

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Manusia berbuat sesuatu karena didorong oleh suatu kekuatan yang datang dalam dirinya yang menjadi pendorong untuk berbuat. Salah satu dorongan yang ada dalam diri manusia itu adalah berpikir. Seseorang berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan. Tujuan berpikir adalah memecahkan masalah tersebut. Dalam pemecahan masalah tersebut orang memunculkan satu hal yang lain hingga dapat mendapatkan pemecahannya. Dalam berpikir ini, seseorang bisa memunculkan sikap optimisme dalam dirinya.

Menurut psikolog, perasaan positif kita terhadap seseorang atau suatu benda, membuat kita mendekatinya, sedangkan perasaan negatif akan membuat kita menghindarinya.¹⁶ Seseorang yang menggunakan pola pikir positif dalam menghadapi peristiwa yang tidak mengenakkan, akan bersikap optimis. Sedangkan apabila menggunakan pola berpikir negatif akan menimbulkan sikap yang pesimis.

Orang yang selalu berpandangan (berpandangan) baik dalam menghadapi segala hal dan kenyataan.¹⁷ Dalam kamus istilah konseling dan terapi. Secara sosiologis optimisme menunjuk pada suatu sikap sosial dan pribadi pada sekelompok orang atau individu yang dicirikan keyakinan akan pentingnya usaha dalam mencapai hidup secara sempurna dan berkemajuan.

Dalam hidup terdapat banyak kemelut dan masalah. Untuk bertahan hidup, seseorang harus dapat menghadapi setiap masalah dan mencari jalan untuk keluar dari masalah tersebut. Dalam belajar, siswa diharapkan dapat menghadapi kesulitannya dalam hal belajar dan mencari jalan keluar yang tepat dari kesulitan yang dihadapinya. Duffy dkk berpendapat

¹⁶Ibid, h.113

¹⁷K.H Anwar Sanusi, *Pohon rindang: Upaya menggapai makna hidup sejati*. (Jakarta : Gema insani, 2007) ,h. 65

bahwa optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong.¹⁸

Golleman melihat optimis melalui sudut pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila menghadapi kesulitan.¹⁹ Lebih lanjut Scheir dan Carver menyatakan bahwa optimisme dapat dipastikan membawa individu kearah kebaikan kesehatan karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan. Jadi, dapat dikatakan bahwa siswa yang optimis tidak mudah putus asa serta mampu bertahan dalam situasi sulit dalam bidang belajar. Siswa yang cerdas dan sehat emosinya cenderung merupakan siswa yang memiliki pribadi optimis dalam dirinya.²⁰

Berpikir positif adalah hal pokok yang dimiliki oleh orang yang optimis. Ketika berada dalam situasi yang sulit, orang optimis memandang bahwa kesulitan adalah batu pijakan untuk meraih hasil yang lebih baik. Orang optimis juga mampu mengukur kadar kemampuannya, dan memanfaatkan kemampuannya dengan maksimal untuk meraih apa yang dia inginkan. Ketika memiliki keinginan yang sulit dicapai, orang optimis tetap berusaha mencoba. Meski kemudian gagal, dia sudah cukup puas dengan usaha yang telah dilakukannya. Menurut Segerestrom, optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.²¹

Menurut Selligman, optimis berarti keadaan yang selalu berpengharapan baik. Selama ini pandangan umum masyarakat mengenai optimisme adalah cara memandang

¹⁸M. Nur Ghufron- RiniRisnawati S, *Teori-TeoriPsikologi*.(Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2010) ,h.96

¹⁹Ibid, h.97

²⁰Ibid, h. 96.

²¹Ibid, h. 95.

suatu hal seperti melihat gelas yang setengah berisi, dan bukan setengah kosong atau bersikap menguatkan diri dengan kalimat-kalimat positif kepada diri sendiri. Tetapi makna optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.²² Jika seseorang sudah berpikir bahwa kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, maka jika dia gagal dalam melakukan sesuatu maka dia akan berusaha terus menerus untuk memperbaiki keagalannya.

Menurut Myers, optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan sukacita, membangkitkan kembali rasa percaya diri kearah yang lebih realistis, dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyertai individu.²³

Menurut Ubaedy, optimisme memiliki dua pengertian, yaitu:²⁴

- a. Pertama, optimis merupakan doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus buat kita (punya harapan). Orang yang optimis adalah orang yang yakin (dengan alasan-alasan yang dimilikinya) bahwa ada kehidupan yang lebih bagus di hari esok.
- b. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi peristiwa atau hasil yang lebih bagus. Optimisme berarti menjalankan apa yang kita yakini atau apa yang dibutuhkan oleh harapan kita.

Optimisme yang tinggi berasal dari dalam individu, dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat individu merasa dihargai dan berarti. Kebiasaan berpikir optimis itu bisa dipelajari oleh siapa saja, sebab tidak ada seorang pun yang ingin menjadi pesimis. Karena pemikiran tidak dibangun oleh siapa-siapa, melainkan dibangun oleh diri manusia itu sendiri. Tergantung dia mau berusaha sampai sejauh mana kemauan untuk bersikap

²²Martin E.P Seligman, *Learnedoptimismhow to changeyour mindandyour life* (New york : Vintage books, 2006), h.4-5

²³Ibid, h. 97.

²⁴A N Ubaedy, *Mengubah Takdir*,(Jakarta : Media sukses, 2007) , h.86

optimis dengan segala hal yang dilakukannya.²⁵ Terutama dalam menghadapi permasalahan dalam pembelajaran matematika. Tak langsung beranggapan bahwa soal matematika itu sulit karena dilihat saja. Tapi coba membangun pemikiran optimis tentang soal matematika yang sedang dihadapi. Salah satu caranya dengan membaca soal terlebih dahulu, memahami soal tersebut. Dari hal kecil itu, kita sudah mencoba membunuh sikap pesimis yang sewaktu-waktu muncul jika seorang dihadapi dengan masalah yang rumit.

Dari pengertian optimisme para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dalam mencapai hasil belajar yang baik adalah suatu keyakinan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik, pantang menyerah, serta berpikir positif dalam mengatasi kesulitan dalam proses belajar yang dihadapinya agar dapat sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam pendidikannya.

2. Aspek- Aspek Optimis

Seligman menjelaskan bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa di dalam kehidupan berhubungan erat dengan gaya individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). Dengan gaya penjelasan itu, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya. Gaya penjelasan tersebut lebih dari sekedar apa yang dikatakan seseorang ketika menemui kegagalan melainkan juga merupakan kebiasaan berpikir yang dipelajari sejak masa kanak-kanak dan masa remaja. Menurut Darmaji, dasar dari gaya penjelasan tersebut terbentuk melalui cara pandang terhadap diri dan lingkungannya apakah dirinya merasa berharga dan layak atau tidak.

Ditinjau dari perspektifnya, orang yang optimis menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman negatifnya dikarenakan oleh eksternal, bersifat sementara, atau faktor-faktor khusus. Sementara itu, orang pesimis menjelaskan bahwa kejadian negatif dikarenakan oleh faktor internal, bersifat stabil, dan diakibatkan oleh faktor-faktor global. Selligman mengemukakan ada tiga macam gaya penjelasan

²⁵Widayanti, T. Op. Cit., 34

(*explanatory style*), yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.²⁶ Adapun penjelasannya masing-masing sebagai berikut:

a. *Permanence* (hal yang menetap)

Gaya ini menggambarkan tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menyimpannya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menyimpannya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menyimpannya bersifat lama atau permanen. Misalnya: “akhir-akhir ini kerja tim berantakan”. Sementara orang yang optimis melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen.

Orang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap dan mereka cenderung menggunakan kata-kata “selalu” dan “tidak pernah”, misalnya: “saya tidak pernah mendapat nilai yang bagus pada mata pelajaran matematika karena kemampuan saya dalam berhitung kurang”. Orang pesimis melihat hal yang baik hanyalah sebagai hal yang bersifat sementara, misalnya: “saya berhasil dalam ujian itu karena saya belajar tadi malam”.

b. *Pervasiveness* (hal yang mudah menyebar)

Gaya penjelasan yang membahas tentang bagaimana memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah Ia berpandangan secara universal (menyeluruh) dan secara spesifik (khusus). Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, misalnya: “meskipun nilai ulangan matematika saya kemarin jelek, itu tidak akan membuat saya gagal jadi juara kelas. Sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal, misalnya: “saya mendapatkan nilai yang bagus karena saya pintar”.

Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik, misalnya: “saya mendapat nilai bagus karena saya pintar”.

²⁶Martin E.P Seligman, Op. Cit, hal 208.

dalam pelajaran matematika”. Sedangkan, jika menemui kejadian buruk pada satu sisi hidupnya Ia akan menjelaskan sebagai suatu hal yang universal, misalnya: ”saya tidak akan menjadi juara kelas karena ulangan matematika saya kemarin jelek”.

c. *Personalization*(hal yang berhubungan dengan pribadi)

Personalization merupakan tentang pandangan seseorang melihat kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah karena faktor internal atau eksternal. Pesimis akan menganggap bahwa hal itu terjadi karena faktor dari dalam dirinya. Misal: “saya mendapat nilai jelek pada ulangan matematika kemarin karena saya tidak pintar berhitung”. Bila dihadapkan pada peristiwa baik, Ia akan menganggap bahwa hal itu disebabkan oleh faktor luar dirinya. Misal: “tim saya berhasil pada pertandingan tadi malam karena lawan tidak dalam kondisi yang baik”.

Ketika mengalami hal yang buruk, orang yang optimis yakin bahwa kesuksesan itu dari faktor dirinya (internal), misalnya: “kami berhasil menang dalam pertandingan tadi malam karena kemampuan kami memang lebih baik dari lawan”. Dan kegagalan berasal dari faktor eksternal. Misal: “saya mendapat nilai jelek dalam ulangan kemarin karena waktu yang disediakan terlalu sempit”.

Ketiga aspek optimisme di atas, menggambarkan masalah atau kejadian yang mungkin terjadi pada setiap orang. Seseorang mungkin mengalami kegagalan, tetapi ini bukan akhir dari orang optimis. Bagi orang optimis, kegagalan menjadi sesuatu kekuatan untuk dapat bangkit kembali dan terus berjuang untuk meraih kesuksesan.

Kesuksesan yang diraih oleh orang optimis itu disebabkan oleh pemikiran yang positif, usaha yang pantang menyerah dan rasa percaya diri dalam menghadapi setiap situasi yang terjadi pada dirinya. Berpikir positif, pantang menyerah dan rasa percaya diri ini disebabkan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk dapat mengatasi hambatan yang terjadi. Oleh karena itu, orang optimis tahu akan kekurangan

dirinya dan kelebihan yang dimilikinya dan dapat dengan cepat bangkit ketika mengalami masalah.

3. Ciri-ciri Optimisme

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 optimis. 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 dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan. Seperti pendapat Robinson et.al 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”.²⁷

Orang yang optimis cenderung berpandangan positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. McGinnis 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”.²⁸

Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Scheiver dan Carter menegaskan bahwa “individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin dengan kelebihan yang dimiliki. Individu yang optimis biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya”.²⁹

²⁷M. Nur Ghufroon- RiniRisnawati S, Op. Cit., hal 98.

²⁸Ibid, h. 99.

²⁹Ibid.

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

a. Berpikir Positif

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 optimis. 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.

b. Siap Menghadapi Tantangan

Orang yang optimis siap menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya. Robinson et.al 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 penuh kesadaran.”

c. Pandai Bersyukur

Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Scheiver dan Carter 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”.³⁰

McGinnis menyebutkan bahwa optimisme memiliki 12 ciri khas, yaitu:³¹

- 1) Optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima

³⁰Ibid.

³¹Setiyawati 2009:11

kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.

- 2) Optimis mencari pemecahan permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli seberapa masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
- 3) Optimis merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka. Individu yang optimis 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 yang lain menyerah.
- 4) Optimis memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimismenya dan merawat antusiasnya 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) Optimis menghentikan alur pemikiran mereka yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikiran yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.
- 6) Optimis meningkatkan kekuatan apresiasi mereka. Kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahan adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
- 7) Optimis menggunakan imajinasi mereka untuk melatih sukses. Optimis akan merubah pandangan hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
- 8) Optimis selalu gembira bahkan ketika mereka tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan dengan perilaku ceria akan lebih terasa optimis.



- 9) Optimis merasa yakin bahwa mereka 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) Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan mereka. Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat untuk membantu mereka memperoleh optimisme.
- 11) Optimis suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
- 12) Optimis menerima apa yang tidak dapat dirubah. 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 berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang tidak 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”.

M. Hariwijaya mengemukakan ciri-ciri orang yang berpikir positif (optimis) sebagai berikut:³²

- 1) Menikmati hidupnya.
- 2) Melihat masalah sebagai tantangan.
- 3) Mensyukuri apa yang dimilikinya dan bukan berkeluh kesah tentang apa-apa yang tidak dipunyainya.
- 4) Mengenyahkan pikiran negatif setelah pikiran itu terlintas dibenaknya.
- 5) Tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu.
- 6) Tidak membuat alasan tapi langsung membuat tindakan.

³²M. Hariwijaya, *Cara MenjadiDiriSendiriGunaMeraihPuncak Prestasi, StrategiMembangun Citra Diri*(Jakarta : Tugu Publisher, 2010) h. 70

- 7) Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide.
- 8) Menggunakan bahasa positif.
- 9) Menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti wajah yang ramah, senyum, berjalan dengan langkah tegap.
- 10) Peduli pada citra diri sehingga orang yang optimis tampil dengan penampilan terbaik.

Dengan bersikap optimis seseorang dapat lebih menghargai dan meyakini kemampuan yang dimilikinya. Seorang optimis lebih bahagia karena mereka dapat menerima dirinya secara menyeluruh. Setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan. Sikap individu terhadap dirinya itulah yang dapat membantu menciptakan individu yang optimis. Sikap optimis mungkin muncul jika individu itu memiliki keyakinan yang kuat atas dirinya. Keyakinan-keyakinan itu dapat muncul melalui pengalaman atau dipelajari.

4. Manfaat Optimisme

Dalam banyak penelitian sebelumnya juga mengatakan banyak manfaat optimis bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikis. Dalam Jalaludin tipe orang yang sehat jiwa (*healty-minded-ness*) menurut W. Starbuck yang dikemukakan oleh W. Hosuton Carlk adalah:³³

a. Optimis dan Gembira

Orang yang sehat jiwa menghayati segala bentuk ajaran dengan perasaan optimis penuh, menurut pandangannya adalah sebagai hasil jerih payah yang diberikan tuhan. Sebaliknya, segala bentuk musibah dan penderitaan dianggap sebagai keteledoran dan kesalahan yang dibuatnya dan tidak beranggapan sebagai peringatan tuhan terhadap dosa mereka. Mereka yakin bahwa tuhan bersifat pengasih dan penyayang dan bukan pemberi azab.

b. *Ekstrovert* dan tidak mendalam

Sikap optimis dan terbuka yang dimiliki orang yang sehat jiwa ini menyebabkan mereka mudah melupakan kesan-kesan buruk dan luka hati yang tergores sebagai eksos agamis tindakannya. Mereka menganggap cobaan dari Tuhan semata-mata karena Tuhan sedang mengujinya. Luka dalam hatinya tidak mendalam karena

³³Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajawali pers, 2010), 125-126

mereka ingat bahwa Tuhan mencobannya semata-mata karena menyayanginya.

c. Menyenangi ajaran ketauhidan yang liberal

Sebagai pengaruh kepribadian yang *ekstrovert* mereka cenderung:

- 1) Menyenangi teologi luwes yang tidak kaku
- 2) Menunjukkan tingkah laku keagamaan yang lebih bebas.
- 3) Menekankan ajaran cinta kasih dari pada kemurkaan dan dosa.
- 4) Mempelopori pembelaan terhadap kepentingan agama secara sosial.
- 5) Tidak menyenangi implikasi penebusan dosa dan kehidupan kebiasaan.
- 6) Bersifat liberal dan menafsirkan pengertian ajaran agama.

B. *Self-esteem*

1. Pengertian *Self-esteem*

Santrock memberi penjelasan yang menyeluruh mengenai *self-esteem* yang gambarannya seperti suatu dimensi evaluatif global mengenai diri. Disebut juga sebagai martabat diri atau citra diri. *Self-esteem* merupakan salah satu dimensi dari konsep diri, serta merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang dimensi yang positif dan negatif.³⁴

Menurut Guidon *self-esteem* adalah suatu sikap, komponen evaluatif terhadap konsep diri yang didasari atas penerimaan diri dan perasaan berharga yang kemudian berkembang dan diproses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan timbal balik dari masyarakat luar. Branden berpendapat *self-esteem* terdiri dari kepercayaan mengenai kemampuan individu untuk berpikir dan menghadapi tantangan dasar dari kehidupan, serta kepercayaan dirinya untuk bisa

³⁴Robert. A Baron & Donn Byrne. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Penerbit Erlangga,2004), h. 46.

bahagia, merasa berjasa, dan tentunya berguna bagi masyarakat dan lingkungan.³⁵

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.³⁶ Hanna menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan dasar untuk membangun *well-being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu.

Selain itu, Lerner dan Spainer berpendapat bahwa *self-esteem* (harga diri) merupakan tingkatan penilaian yang diberikan oleh individu untuk dirinya sendiri, baik dalam penilaian yang positif maupun penilaian ataupun negatif yang selanjutnya dihubungkan dengan konsep diri individu tersebut. *Self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri dengan pandangan yang positif maupun sebaliknya menghargai diri dengan cara negatif.³⁷

Harga diri atau konsep diri merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap anak-anak hasil akademik serta hasil penting dalam dirinya sendiri. Battle mendefinisikan konsep diri sebagai subjektif, fenomena evaluatif yang menentukan persepsi karakteristik harga diri pada individu.³⁸ Harga diri merupakan evaluasi penilaian individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang positif sampai negatif atau tinggi sampai rendah yang dipengaruhi oleh interaksi orang lain terhadap dirinya, serta adanya perasaan bahwa dirinya mampu, berarti, berharga, dan bernilai.³⁹

Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki karakteristik perasaan yang inferior, takut dan mengalami kegagalan dalam hubungan sosial, terlihat seperti orang yang putus asa dan depresi, merasa dirinya diasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, tidak

³⁵Riris setyarini & Nuryati Atamimi. *Self Esteem dan makna hidup pada pensiunan pegawai negeri sipil (PNS)*. (Jurnal psikologi: Fakultas psikologi univesitas gajah mada, 2011. Vol 38, No. 2 176-184), hlm. 179.

³⁶MelliaChristia, "Inner Voice Dan Self-Esteem", *Jurnal*, 11:1, (Juni, 2007), 38.

³⁷M. Nur Ghufron- RiniRisnawati S, Op. Cit., hal 40.

³⁸Esther Sui-chuHo, "Students' Self-Esteem in an Asian Educational System: Contribution of Parental Involvement and Parental Investment", (Juni, 2010), 66.

³⁹YuliantiKusumaDewi, dkk, jurnal: "Hubungan Antara Harga Diri dan Motivasi Berprestasi Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Surakarta", (Universitas Sebelas Maret), 31

konsisten, sangat tergantung pada lingkungan, secara pasif akan mengikuti apa yang berada dilingkungannya atau tidak memiliki pendirian, rentan terhadap kritik dan penolakan, serta sulit berkomunikasi dengan orang lain.⁴⁰

Rasa harga diri yang sehat ialah kemampuan untuk melihat diri sendiri berharga, berkemampuan, penuh kasih sayang dan menarik, memiliki bakat-bakat pribadi yang khas serta kepribadian yang berharga dalam hubungan dengan orang lain. Jauh dari rasa sombong dan mementingkan diri sendiri berarti mempunyai kesadaran yang realistis akan diri sendiri serta hak-haknya. Itu berarti menghormati kekhasan orang lain, dan secara spiritual mengakui kehidupan orang lain sebagai anugerah Tuhan. Karena orang yang memiliki rasa harga diri biasanya juga memiliki rasa percaya diri, mereka dapat membina hubungan yang sehat dengan orang lain, melihat diri mereka sebagai orang yang berhasil dan memperlakukan orang lain tanpa kekerasan.

Kebalikannya, orang yang merasa rendah diri biasanya memiliki suatu gambaran diri yang negatif dan hanya sedikit mengenal dirinya, sehingga menghalangi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan, merasa tidak terancam, merasa berhasil, mengalami pertalian yang erat dengan dunia, memperlihatkan keyakinan dirinya, mengatasi rasa takut serta emosi-emosi yang kuat, dan menyatakan cinta kasih mereka kepada orang lain. Rasa rendah diri dan gambaran diri yang negatif tercermin pada orang-orang yang cenderung memikirkan kegagalan, orang-orang meremehkan kemampuan diri sendiri.⁴¹

Berdasarkan beberapadefinisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah keinginan untuk mempertahankan segala sesuatu yang berkenaan dengan dirinya yang diekspresikan dalam sikap setuju atau tidak setuju serta keyakinan dirinya untuk menjadi mampu, penting, berhasil dan berharga.

⁴⁰Dinda Ayu Novariandhini, skripsi: " *Self-Esteem, Self-Efficacy, Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Pada Berbagai Model Pembelajaran*", (Bogor: Institut Pertanian Bogor, 2011), 10

⁴¹ Patricia H, Bernd & Louis M. Savary, " *Membangun Harga Diri Anak*", (Yogyakarta: Kanisius, 1994)

2. Pembentukan *Self-esteem*

Mukhlis menuturkan pembentukan *self-esteem* dalam diri seseorang sudah dimulai sejak individu mendapat pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya memiliki kemampuan memahami persepsi. Menurutnya anak akan merasa tidak dihargai ketika dirinya sering menerima ejekan, hukuman, larangan yang berlebihan dan juga perintah yang tidak sewajarnya. Sementara menurut Bradshaw, proses pembentukan *self-esteem* telah dimulai ketika bayi merasakan tepukan pertama kalinya yang diterima dari orang, ketika Ia baru lahir ke dunia.⁴²

3. Aspek-aspek *self-esteem*

Menurut Minchinton *self-esteem* bukanlah sifat atau aspek tunggal saja, melainkan sebuah kombinasi dari beragam sifat dan perilaku. Minchinton menjabarkan tiga aspek *self-esteem*, yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, serta hubungan dengan orang lain.

a. Perasaan mengenai diri sendiri

Seseorang haruslah menerima dirinya secara penuh apa adanya. Mampu menilai diri kita sendiri. Dengan begitu, perasaan tentang dirinya sendiri tidak bergantung pada kondisi eksternal. Apapun yang terjadi kita dapat merasa nyaman dengan diri kita sendiri dan dapat menilai keunikan yang ada didalam diri kita tanpa menghiraukan karakter atau kemampuan yang kita punya atau tidak punya.

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi dapat menghormati dirinya dan memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya adalah sosok yang penting, dan apapun itu jika tidak berlaku bagi orang lain, setidaknya berlaku bagi diri kita sendiri. Selain itu juga dapat memaklumi dan memaafkan diri sendiri, atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ia miliki.

Mereka yang memiliki harga diri tinggi mampu menghargai nilai personal mereka sebagai seorang individu, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Mereka tidak akan merasa lebih baik

⁴²M.Nur Ghufroon., Op. Cit., hal 40-41

ketika mereka dipuji atau merasa buruk ketika mereka dikritisi. Perasaan baik kita mengenai diri kita sendiri tidak bergantung pada kondisi luar.

Seseorang dengan harga diri tinggi memegang kendali atas emosinya sendiri. Sebaliknya, keadaan yang buruk dapat mempengaruhi perasaan seseorang dengan *self-esteem* rendah, akibatnya hati (*mood*) pun menurun, setiap kali seseorang mengatakan sesuatu tentang dirinya, apakah dari pasangan, guru, pimpinan, orang tua, atau saudara kandung, Ia akan menerima komentar tersebut begitu saja dan membiarkan pikiran orang ‘melumpuhkan’ kehidupannya. Kemudian, ia pun mulai mempercayai ucapan orang tersebut meskipun jauh di lubuk hati dan jiwanya, ia tahu itu tidak benar, pada akhirnya ia akan merasa cemburu, tidak bahagia, dan depresi.

b. Perasaan terhadap hidup

Perasaan terhadap hidup berarti menerima tanggung jawab atas hidup yang dijalannya. Maksudnya, seseorang dengan *self-esteem* tinggi akan menerima realita dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan hidup ini (atau orang lain) atas segala masalah yang dihadapinya. Ia sadar bahwa semuanya itu terjadi dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal. Karena itu, Ia pun membangun harapan cita-cita secara realistis, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Perasaan seseorang terhadap hidup juga menentukan apakah ia akan menganggap sebuah masalah adalah rintangan hebat atau kesempatan bagus untuk mengembangkan diri. Selain itu, seseorang dengan *self-esteem* tinggi juga tidak berusaha mengendalikan orang lain atau situasi yang ada. Sebaliknya, ia akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan.

c. Hubungan dengan orang lain

Seseorang dengan toleransi dan penghargaan yang sama terhadap semua orang berarti memiliki *self-esteem* yang bagus. Ia percaya bahwa setiap orang, termasuk dirinya, mempunyai hak yang sama dan patut dihormati. Karena itu, seseorang dengan *self-esteem* tinggi mampu

memandang hubungan dengan orang lain secara lebih bijaksana.

Saat seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, ia pun akan menghormati orang lain sebagaimana adanya mereka. Ia tidak akan memaksakan kehendak atau nilai-nilai kepada orang lain karena ia tidak membutuhkan penerimaan dari orang tersebut agar ia merasa berharga.

Mereka memiliki pemikiran yang masuk akal, dapat menerima kekurangan orang lain, berwatak tenang, fleksibel, dan bertanggung jawab dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Memandang tiap orang secara sama dan dapat menghormati orang lain tanpa pandang bulu.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*

Ghufron dan Risnawita menyatakan harga diri (*self-esteem*) dalam perkembangan terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga. Tapi perbedaan gender tidak menjadi tujuan dari penelitian ini, karena itu dalam faktor ini jenis kelamin ditiadakan. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* antara lain:⁴³

a. Lingkungan Keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self-esteem* anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self-esteem* anak yang baik. Coopersmith berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapatkan perkembangan *self-esteem* anak. Orang tua

⁴³Ibid, h. 45-46.

sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan, hal itu dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

b. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge berpendapat bahwa pembentukan *self-esteem* dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, penghargaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith, ada beberapa hal dalam *self-esteem* yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan. Selanjutnya Branden menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* dalam sekolah adalah seperti, penghargaan dari guru, pembelajaran yang menyenangkan dan mengena, dan prestasi belajar yang membanggakan.⁴⁴

c. Integensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat hubungannya dengan prestasi belajar karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akdemis. Menurut Coopersmith individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self-esteem* yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, tarif aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha lebih keras.⁴⁵

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* pada tiap-tiap individu. Faktor-faktor itu terkemas dalam dua bagian yaitu bagian yang pertama adalah faktor internal yang terdiri dari intelegensi yang dimiliki individu juga dapat mempengaruhi *self-esteem* seseorang. Karena ketika individu memiliki *self-esteem* tinggi cenderung akan mencapai prestasi lebih baik dari pada individu dengan *self esteem* rendah. Kemudian bagian yang

⁴⁴Ibid.

⁴⁵Ibid.

kedua adalah faktor eksternal, dimana dalam bagian ini terdapat lingkungan sosial, sekolah dan juga keluarga yang dapat mempengaruhi *self-esteem*. Di dalam keluarga individu pertama kali mengenal dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar, kemudian dilanjutkan dengan lingkungan sosial dimana individu akan mulai menyadari dirinya berharga atau tidak dan hal tersebut merupakan hasil dari proses lingkungan dan juga perlakuan orang lain kepadanya.

C. Hasil Belajar

1. Pengertian Belajar

Belajar adalah aktivitas yang dapat menghasilkan perubahan dalam diri seseorang, baik secara aktual maupun potensial. Perubahan yang didapat sesungguhnya adalah kemampuan yang baru dan ditempuh dalam jangka waktu yang lama. Perubahan terjadi karena ada usaha dari dalam diri setiap individu.⁴⁶

Muhibbin menyebutkan bahwa seorang ahli psikolog bernama Wittig dalam bukunya *psychology of learning* mendefinisikan belajar sebagai: “*anyrelatively permanent change in an organism’s behavioral repertoire that occurs as a result of experience*”, artinya belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman”.⁴⁷

Secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang

⁴⁶Kokom Komalasari, *Pembelajaran Kontekstual Konsep Dan Aplikasi*(Bandung: Refika aditama, 2011), 2.

⁴⁷MuhibbinSyah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*(Jakarta: PTR Remaja Rosdakarya, 2013), 89.

baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁴⁸

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.⁴⁹

Beberapa pakar pendidikan mendefinisikan belajar sebagai berikut:⁵⁰

- a. Gagne, belajar adalah perubahan disposisi kemampuan yang dicapai seseorang melalui aktivitas. Perubahan disposisi tersebut bukan diperoleh dari proses pertumbuhan seseorang secara alamiah.
- b. Travers, belajar adalah proses menghasilkan penyesuaian tingkah laku.
- c. Cronbach, *Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*. (Belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman).
- d. Horald Spears, *Learning is to observe, to read, to imitate, to tray something themselves, to listen, to follow direction*. (Dengan kata lain, bahwa belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar dan mengikuti arah tertentu).
- e. Geoch, *Learning is change in performance as result of practice*. (Belajar adalah perubahan *performance* sebagai hasil latihan).
- f. Morgan, *Learning is anyrelatively permanent change in behavior that is a result of past experience*. (Belajar adalah perubahan perilaku yang bersifat permanen sebagai hasil dari pengalaman).

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan

⁴⁸Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi* (Jakarta: RinekaCipta, 2013), 2.

⁴⁹MuhibbinSyah, Op. Cit., hal 87.

⁵⁰AgusSuprijono, *Cooperative learning*, (Yogyakarta:PustakaPelajar, 2012), 2-3.

sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah "penambahan pengetahuan". Definisi atau konsep ini dalam prakteknya banyak dianut di sekolah-sekolah. Para guru memberikan ilmu pengetahuan sebanyak-banyaknya dan siswa giat untuk mengumpulkan atau menerimanya. Dalam kasus yang demikian, guru hanya berperan sebagai "pengajar". Sebagai konsekuensi dari pengertian yang terbatas ini, kemudian muncul banyak pendapat yang mengatakan bahwa belajar itu menghafal. Hal ini terbukti, misalnya kalau siswa (subjek belajar) itu akan ujian, mereka akan menghafal terlebih dahulu, sudah barang tentu pengertian seperti ini, secara essensial belum memadai.⁵¹

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut terkait dengan pengertian belajar dapat disimpulkan bahwa belajar adalah usaha mengubah tingkah laku. Jadi belajar akan membawa perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan itu tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, serta penyesuaian diri. Terlebih lagi dalam mempelajari matematika yang struktur ilmunya berjenjang dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks, dari yang konkret sampai ke abstrak.

2. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian, sikap, apresiasi dan keterampilan. Merujuk pemikiran Gagne, hasil belajar berupa:⁵²

- a. Informasi verbal, yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik lisan, maupun tertulis. Kemampuan merespon secara spesifik terhadap rangsangan spesifik. Kemampuan tersebut tidak memerlukan manipulasi simbol, pemecahan masalah maupun penerapan aturan .
- b. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang. Keterampilan intelektual terdiri dari kemampuan mengategorisasi,

⁵¹Sardiman.*InteraksidanMotivasiBelajarMengajar* (Jakarta: Raja grafindoPersada, 2012), 20-21

⁵²AgusSuprijono, Op. Cit., hal 5-6.

kemampuan analitis sintesis fakta-fakta konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Keterampilan intelektual merupakan kemampuan melakukan aktivitas kognitif bersifat khas.

- c. Strategi kognitif yaitu kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri. Kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- d. Keterampilan motorik, yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terwujud otomatis gerak jasmani.
- e. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berupa kemampuan menginternalisasi dan eksternalisasi nilai-nilai. Sikap merupakan kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku.

Hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya salah satu aspek potensi kemanusiaan saja. Artinya hasil pembelajaran yang dikategorikan oleh para pakar pendidikan sebagaimana tersebut di atas tidak dilihat secara fragmentaris atau terpisah, melainkan komprehensif.⁵³

Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan intruksional menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotoris.⁵⁴

Horward Kingsley membagi tiga macam hasil belajar, yakni (a) ketrampilan dan kebiasaan, (b) pengetahuan dan pengertian, (c) sikap dan cita-cita. Masing-masing jenis hasil belajar dapat diisi dengan bahan yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Sedangkan Gagne membagi lima kategori hasil

⁵³Ibid, h. 7.

10

⁵⁴ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 22

belajar, yakni (a) informasi verbal, (b) keterampilan intelektual, (c) strategi belajar, (d) sikap, dan keterampilan motoris.⁵⁵

Ranah kognitif berkenaan dengan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut kognitif tingkat rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi.⁵⁶ Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi.⁵⁷

Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotori, yakni (a) gerakan reflek, (b) keterampilan gerakan dasar, (c) kemaampuan perseptual, (d) keharmonisan, (e) gerakan keterampilan kompleks dan (f) gerakan ekspresif dan interpretatif.⁵⁸

Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang paling banyak dinilai oleh para guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran.⁵⁹

Dari proses belajar diharapkan siswa memperoleh hasil belajar yang baik sesuai dengan tujuan instruksional khusus yang ditetapkan sebelum proses belajar berlangsung. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar adalah menggunakan tes. Tes ini digunakan untuk menilai hasil belajar yang dicapai dalam materi pelajaran yang diberikan guru di sekolah. Dimana hasil tes nanti di gambarkan dalam bentuk angka.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah sebagai berikut:⁶⁰

- a. Faktor internal siswa, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri, meliputi:

⁵⁵Ibid.

⁵⁶Ibid.

⁵⁷Ibid.

⁵⁸Ibid, h. 23.

⁵⁹Ibid.

⁶⁰MuhibbinSyah ,Op. Cit., hal 130-136.

1) Aspek fisiologis (yang bersifat jasmaniah)

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas peserta didik dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila disertai pusing-pusing kepala misalnya dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari pun kurang atau tidak berbekas.

2) Aspek psikologis (yang bersifat rohaniah)

Banyak faktor yang termasuk faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran peserta didik. Namun diantara faktor-faktor rohaniah peserta didik pada umumnya dipandang lebih esensial itu sebagai berikut:

a) Intelegensi peserta didik

Intelegensi pada umumnya dapat diartikan sebagai kemampuan psiko fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat.

b) Sikap peserta didik

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons (*responsetendency*) dengan cara yang relatif tetap terhadap objek orang, barang, dan sebagainya baik secara positif maupun negatif.

c) Bakat peserta didik

Secara umum, bakat (*aptitude*) adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

d) Minat peserta didik

Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahanyang tinggi atau besar terhadap sesuatu.

e) Motivasi peserta didik

Motivasi berarti pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah.

b. Faktor eksternal siswa, yaitu faktor yang berasal dari luar peserta didik sendiri, meliputi:

1) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para tenaga kependidikan (kepala sekolah dan wakil-wakilnya), teman-teman sekelas, masyarakat, tetangga dan teman-teman sepermainan.

2) Faktor lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan peserta didik.

- c. Faktor pendekatan belajar, yaitu segala cara atau strategi yang digunakan peserta didik dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses pembelajaran materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran, biasanya dinyatakan dengan nilai yang berupa huruf atau angka-angka. Hasil belajar dapat berupa keterampilan, nilai dan sikap setelah siswa mengalami proses belajar. Melalui proses belajar mengajar diharapkan siswa memperoleh kepandaian dan kecakapan tertentu serta perubahan-perubahan pada dirinya.

D. Perbedaan Optimisme, *Self-esteem* dan Percaya diri

Optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.⁶¹ Sedangkan *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.⁶²

⁶¹Martin E.P Seligman, *Learnedoptimismhow to changeyour mindandyour life* (New york : Vintage books, 2006), h.4-5

⁶² *Pengertian harga diri* diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-harga-diri/>, pada tanggal 06 februariri 2017

E. Hubungan Optimisme dengan Hasil Belajar

Menurut Scheier dan Carver di penelitian Freih Owayed El-Anzi mengatakan bahwa optimisme dan pesimisme memerankan peran yang cukup besar dalam kehidupan individu di bidang pendidikan, pekerjaan dan penyesuaian psikologi.⁶³ Sehingga memberi dorongan untuk meningkatkan prestasi akademik. Selain itu menurut Selligman dalam bukunya “*The Optimistic Child*” yang diadaptasi dalam Tesis Muhamia Dewi, berkata bahwa mereka yang pesimis lebih buruk dari mereka yang optimis dalam tiga aspek: pertama, mereka lebih sering tertekan. Kedua, prestasi mereka dalam sekolah, pekerjaan dan tempat bermain lebih rendah dibandingkan kemampuan mereka sendiri.⁶⁴ Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya karena itu sering menutup diri.⁶⁵

Perbedaan antara optimisme, *self-esteem* dan percaya diri. Optimisme dan percaya diri adalah dua ungkapan yang sering diungkapkan oleh banyak orang. Orang yang percaya diri pastinya memiliki sikap yang optimis, tapi tak semua orang yang optimis mempunyai kepercayaan diri. Jika ada ungkapan, “kita harus percaya pada diri sendiri, percaya pada kemampuan diri!”, maka secara otomatis diserukan juga ungkapan bahwa kita harus selalu berpikir optimis untuk mencapai tujuan kita. Namun jika ada ungkapan, “optimislah dalam segala hal!”, maka itu tidak

⁶³FreihOwayed El-Anzi, "Academic Achievement and Its Relationship with Anxiety, Self-esteem, Optimism, and Pessimism in Kuwaiti Students", *Social Behavior And Personality*.33:1, (2005), 97.

⁶⁴MuharniaDewi A, Undergraduate Thesis: “*Hubungan Self-esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*” (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010), 4.

⁶⁵ *Pengertian percaya diri* diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>, pada tanggal 06 februariri 2017

berarti diserukan pula bahwa kita harus percaya diri, dalam arti meyakini kemampuan diri.⁶⁶

F. Hubungan *Self-esteem* dengan Hasil Belajar

Dari berbagai penelitian yang dikemukakan oleh Bankston & Zhou, Lockett & Harrell, Ross & Broh, Schmidt & Padilla, Verkuyten & Brug, Wong & Watkins, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan prestasi akademik. Shavelson et.al berpendapat bahwa *self-esteem* itu berkorelasi dengan dua dimensi diantaranya, *self-esteem* berkorelasi dengan prestasi akademik, dan *self-esteem* berkorelasi dalam segi fisik, emosional dan sisi sosial.⁶⁷

Dalam penelitian lain dari Patriot Fajri Rakasiswi, et.al menuturkan bahwa seluruh mahasiswa yang IPK nya tinggi mempunyai harga diri (*self-esteem*) yang tinggi, sedang dan rendah. Mahasiswa yang mempunyai IPK yang sangat memuaskan memiliki harga diri paling banyak pada tingkat sedang. Mahasiswa yang memiliki IPK dengan pujian, memiliki nilai harga diri paling banyak pada tingkat sedang dan tidak ditemukan pada kategori rendah. Dari penuturan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self-esteem* dengan hasil belajar.⁶⁸

G. Hubungan Optimisme dengan *Self-esteem*

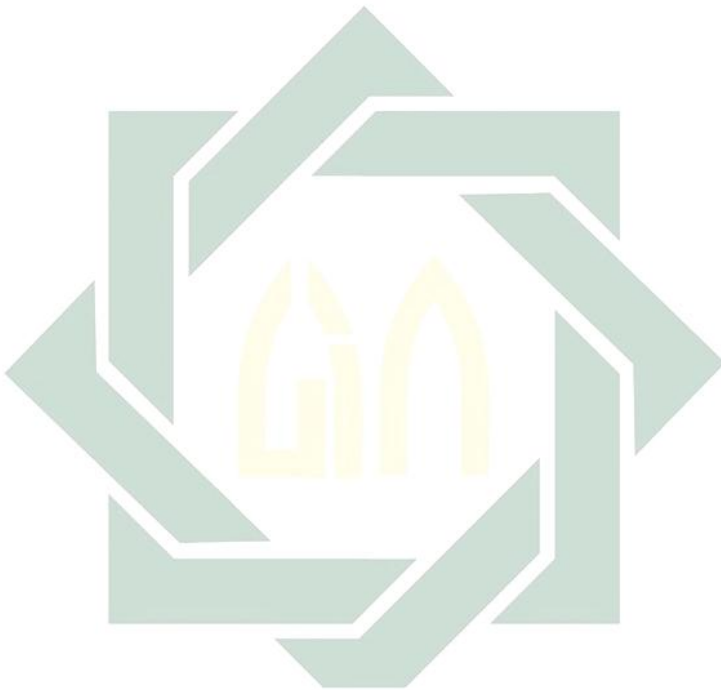
Sebuah penelitian tentang hubungan antara *self-esteem* dengan optimisme masa depan pada siswa santri program tahfidz di pondok pesantren Al-Muayyad surakarta dan Ibnu Abbas Klaten, dalam jurnal ini telah dibuktikan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya optimisme masa depan seseorang adalah *self-esteem*. Segala aspek yang terkandung di dalam *self-esteem* memang memberikan kontribusi yang dapat menumbuhkan optimisme akan masa depan,

⁶⁶*Optimisme* vs. *Self-esteem* diakses dari <http://fizzynitymotivation.blogspot.co.id/2012/07/optimis-vs-percaya-diri.html>, pada tanggal 06 februariri 2017

⁶⁷FreihOwayed El-Anzi, Loc. Cit, 96.

⁶⁸Patriot Fajri Rakasiswi, dkk, "Hubungan Harga Diri Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Kedokteran Universitas Riau". 2:1,(Februari, 2015), 5.

meskipun optimisme masa depan tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut.⁶⁹



⁶⁹Siti Aisyah, dkk.” Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten”, *Jurnal Indigenus*, 13: 2, (November, 2015) 1-8