki sikap resilien yaitu kemampuan untuk bangkit dari peristiwa kurang mengenakkan (Sarmadi, 2018:35), misalnya gagal.

Bagian ini dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* ditunjukkan pada potongan kisah seorang yang berusaha menutupi kekurangan fisiknya. Ia bernama Daley dengan suara bagus tetapi memiliki wajah dengan mulut lebar dan bergigi tongos yang menjorok ke depan, namun ia berkeinginan menjadi penyanyi terkenal. Hingga saat Daley tidak memperhatikan giginya dan dia tampil dengan maksimal, hasilnya ia menjadi juara dalam berbagai kompetisi dan juga menjadi bintang radio dan film.

Dari pernyataan di atas dapat dipahami bahwa ketika manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangan, bukan lantas menyalahkan ataupun tidak terima dengan kekurangan tersebut melainkan agar dapat di tingkatkan pada kelebihan atau potensi yang lain. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT, menyuruh umatnya untuk selalu memperbaiki diri melalui ayatnya sebagai berikut:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ
فَأُولَٰئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ وَسَوْفَ يُؤْتِي اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا

Artinya: Kecuali, orang-orang yang bertobat, memperbaiki diri,¹⁷⁶ berpegang teguh pada (agama) Allah, dan dengan ikhlas (menjalankan) agama mereka karena Allah, mereka itu bersama orang-orang mukmin. Kelak Allah akan memberikan pahala yang besar kepada orang-orang mukmin. An-Nisā' [4]:146 (Kemenag, 2022).

Dari ayat di atas dapat terlihat bahwa Allah akan memberikan pahala bagi orang mukmin dan yang bersamanya ketika ia mau bertaubat, memperbaiki diri, berpegang teguh pada Agama Allah dan ikhlas menjalankannya.

Dari pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis pada bagian ini adalah berhenti menyalahkan diri sendiri dengan upaya menerima segala kekurangan yang ada dan meningkatkan kualitas diri melalui kelebihan yang dimiliki. Dengan demikian akan menjadikan pribadi yang lebih baik dan lebih sukses.

3. Berpikir Positif

Berpikir positif atau *husnudzon* merupakan pola pikir dengan memandang segala sesuatu kejadian dari sisi positif atau kebaikan. Peale menyatakan bahwa berpikir positif diartikan sebagai individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif (Peale, 2006:135).

Pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* Ahmad Rifa'i Rif'an ditunjukkan tentang berpikir positif melalui kutipan naskah yang menyebutkan bahwa orang yang bahagia adalah senantiasa mengenang kebaikan dari tuhan yaitu dengan selalu ber-*husnudzon* terhadap apapun yang telah dikaruniakan kepada manusia. Kemudian pada potongan kisah yang lain dijelaskan bahwa orang yang senantiasa berpikir positif mereka tidak akan mudah cemas, karena mereka menjalani kehidupan dengan penuh harapan dan kebaikan. Selain itu, pola pikir yang mengisi ruang pikir juga sangat berpengaruh terhadap apa yang terjadi pada kehidupan tersebut. Saat mengisi dengan hal positif maka implikasi yang dimunculkan adalah sikap positif, begitupun sebaliknya.

Sebagaimana dalam firman Allah SWT, yang memerintahkan kepada hambanya untuk menjauhi prasangka buruk atau berpikir negatif adalah sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَحْسَبُوا وَلَا يَحْسَبُوا وَلَا يَعْتَبِ بَعْضُكُمْ بِبَعْضٍ أَن
يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang. Al-Hujurāt [49]:12 (Kemenag, 2022)

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pada pembentukan sikap optimis diantaranya adalah berpikir positif terdapat beberapa materi yaitu ber-*husnudzon*, menjauhi prasangka, mengisi pikiran dengan hal yang positif, dan meyerahkan pola pikir meskipun masalah terasa begitu rumit dan sulit.

4. Berani berubah

Berani berubah menjadi salah satu indikator seseorang memiliki sikap optimis, karena seseorang itu telah berani keluar dari masa sulit yang dihadapi dengan bangkit dan menjadi yang lebih baik. Pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*, Ahmad Rifa'i Rif'an menampilkan pembentukan sikap optimis melalui sikap berani berubah. Dimana berani berubah ini dikisahkan pada seekor elang yang harus mengalami transformasi dengan begitu meyakini yang kemudian menjadi seekor

elang dengan kekuatan baru yang lebih tangguh. Kemudian seorang yang hebat ia harus berani meninggalkan zona nyaman, karena zona nyaman dapat mematikan potensi yang dimiliki oleh manusia. Selain itu juga mengenai tekad dan kemauan seseorang untuk berubah dapat mempengaruhi hasil yang akan diperoleh. Hal ini sejalan dengan QS. Ar-Ra'du ayat 11 yang menjelaskan bahwa tekad berubah harus dari hambanya, yaitu untuk berubah ke arah yang lebih baik. Diantara ayatnya adalah sebagai berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ
 اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ
 اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ

Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Ar-Ra'd [13]:11 (Kemenag, 2022).

Dari penjelasan di atas dapat di ambil pemahaman bahwa pembentukan sikap optimis melalui berani berubah ini terdapat beberapa poin yaitu pertmama berani mengambil pilihan dengan dan setiap pilihan memiliki resikonya, berani keluar dari keluar dari zona nyaman karena zona nyaman mematikan potensi diri, dan tekad seseorang dalam berubah sangat menentukan hasil yang akan diraih, karena seberapa besar tekad seseorang menentukan pad apa yng diusahakanya .

5. Menjaga sikap baik

Sikap merupakan kesiapan pada seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu merupakan evaluasi reaksi perasaan (Azwar, 2013). Sikap baik berarti suatu tindakan dari hasil evaluasi terhadap reaksi perasaan yang positif. Pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*, Ahmad Rifa'i Rifan ditampilkan melalui potongan kalimat mengenai perintah manusia untuk selalu berbuat baik dan mencegah yang mungkar yang sering disebut sebagai *amar makruf nahi munkar*. Selain itu juga mengenai sikap berjihad diluar koridor berperang, yakni menggunakan harta benda dalam kemanfaatan bagi Islam maupun umatnya, memerangi hawa nafsu, menegakkan keadilan dan mencegah ataupun memberantas yang batil kemudian islam juga memerintahkan menjaga persaudaraan antar sesama umat islam juga memerintahkan menjaga persaudaraan antar sesama umat islam selain itu berbuat baik yang lain adalah tidak berkata bohong. Hal tersebut menjaga bagian yang penting karena ketika seseorang bisa menjaga sikap baik antar sesama, saling tolong-monolong maka kemudahan juga akan diraih. Narasi di atas sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Maidah ayat 2 yang menjelaskan tentang perintah tolong menolong dalam kebaikan. Ayatnya adalah sebagai berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ يَوْمَئِذٍ اللَّهُ بِنَافْسِهِ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya. Al-Mā'idah [5]:2 (Kemenag, 2022).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada manusia untuk saling tolong- menolong dalam kebaikan dan ketaatan kemudian larangan untuk tolong menolong dalam kemaksiatan dan permusuhan. Pada bagian yang lain Ahmad Rifa'i Rif'an juga menjelaskan tentang menjaga sikap baik adalah sebagai berikut:

Seperti dalam islam mengajarkan untuk menjaga persaudaraan sesama muslim yang sering disebut sebagai *ukhuwah islamiyah*. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Hujurat ayat 10 mengenai menjaga persaudaraan sesama muslim. Diantara ayatnya adalah sebagai berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati. Al-Hujurat [49]:10 (Kemenag, 2022).

Dari ayat tersebut Allah memrintahkan kepada hambanya untuk saling menjaga persaudaraan sesama muslim dengan mendamaikan yang bertikai dan bertaqwa kepada Allah SWT.

Dari penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa menjaga sikap baik itu terdapat beberapa bahasan diantaranya yaitu melaksanakan *amar ma'ruf nahi mungkar*, berjihad di luar koridor perang, tolong-menolong dalam kebaikan dan ketaqwaan, menjaga

persaudaraan sesama muslim, berbuat baik kepada sesama, dan berperilaku jujur.

6. Mengenali diri sendiri

Seseorang yang memiliki sikap optimis ia akan mampu mengenali diri sendiri untuk kemudian digunakan dalam meningkatkan kemampuan pada dirinya. Pada buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*, Ahmad Rifa'i Rifan menampilkan pembentukan sikap optimis tentang mengenali diri sendiri. Pada potongan dialog yang di sampaikan oleh Ahmad Rifa'i Rifan mengenai kesuksesan seorang ditentukan dari bagaimana karakter dan cara hidup manusia, untuk mengetahui karakter dan cara hidup seseorang perlu mengenali diri sendiri untuk dapat menilik kekurangan yang ada sehingga dapat ditingkatkan. Selain itu pilihan seseorang dalam menjalani hidup, ketika menginginkan kesuksesan maka meneladani bagaimana orang yang sukses. Kehidupan bergantung pada kemauan setiap pribadinya, orang optimis dapat selalu mengambil sisi kebaikan dari setiap permasalahan yang terjadi, karena mereka hidup dengan penuh harapan.

7. Selalu bersyukur

Menurut (Emmons RA, 2003:378) bersyukur memiliki kata lain *gratitude* sebagai sebuah bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kebiasaan, sifat keprinadian yang akhirnya mempengaruhi seseorang untuk bersikap terhadap sesuatu atau tanggapan terhadap situasi-situasi yang ada. Selalu bersyukur menjadi bagian dalam pembentukan sikap optimis dalam

buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang digambarkan melalui selalau mensyukuri apa yang ada pada pribadi dan mendayagunakan yang telah dimiliki. Selain itu konsep bersyukur juga pada saat *milad* sebagai bentuk terimakasih atas kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia. Baik berupa kebahagiaan maupun cobaan karena pada dasarnya hal tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah terhadap hambanya. Karena Allah berfirman bahwasanya seorang yang selalu bersyukur Allah selalu menambahkan nikmat kepadanya. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT, sebagai berikut:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” Ibrāhīm [14]:7 (Kemenag, 2022).

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan sikap optimis dengan selalu bersyukur ini memiliki makna bahwa orang yang berjiwa besar ia akan senantiasa bersyukur dengan apa yang dimilikinya dan mengupayakan apa yang dimilikinya tersebut sehingga bisa mendatangkan manfaat, juga dia akan mudah menerima dengan segala yang terjadi kepadanya dengan penuh rasa syukur sehingga Allah akan menambahkan nikmat kepadanya.

8. Mengendalikan emosi

Menurut Hurlock (1973) menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan.

Pembentukan sikap optimis yang lain adalah memaafkan yang terdapat pada buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* sebagai berikut; dijelaskan dalam potongan dialog bahwasanya orang yang berjiwa besar ialah orang yang memiliki sikap pemaaf, meskipun dia sebenarnya mampu untuk mengekspresikan dendam namun lebih memilih untuk memaafkan. Selain itu tidak berkecil hati terhadap apa yang di karuniakan tuhan terhadap hambanya dan tidak mengeluh. Memaafkan orang lain menjadi anjuran dalam islam. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-A'raf ayat 199 mengenai perintah memaafkan orang lain.

حُذِّ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya: Jadilah pemaaf, perintahkanlah (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh. Al-A'rāf [7]:199 (Kemenag, 2022).

Dari pemaparan tersebut dapat diambil pemahaman bahwa pembentukan sikap optimis melalui memaafkan ialah seseorang yang berjiwa besar dia adalah orang yang mudah memaafkan, sebenarnya seorang itu mampu untuk mengekspresikan dendam namun lebih memilih untuk memaafkan dan menunjukkannya melalui prestasi yang diraih.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah meneliti dan menganalisis buku *Hidup Sekali Berarti Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an dengan mengkaji pembentukan sikap optimis, dengan menggunakan analisis konten Krippendorff. Penulis membahasnya secara sistematis seperti pembentukan sikap optimis menurut Ananta dengan fokus penelitian pada rangkaian dialog maupun bagian dari kisah yang ditulis dalam buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*.

Pembentukan sikap optimis yang terdapat dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an adalah sebagai berikut:

1. Selalu bersemangat berkaitan dengan bersemangat melangkah menuju mimpi atau hal-hal yang diinginkan.
2. Berhenti menyalahkan diri sendiri, mengenai potongan kisah seorang bernama Daley dengan keterbatasan fisik yang dimilikinya namun tetap memiliki prestasi yang sangat baik, ketika dia mampu menerima kekurangan itu dan meningkatkan kualitas diri melalui kelebihan yang dimiliki.
3. Berpikir positif, tentang *husnudzon* kepada Allah atas apa yang dikaruniakan pada manusia, juga dijelaskan bahwa pola pikir positif sangat berpengaruh terhadap apa yang akan dikerjakan.
4. Berani berubah yang menjelaskan mengenai kisah seekor elang yang harus mengambil pilihan untuk proses transformasi yang begitu lama dan menyakitkan untuk menjadi makhluk dengan kekuatan baru.

5. Menjaga sikap baik, yang diterangkan bahwa menjaga sikap baik disini ialah berjihad namun diluar koridor makna jihad yang sebenarnya yaitu memeangi hawa nafsu, menegakkan keadilan, dan menggunakan harta benda dalam kemaslahatan juga tidak menghakimi dan bersikap jujur.
6. Mengenali diri sendiri, tentang banyak faktor yang mejadi penghalang manusia dalam meraih kesuksesan salah satunya adalah berasal diri sendiri, seseorang yang mampu mengenali diri sendiri ia akan dapat memahami bagaimana kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.
7. Selalu bersyukur, yaitu selalu bersyukur dengan apa yang telah Allah berikan pada hamba-Nya.
8. Mengendalikan emosi, yakni dijelaskan bahwa seseorang besar adalah yang jiwanya pemaaf, meskipun dia bisa mengekspresikan dendam namun lebih memilih memaafkan dan menunjukkan prestasi yang gemilang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis buku, dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* pembentukan sikap Optimis banyak dibahas hanya pada bagian pertama dan kedua dengan memuat mengenai selalu bersyukur, berpikir positif, berani berubah, menjaga sikap baik. Sehingga untuk kedepannya penulis buku diharapkan bisa meningkatkan muatan pembentukan sikap optimis kedalam tiga bagian secara penuh, agar pesan-pesan moral dan karakter dapat tersampaikan kepada pembaca pada seluruh bagian buku

2. Bagi pembaca, hendaknya dapat memilih buku bacaan yang didalamnya mengandung pesan edukatif sehingga bisa lebih memberi manfaat, dalam hal ini adalah buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati* yang mana pembaca dapat mengambil pesan mengenai pembentukan sikap optimis.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih terbatas pada pembentukan sikap optimis dalam buku *Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati* karya Ahmad Rifa'i Rif'an. Diharapkan kepada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan analisis dengan lebih rinci dan mendalam pada pembentukan sikap optimis maupun isu-isu lain di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 64
- Al-Qur'an Kemenag Online. (2019). *Qur'an dan Terjemahan*. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Amalia. (2019). *Nilai-nilai Optimisme dalam film Iqro': Petualangan Meraih Bintang (Tinjauan Perspektif Pendidikan Agama Islam)*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ananta, Z. (2014). *Kebiasaan-kebiasaan Unik Orang Sukses & Kaya Raya*. Yogyakarta: Flash Books. hlm. 119
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Hlm. 107
- Ayu Rizaty, M. (2022). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental. *DataIndonesia.Id*, 1.
- Azizah, N. A. (2017). *Nilai-Nilai Optimisme Dalam Novel Mars Karya Aishworo Ang Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Agama Islam Sma Kurikulum 2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta.
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 87
- Danandjaja, J. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Antropologi Indonesia.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemendikbud.go.id/> diakses pada 03 November 2022.
- Dewi, A. W. dan. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Hlm. 23
- Dimiyati, J. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan & Aplikasinya pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. hlm. 39.
- Edusainstek, S. N., Kurniati, L., & Fakhruddin, A. U. (2018). *Pengaruh Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan*. Hlm. 115–120.
- Frijanto, A. (2022). *Depresi dan Bunuh Diri*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://yankeskemenkes.go.id>. diakses pada 25 November 2022.

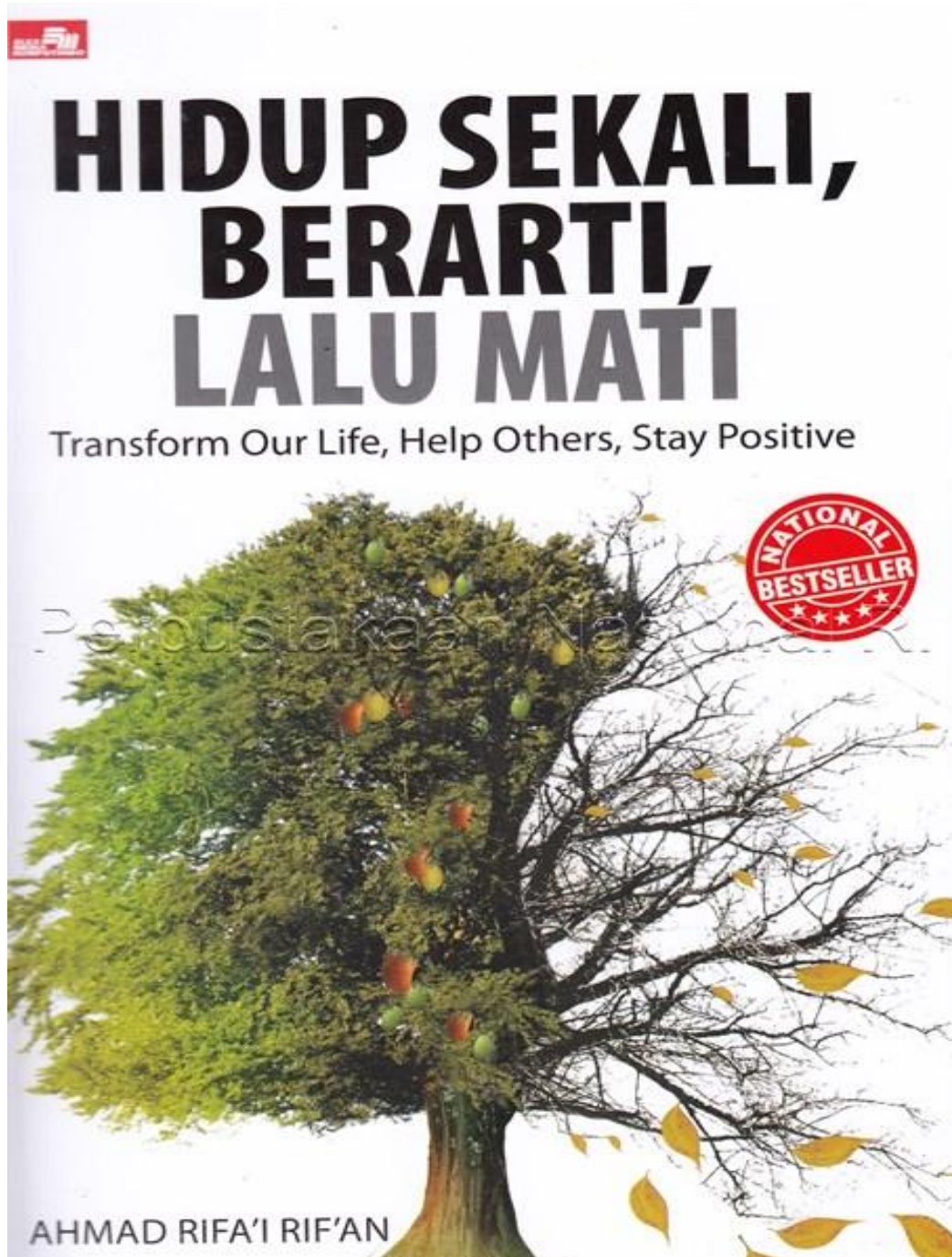
- Gerungan, W. A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama. hlm. 166-173
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelegence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka. hlm 126
- Hanurawan, F. (2012). *Psikologi Sosial Sebagai Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. hlm. 64
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). *Pemahaman Hadis Tentang Optimisme*. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis An Introduction to Its Methodology*. In *Physical Review B* (Vol. 31, Issue 6). <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.31.3460>
- Kurniati, L., & Fakhruddin, A. U. (2018). *Pengaruh Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS Semarang. hlm. 115–120.
- Kurniawan, W. (2019). *Relantionship between think positive towards the optimism of psychology student learning in islamic university of riau*. *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), 126–147. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/54>
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2002). *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*. Boston: McGraw-Hill.
- Lukita Sari, D. E. W. M. T. (2019). *Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja*. *Nursing News*, 4.
- Lusiawati, I. (2016). *Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Study Pandangan Psikologi Komunikasi*. *TEDC*, 10, 147.
- Maharrani, A. (2019). *Depresi Masalah Terbesar Remaja Masa Kini*. *Senin 25 Februari*. <https://beritagar.id/cdn.ampproject.org/v/s/beritagar.id/artikel-amp/gaya-hidup/depresi-masalah-tersebesar-remaja-masa-kini?>
- Mardalis. (2004). *Metode Penelitian, Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara. hlm. 41.
- Marthaningrum, R. (2007). *Hubungan Antara Kecenderungan dan Strategi Coping dengan Kecenderungan Depresi*. <https://etd.library.ums.ac.id/go.php?id=jtpums-gdl-sl-2007-ranimartha>. diakses pada 26 Novemver 2022.
- McGinnis, A. L. (1995). *Kekuatan Optimise*. Jakarta: Mitra Utama.
- Medi Christian N, W. (2023). *Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja*. *Kompas.Id*, 1.

- Narwanti, S. (2011). *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Familia. hlm. 1.
- Noor, A. (2021). *Larangan Putus Asa dalam QS . Yusuf: 86-87; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed atas Kisah Nabi Ya ' qub dan Nabi Yusuf*. 6(2), 217–238. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.4862>
- Nur Gufron, M., & R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi* (1st ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. hlm. 96
- Nuryanti, L. (2008). *Psikologi Anak*. Jakarta: Indeks. hlm. 6
- Papalia, D.E;Old,S.W;&Feldman, R. . (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Qodri, A. A. (2002). *Pendidikan Agama Islam Untuk Membangun Etika Sosial*. Semarang: Aneka Ilmu. hlm.18
- Rif'an, A. R. (2012). *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. hlm. 19
- (2020a). *Jangan Mau Jadi Orang Rata-rata*. PT Elex Media Komputindo. Hlm. 177
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.[https://sehatnegeriku.kemendes.go.id/baca/rilis-media/20211007/133875/diakses pada 25 November 2022](https://sehatnegeriku.kemendes.go.id/baca/rilis-media/20211007/133875/diakses%20pada%2025%20November%202022).
- Rusydi, A. (2012). *Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann*. Jurnal Proyeksi. 7(1). 1–31.
- Sagir, A. (2011). *Husnudzon dalam Perspektif Psikologi* (1st ed.). Yogyakarta: Mitra Pustaka. hlm. 11
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Kencana. Hlm. 510
- Sari, M. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA Milya. *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Sarwono, Sarlito W., & E. A. M. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. hlm. 154.
- Seligman. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Simatupang, M., Randwitya, A., Debi, A., & Tulus, P. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Untuk Berubah (Kajian Psikologi Industri & Organisasi)*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.

- Sopian, M. (2011). *Rahasia dibalik Rahasia*. Jakarta: Cakrawala Publishing. hlm. 31
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. hlm. 308
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru. hlm. 57.
- Tohirin. (2005). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. hlm. 89
- Wahyuni, S. (2021). *Membangun Sikap Optimis Pada Novel Dalam Mihrab Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy*. Skripsi tidak diterbitkan. Riau: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi.
- (2013). *Pengantar Psikologi Umum*. C.V Andi.
- Waskito. (2013). *The Power Of Optimism: Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasarkan Al-Qur'an, Sunnah dan Kehidupan Orang Shaleh*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. hlm. 504-506.
- Yusuf, M. A.-S. (2007). *Ensiklopedi Metodologi Al-Quran*. Jakarta: Kalam Publika. hlm. 66
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. hlm. 3.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I

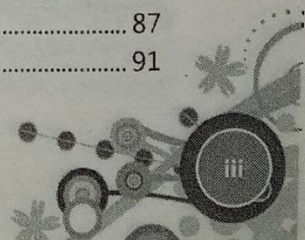
Sampul Depan Buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*

Lampiran II

Daftar Isi Buku *Hidup, Sekali, Berarti, Lalu Mati*

Daftar Isi

Testimoni “Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati”	v
Ucapan Terima Kasih	ix
Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati	x
Bagian Pertama: Hidup Sekali	1
Lahir Kita Anugerah.....	3
Jati Diri Sendiri	7
Sang Elang	11
Merantau.....	14
Patuhi Mantrammu	17
Gitu Aja Kok Repot	21
Hidup Bergantung Maumu	25
Jihad	29
Mengamalkan yang Diyakini	34
Menemukan Kedahsyatan Diri.....	39
Menulis.....	42
Pekerjaan yang Menghebatkanmu	47
Si Penghambat Sukses	51
Sang Entrepreneur.....	55
Seleksi Kekasih Sejati.....	60
Renungan.....	66
Bagian Kedua: Berarti	67
Menjadi Pribadi yang Penuh Cinta	69
Sang Pengeluh	74
Toleransi	77
Menyikapi Perbedaan.....	83
Mengabdikan.....	87
Pilih Jalan Juangmu	91

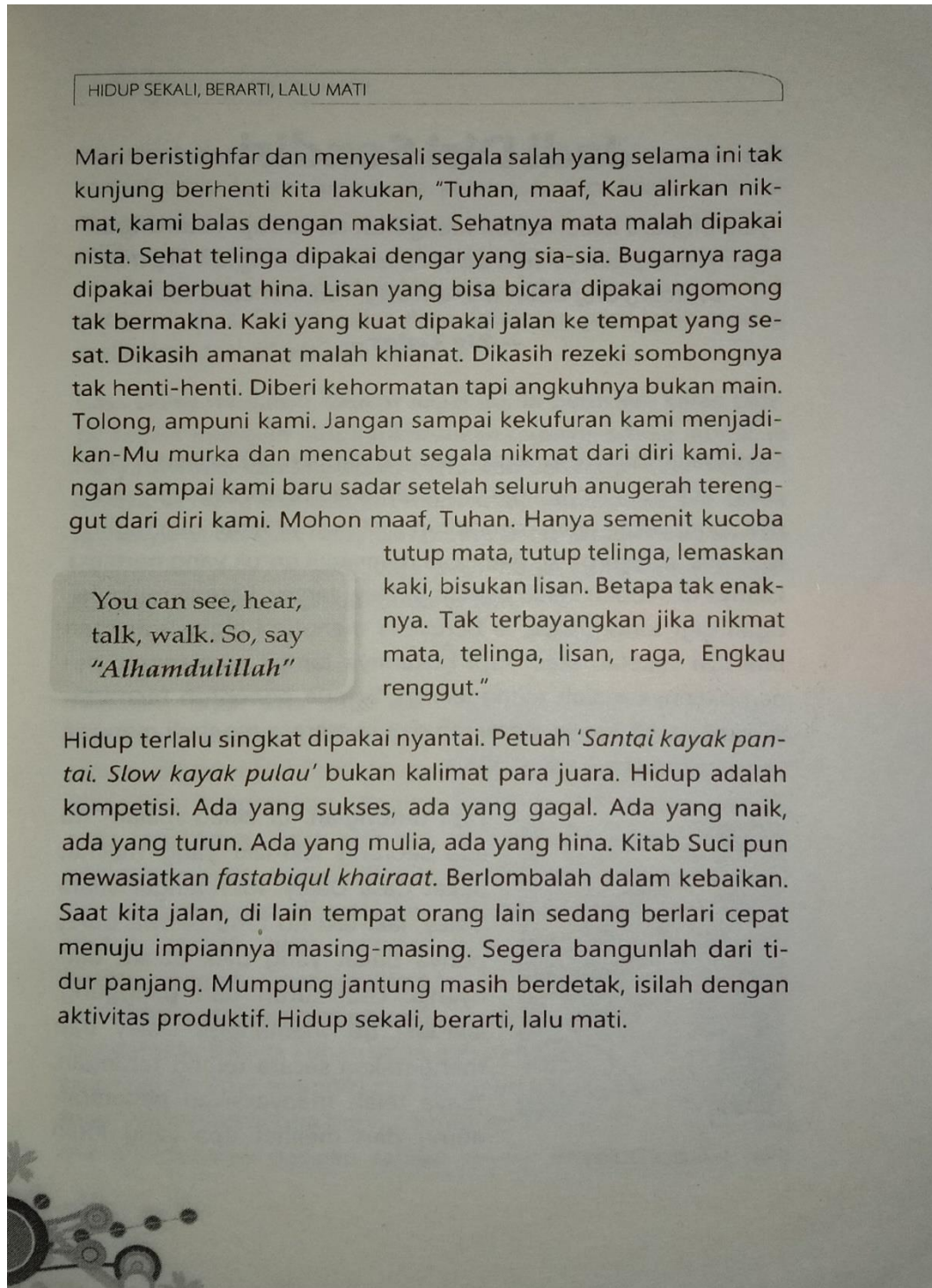


HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI

Rumus Kontribusi.....	95
Berebut Bunda yang Renta.....	100
The Power of Sorry	104
Lima Mengapa.....	108
Integritas	113
Kita Hanya Tukang Kunci	117
Permata Bangsa	121
Indahnya Hidup Berjemaah.....	125
Mahasiswa Teladan versi Rakyat	127
Pahlawan	132
Bagian Ketiga: Lalu Mati.....	137
The Art of Dying	139
Muhassabah.....	143
Dzikrul Maut.....	149
Menyadari Hakikat Dunia.....	154
Merindukan Kematian.....	159
Siksa Barzakh	162
Berperang dengan Elegan	165
Panen Raya Telah Tiba	167
Mendamba Kematian yang Indah	169
Sakratulmaut.....	172
Waspada Setiap Saat	175
Menggapai Husnul Khatimah.....	180
Tiga Amal Abadi	188
Zikir.....	191
Tobat.....	193
Haqqul Adami	197
Profil Penulis.....	200
Testimoni Karya-Karya Ahmad Rifa'i Rif'an	201
Karya-Karya Ahmad Rifa'i Rif'an yang Lain.....	204
Sumber Gambar	210

Lampiran III

Halaman Buku yang berisi kalimat-kalimat berkaitan dengan pembentukan sikap optimis



HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI

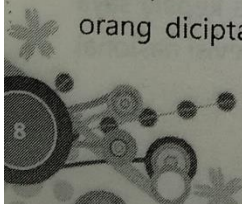
kau sembunyikan. Kau malu karena gigimu!" Daley tentu saja sangat malu karena upayanya ketahuan. Tapi lelaki itu terus melanjutkan bicaranya, "Mengapa kau mesti merasa malu? Memiliki gigi tonggos bukan perbuatan jahat. Jadi tak usah kau sembunyikan! Bukalah mulutmu lebar-lebar, dan bernyanyilah dengan bebas. Secara wajar. Para penonton pasti lebih senang melihatmu tampil percaya diri."

Cass Daley menuruti nasihat lelaki itu. Ia berusaha keras tampil sebaik mungkin tanpa merisaukan giginya. Ketika tampil, ia hanya memikirkan kepuasan penonton sehingga lupa dengan dirinya. Ia menyanyi dengan membuka mulutnya secara wajar. Ia menyanyi dengan riang dan penuh penghayatan. Bagaimana hasilnya? Ia pun menjadi juara di berbagai kompetisi, menjadi bintang radio, dan bahkan bintang film.

* * *

Yakinlah, tidak ada satu pun manusia di muka bumi ini yang hanya diberi kelebihan tanpa dikaruniai kekurangan. Begitu pula sebaliknya, tidak ada seorang pun yang hanya dikasih kekurangan tanpa disertai kelebihan. Jadilah dirimu sendiri. Jangan pernah mengeluhkan kekurangan diri. Jangan pernah mengatakan bahwa Tuhan tidak adil padamu hanya karena merasa engkau tidak memiliki apa yang dimiliki oleh orang lain. Jangan pernah mencoba ingin meniru orang lain. Masing-masing orang diciptakan dengan sangat spesial oleh-Nya. Tidak ada

Jangan sombong dengan kelebihanmu. Jangan malu dengan kekuranganmu.
Tampililah secara wajar.
Percaya dirilah. Asalkan benar, kenapa harus malu?
Kenapa harus gengsi?



sempat mewawancarainya. Anak tersebut telah berhasil meraih prestasi di tingkat internasional.

Percaya dirilah. Terimalah pemberian Tuhan dan manfaatkan dengan sebaik mungkin. Yakinlah, Tuhan menciptakan kita sebagai makhluk spesial. Makhluk yang punya kekurangan dan kelebihan. Kita adalah makhluk unik yang tidak ada duanya di dunia.

Husnudzonlah pada Tuhan, karena dengan itu kita menjadi manusia yang penuh cinta. Senantiasa mawaslah diri, karena dengan itu kita menjadi pribadi yang tak letih memperbaiki diri. Sebagaimana petuah klasik

*Happiness is to forget
the good of yourself,
and remember
the kindness of God.*

menasihatkan, *happiness is to forget the good of yourself, and remember the kindness of God.* Kebahagiaan adalah melupakan kebaikan diri, serta senantiasa mengenang kebaikan Tuhan. Dengan itu kita bisa jadi manusia yang selalu memperbaiki diri dan penuh rasa syukur.

Terakhir saya ingin mengutip kalimat dari salah seorang yang memberi inspirasi melalui aktivitasnya, "Saya ingin menyampaikan pesan dan semangat bagi yang lain bahwa sebetulnya penyandang cacat pun mampu kalau mau berusaha. Setiap orang pasti punya kelemahan, tapi di saat yang sama juga mempunyai kelebihan. Berat itu ada di diri kita sendiri. Semua permasalahan adanya di dalam diri kita." Itulah kalimat dari Sabar Gorky, seorang tuna daksa pendaki gunung.

Sang Elang

"Hanya orang yang berani gagal total yang akan meraih kebahagiaan total."

—John F. Kennedy—

Elang merupakan jenis unggas yang mempunyai umur paling panjang di dunia. Umurnya bahkan bisa nyampe 70 tahun. Tetapi untuk bisa merasakan umur sepanjang itu seekor elang harus membuat suatu keputusan yang sangat berat pada umurnya yang ke-40 tahun.

Jarang yang tahu, ketika elang sudah berumur 40 tahun, ternyata cakarnya mulai menua, paruhnya menjadi panjang dan membengkok hingga hampir menyentuh dadanya. Sayapnya juga demikian, menjadi sangat berat karena bulunya telah tumbuh lebat dan tebal, sehingga sangat menyulitkan elang ketika



Elang pun berjuang saat ingin jadi Rajawali⁵

terbang. Nah, pada saat itu, elang hanya mempunyai dua pilihan. Pilihan pertama, ia pasrah dengan keadaan dan kelemahannya itu. Pilihan kedua, ia berjuang untuk melalui suatu proses transformasi yang sangat menyakitkan 150 hari. Pilihan pertama risikonya

HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI

Lantas, mungkin ada yang protes, "Apakah itu berarti kita tak boleh mencurahkan kegalauan kepada orang lain?"

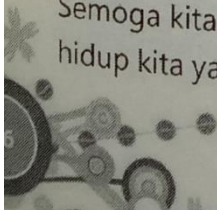
Hei, tak pernah saya bilang seperti itu. Curhatlah, berbagilah, curahkan masalahmu, tapi kepada orang yang tepat. Orang yang benar-benar bisa menjaga rahasiamu. Orang yang engkau percaya bisa meringankan masalahmu. Bukan kepada ratusan atau ribuan orang yang bahkan lebih banyak tak kau kenal.

Lihatlah orang-orang hebat di sekitarmu, pernah mereka menebar galau? Tidak. Apa mereka tak punya masalah? Ya Allah, adakah manusia di muka bumi ini yang tak punya masalah? Tak ada satu pun. Lalu kenapa ada yang wajahnya senantiasa senyum dan ada yang parasnya gundah? Kenapa ada yang statusnya galau dan ada yang statusnya senantiasa kalimat-kalimat bijak? Kenapa ada yang lebih suka menebar sedih dan ada yang tiap saat menebar inspirasi kepada orang-orang hebat di sekitarnya? Jika tak ada perbedaan di antara mereka, maka dunia ini hanya akan dipenuhi dengan orang-orang sukses. Pertanyaannya, kita mau jadi yang mana?

"Jika yang kau damba adalah kebesaran, maka mendekatlah pada perilaku manusia-manusia besar."

Jika yang kau damba adalah kebesaran, maka mendekatlah pada perilaku manusia-manusia besar. Jika yang kau cita adalah kesuksesan, maka teladani sikap hidup orang-orang sukses. Jika yang kau inginkan adalah kemuliaan, maka ikutilah cara hidup orang-orang yang nasibnya dimuliakan Tuhan.

Semoga kita dimuliakan oleh Tuhan dengan sikap dan perilaku hidup kita yang mulia.



The Power of Sorry

“Sejarah mencatat bahwa orang-orang besar memiliki jiwa yang sangat pemaaf. Mereka tak mau mengerdilkan dirinya dengan menjadi pribadi yang pendendam. Bagi mereka cara terbaik untuk mengekspresikan dendam adalah dengan meraih kesuksesan.”

—Ahmad Rifa'i Rif'an—

Suatu ketika saya memiliki ide membuat sebuah program untuk mendiagnosis besarnya sudut strabismus pada mata manusia. Untuk dapat menyusun program yang sudah saya rencanakan, saya butuh sedikit penjelasan tentang diagnosis strabismus secara manual. Saya pun datang ke sebuah klinik mata di Surabaya. Pemilik klinik itu adalah profesor yang kebetulan juga seorang pakar strabismus Indonesia.

Saya mengantre di ruang tunggu klinik bersama dengan puluhan pasien. Setelah tiba giliran saya, saya pun masuk ke dalam ruangan.

“Keluhannya apa, Mas?” tanya beliau.

“Maaf, Prof., sebelumnya. Saya bukan penderita strabismus. Saya ke sini sebenarnya untuk konsultasi ke dokter tentang bagaimana diagnosis strabismus yang dilakukan selama ini. Saya hendak melakukan penelitian untuk membuat program yang bisa mendiagnosis besarnya sudut strabismus secara otomatis. Saya harap program itu nantinya bisa dimanfaatkan dalam medis.”

taan yang lain, kecuali Allah akan mencatatnya sebagai seorang pendusta." (H.R. Muttafaq Alaih dari Ibn Mas'ud)

Namun sayang, ketidakjujuran tampaknya sudah mewabah pada hampir semua aspek kehidupan. Di mana-mana, kita menyaksikan orang berbohong. Di gedung DPR, pengadilan, pasar, kantor, kampus, sekolah, bahkan di tempat ibadah pun masih ada saja orang yang berani berdusta untuk menutupi perilaku buruknya.

Suatu hari, ada seorang kafir yang hendak masuk Islam. Ia sangat kesulitan meninggalkan beberapa tindakan negatif yang sudah dilakukannya sejak masa kejahiliaannya. Bagaimana nasihat Rasul? Ternyata Rasulullah hanya berkata singkat padanya, "Jangan berbohong!" Kalimat singkat, tetapi bernas ini mengandung nilai edukasi yang tinggi, yaitu pentingnya sebuah kejujuran.

Jujur adalah syarat mutlak untuk meraih kebahagiaan. Secara psikologis orang yang jujur hatinya akan selalu tenteram, damai, dan bahagia. Tak ada rasa waswas ataupun takut. Sebaliknya, orang yang berdusta, hidupnya menjadi tidak tenang. Jiwanya senantiasa dihantui oleh rasa khawatir, takut kebohongannya akan terbongkar.

Bagaimana memulai sebuah pola hidup yang berlandaskan kejujuran? Dimulai dari diri sendiri. Jangan sampai hati membenarkan tapi raga mengingkari. Jangan sampai keinginan nurani diberontak oleh raga sendiri. Senantiasalah meminta fatwa dari hati nurani. Karena nurani senantiasa menggetarkan suara kebenaran. Rasulullah berwasiat, "*Istafti qalbaka*, minta fatwalah kepada hatimu. Lalu raga, tautkan dengan jiwa. Kompaklah. Ketika raga menuruti panggilan nurani, saat itulah diri kita tak akan pernah bertindak menentang kebenaran hakiki.

Beberapa ulama ada yang kurang sepakat dengan diadakannya perayaan ulang tahun. Menurut pendapat mereka, penambahan tahun pada hakikatnya adalah berkurangnya umur manusia. Detik demi detik yang berjalan adalah langkah manusia menuju kubur. Maka merayakan ulang tahun sesungguhnya adalah merayakan berkurangnya umur. Itulah sebabnya ada beberapa kawan saya yang selalu mengucapkan "Selamat Ilang Taun" kepada teman yang sedang merayakan ulang tahunnya. Karena memang begitulah kenyataannya, penambahan tahun adalah momentum berkurangnya usia.

Tetapi ada pula ulama yang memaklumi perayaan itu, karena momentum penambahan tahun itu bisa dimanfaatkan sebagai media untuk bermuhasabah, bersyukur, dan berharap. Muhasabah, sudah berapa banyak amalan kebaikan yang kita kerjakan selama setahun terakhir. Lebih banyak mana dengan amalan keburukan kita.

Selain itu momentum ulang tahun bisa dijadikan sebagai media bersyukur. Bersyukur karena Allah masih memberi kesempatan hidup hingga saat ini. Perayaan itu bisa dijadikan sebagai media berdoa bersama untuk mengungkapkan harapan kepada Allah agar usia yang tersisa bisa dimanfaatkan dengan amalan yang lebih berkualitas dari sebelumnya.

Yang inti adalah media perenungan dan introspeksi dirinya. Ada banyak pertanyaan yang butuh untuk kita resapi maknanya agar kelak pertanyaan itu bisa terjawab dengan indah saat kita di Mahsyar. Coba kita renungkan beberapa tanya berikut,

- Berapa jumlah umurmu? Bandingkan dengan berapa jumlah karyamu.

Lampiran IV Sampul Bagian Belakang Buku

HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI

"Buku ini menjelaskan dan mengajak semua untuk memberi arti pada hidup. Baca dan rasakan hawa bahagia yang terus-menerus datang saat untaian contoh di sini dilakoni."

DR. Ponijan Liaw, Komunikator No. 1 Indonesia

"Ingin hidup Anda lebih bermakna bagi diri sendiri dan sesama? Nah, miliki buku ini."

Ippho Santosa, Pakar Otak Kanan, Penulis Mega-Bestseller

"Buku ini membahas secara gamblang tentang apa arti hidup dan apa yang harus kita lakukan agar nama kita akan selalu harum dan dikenang. *Highly recommended!*"

Muhammad Assad, Penulis buku Notes From Qatar 1 & 2

"Menarik dan inspiratif! Termasuk sosok yang manakah kita? Yang memaknai hidup atau yang hanya sekadar menjalani dan melewatinya? Temukan jawabannya di sini."

Danang Ambar Prabowo, Juara 1 Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional, Inspirator Sang Pembuat Jejak

"Bukan sekadar mengulang-ulang rutinitas saja, tapi lebih dari itu: hidup harus penuh dengan produktivitas. Bagaimana caranya? Dapatkan jawabannya di buku ini!"

Dwi Suwiknyo, Pendiri Pesantren Penulis

"Korang lekas-lekaslah beli buku ni. Semoga korang tak sia-siakan hidup. Aamiin."

Agustin Dwi Sumiwi, Pensyarah di Ranaco Education & Training Institute, Malaysia

"Saya mengoleksi semua buku Rifai. Kalimat-kalimatnya selalu sukses menyentuh emosi yang paling dalam. Termasuk buku ini. Bikin ketawa, bikin terharu, tak jarang bikin air mata leleh tak terasa. Keren!"

Aisyah Christy, penulis buku Ya Allah, Bimbing Hamba menjadi Wanita Salehah

"Senyampang hidup, baiknya Anda membaca buku ini yang ditulis dengan komplet dan inspiratif. Anda akan menemukan apa sebenarnya desain Tuhan untuk hidup Anda. Senang membacanya."

Bambang Trim, Writerpreneur & Komporis Buku Indonesia

"Buku ini memacu kita untuk terus berkarya dalam mengisi kehidupan yang hanya satu kali dengan pengabdian yang terbaik, serta senantiasa bersyukur atas segala ujian dan kenikmatan yang telah diberikan-Nya."

Cahyo Kartiko, Praktisi Perbankan Syariah, Pengurus Asosiasi Bank Syariah Indonesia

"Buku karya sahabat saya ini 'HIDUP SEKALI, BERARTI, LALU MATI' adalah solusi agar hidup tidak hanya hidup tapi hidup untuk kehidupan, *Lets make a life not just a living!*"

Ryan Martian, Penulis Buku Bestseller Funtastic Learning, Trainer dan Konsultan SDM

PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111, Ext 3201, 3202
Webpage: <http://www.elexmedia.co.id>

