

Kajian Literatur: *Self-Confidence*, *Self-Concept* dan Sikap *Tafa'ul*

Vivi Safitri, Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri Salatiga
abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

Abstract

The phenomenon of low *tafa'ul* attitudes among final students is one of the problems that occurs in higher education, so intervention services are needed to improve *tafa'ul* attitudes. The purpose of this article is to examine the theoretical relationship between *self-confidence*, *self-concept* and *tafa'ul* attitudes. The method used in this research is library research. The research implementation process includes: 1) topic selection; 2) information exploration; 3) determining research focus; 4) collection of data sources; 5) preparation of data presentation; and 6) preparation of reports (Mizaqon & Purwoko, 2013). The results of the research provide confirmation that *self-confidence*, *self-concept* and *tafa'ul* attitude are theoretically related. The attitude of *tafa'ul*, which reflects optimism with a positive and realistic outlook, is important in psychology because it significantly influences a person's life through self-confidence, hope for the future, and a strong work ethic. Although challenges can diminish this attitude, efforts to enhance it through positive thinking training, self-esteem development, and understanding self-identity become key to strengthening *tafa'ul*, which is positively related to self-confidence and self-concept.

Keywords: *self-confidence*, *self-concept*, *tafa'ul*

Abstrak

Fenomena rendahnya sikap *tafa'ul* di kalangan mahasiswa akhir merupakan salah satu masalah yang terjadi di perguruan tinggi, sehingga diperlukan layanan intervensi untuk meningkatkan sikap *tafa'ul* tersebut. Tujuan artikel ini adalah untuk mengkaji keterkaitan secara teoritik antara *self-confidence*, *self-concept* dan sikap *tafa'ul*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research). Proses pelaksanaan penelitian meliputi: 1) pemilihan topik; 2) eksplorasi informasi; 3) penentuan fokus penelitian; 4) pengumpulan sumber data; 5) penyusunan penyajian data; dan 6) penyusunan laporan (Mizaqon & Purwoko, 2013). Hasil penelitian memberikan penguatan bahwa *self-confidence*, *self-concept* dan sikap *tafa'ul* mempunyai keterkaitan secara teoritik. Sikap *tafa'ul*, yang mencerminkan optimisme dengan pandangan positif dan realistis, penting dalam psikologi karena memengaruhi kehidupan seseorang secara signifikan melalui kepercayaan diri, harapan masa depan, dan semangat kerja keras, meskipun tantangan dapat mengurangi sikap ini, sehingga usaha peningkatan melalui pelatihan berpikir positif, pengembangan harga diri, dan pemahaman identitas diri menjadi kunci untuk memperkuat sikap *tafa'ul* yang berhubungan positif dengan kepercayaan diri dan konsep diri.

Keywords: *self-confidence*, *self-concept*, sikap *tafa'ul*



PENDAHULUAN

Sikap *tafa'ul* dapat diartikan sebagai optimisme. Sikap *tafa'ul* mencerminkan pandangan yang menyeluruh, melibatkan melihat segala hal dengan positif, berpikir optimis, dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri (Wini, dkk., 2020). Sikap ini adalah pola pikir yang positif dan realistis dalam menghadapi situasi atau masalah (Nandini, 2016). Menurut Musabiq & Meinarno (2017), *tafa'ul* adalah bagian dari psikologi yang memiliki dampak signifikan pada kehidupan seseorang. Dari beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap *tafa'ul* adalah cara pandang seseorang terhadap segala hal dengan cara yang positif dan realistis, serta memiliki dampak bagi kehidupan seseorang. Kesadaran akan pentingnya *tafa'ul* ini membawa pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana sikap ini dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Sikap *tafa'ul* pada seseorang terlihat dari perkembangan kepercayaan diri, harapan terhadap masa depan, pola pikir positif, realistis, semangat untuk bekerja keras, dan keteguhan hati tanpa menyerah, yang semuanya dilandasi oleh ketundukan kepada kehendak Allah (Wahidin, 2023). Individu dengan sikap *tafa'ul* umumnya melihat segala hal dari sudut pandang positif, termasuk dalam menilai peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka. Mereka juga memiliki keberanian untuk melakukan perubahan demi meningkatkan kualitas diri mereka (Ningrum, 2023). Dengan demikian, ciri-ciri sikap *tafa'ul* adalah memiliki pikiran positif, berani melakukan perubahan, dan memandang kehidupan secara realistis. Kesadaran akan pentingnya sikap *tafa'ul* memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi tingkat *tafa'ul* di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah penelitian oleh Prayogi (2020) yang menilai optimisme mahasiswa dengan membandingkan tingkat optimisme dan pesimisme di antara mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *tafa'ul* yang tinggi, mencapai 63,64%. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan positif terhadap hasil dan usaha yang dilakukan sangat dominan di kalangan mahasiswa.

Penelitian oleh Setyowati (2019) menilai sikap *tafa'ul* mahasiswa dalam konteks bimbingan konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tahun 2017. Dari 156 mahasiswa yang diteliti, 11,54% menunjukkan tingkat *tafa'ul* yang tinggi, sementara 88,46% menunjukkan tingkat *tafa'ul* yang sedang. Tidak ada mahasiswa yang menunjukkan tingkat *tafa'ul* yang rendah.

Pengamatan terhadap mahasiswa akhir BKPI di UIN Salatiga menunjukkan fenomena kurangnya sikap *tafa'ul* di kalangan mahasiswa akhir. Mereka merasa terbebani oleh kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan memiliki pemikiran negatif terkait skripsi. Beberapa kesulitan tersebut mencakup mencari tema, judul, sampel, alat ukur, referensi, keterbatasan waktu penelitian, revisi yang berulang, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, dan umpan balik yang lama dari dosen pembimbing.

Individu dengan sikap *tafa'ul* rendah cenderung menarik diri, bersikap pasif, dan mudah menyerah dalam usahanya mencapai tujuan. Kurangnya sikap *tafa'ul* muncul karena keyakinan negatif terhadap diri sendiri yang didasari oleh pola pikir yang kurang benar (Nurindah, dkk., 2012). Sebaliknya, individu dengan sikap *tafa'ul* tinggi cenderung menunjukkan kinerja yang baik, memberikan manfaat besar dalam karier, bisnis, dan kehidupan umum. Sikap *tafa'ul* mencerminkan semangat tinggi dalam bekerja atau mencapai tujuan (Lusiawati, 2016). Hasil pengamatan sebelumnya memberikan gambaran tentang pentingnya memahami sikap *tafa'ul* pada mahasiswa akhir karena berpengaruh pada kinerja akademik dan kualitas kehidupan mereka.

Beberapa usaha telah dilakukan untuk meningkatkan sikap *tafa'ul*. Menurut penelitian Adilia (2010), upaya meningkatkan sikap *tafa'ul* melibatkan menghubungkan antara harga diri (self-esteem) dan sikap *tafa'ul* mahasiswa dalam menghadapi prospek karir mereka. Mahasiswa yang memandang diri mereka secara positif cenderung memiliki pandangan positif terhadap masa depan mereka karena mereka yakin akan

kemampuan diri sendiri. Harga diri memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat *tafa'ul* mahasiswa, yang memengaruhi upaya mereka meraih kesuksesan di masa mendatang.

Penelitian oleh Nurindah, dkk. (2012) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan tingkat *tafa'ul* pada remaja di panti sosial. Pelatihan semacam itu memberikan dorongan motivasi untuk menghadapi masa depan, mengembangkan tujuan hidup, memahami dan melawan pola pikir negatif, serta memandang segala hal dengan cara yang lebih positif. Remaja kemudian memiliki keterampilan mengatasi masalah, merasa lebih tenang, terbuka, dan percaya diri. Manfaat pelatihan berpikir positif lebih efektif jika dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

Self-confidence (kepercayaan diri) adalah salah satu syarat penting bagi individu atau siswa untuk mengembangkan kreativitas dalam mencapai prestasi belajar optimal. *Self-confidence* yang kuat cenderung menghasilkan pandangan optimis terhadap diri sendiri, kemampuan, dan masa depan mereka. Keyakinan pada diri sendiri memberikan landasan kuat untuk melihat potensi positif dalam berbagai situasi. Sikap *tafa'ul* juga dapat diperoleh dengan membangun *self-concept* (konsep diri) yang positif, yang mencakup kemampuan untuk mengenal diri, selalu berpikir positif, menerima orang lain, dan merancang tujuan yang realistis. Sebaliknya, individu dengan *self-concept* negatif cenderung mengadopsi sikap pesimis (Hidayati & Savira, 2021).

Self-confidence berkaitan erat dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dan keterampilan mereka, sementara *self-concept* melibatkan persepsi lebih komprehensif tentang identitas dan nilai-nilai diri. Hal ini membantu individu mempertahankan sikap *tafa'ul* dengan mempercayai diri dan menghargai aspek-aspek positif dari diri mereka. Amri (2018) menyatakan bahwa individu dengan *self-confidence* tinggi lebih tangguh menghadapi kegagalan atau rintangan, melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. *Self-confidence* dan *self-concept* mendorong individu untuk mengambil tindakan proaktif dan berani dalam mencapai tujuan mereka (Deci, dkk., 2014). Penelitian oleh Alpian, dkk. (2020) menunjukkan bahwa *self-concept* memberikan kontribusi 54,9% terhadap tingkat kepercayaan diri siswa sekolah dasar. Temuan ini menegaskan keterkaitan kuat antara *self-concept* dan *self-confidence*, menghasilkan siklus yang saling mendukung yaitu *self-concept* positif mendorong sikap *tafa'ul*, yang memperkuat *self-confidence*.

Berdasarkan uraian sebelumnya, *self-confidence* memainkan peran penting dalam membentuk sikap *tafa'ul* dan pandangan positif terhadap diri sendiri serta masa depan. Individu dengan *self-confidence* kuat cenderung memiliki sikap *tafa'ul* tinggi karena mereka percaya pada kemampuan dan potensi diri untuk menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan. Selain itu, *self-concept* positif juga berperan dalam membentuk sikap *tafa'ul*, membuat individu lebih siap menghadapi perubahan dan tantangan dengan sikap positif.

Penting untuk memperkuat *self-confidence* dan *self-concept* melalui pelatihan berpikir positif, pengembangan harga diri, dan pemahaman tentang identitas dan nilai-nilai diri untuk meningkatkan sikap *tafa'ul*. Ini akan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan sikap *tafa'ul* yang tinggi dan realistis.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini akan disusun untuk menggali lebih lanjut keterkaitan secara teoritik antara *self-confidence*, *self-concept* dan sikap *tafa'ul*

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur atau studi pustaka. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan referensi dari beberapa penelitian terdahulu yang kemudian disusun menjadi kesimpulan (Mirzaqon & Purwoko, 2018). Proses penelitian dilakukan dengan langkah-langkah berikut : 1) Memilih tema penelitian adalah menentukan topik atau tema yang akan diteliti. Tema ini sebaiknya relevan

dengan bidang studi atau kepentingan peneliti. Pemilihan tema juga harus mempertimbangkan ketersediaan sumber daya dan data yang diperlukan untuk penelitian; 2) Melakukan eksplorasi informasi terkait adalah mencari informasi awal mengenai tema tersebut. Eksplorasi informasi ini melibatkan pencarian literatur, artikel ilmiah, buku, dan sumber lainnya yang dapat memberikan gambaran umum dan mendalam tentang topik penelitian. Tujuannya adalah untuk memahami konteks dan menemukan celah penelitian yang bisa diisi; 3) Menentukan arah penelitian, berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan, peneliti kemudian menentukan arah penelitian. Ini termasuk merumuskan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan hipotesis (jika ada); 4) Mengumpulkan sumber data dari literatur yang relevan, sumber data ini bisa berupa jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian sebelumnya, artikel, dan sumber terpercaya lainnya. Data yang dikumpulkan harus valid, reliabel, dan mendukung tujuan penelitian; 5) Menyajikan data yang telah dikumpulkan, penyajian data ini bisa dalam bentuk tabel, grafik, diagram, atau narasi tergantung pada jenis data dan metode analisis yang digunakan. Tujuan dari penyajian data adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur tentang temuan penelitian.; 6) Menyusun laporan berdasarkan temuan yang diperoleh, laporan ini harus mencakup semua bagian penting dari proses penelitian, termasuk latar belakang, tujuan, metode, hasil, pembahasan, dan kesimpulan. Laporan penelitian juga harus ditulis dengan jelas dan terstruktur agar mudah dipahami oleh pembaca. (Mirzaqon & Purwoko, 2018). Penelitian ini juga menggunakan dua jenis sumber data, yakni sumber primer yang merupakan artikel hasil riset dari google scholar dan sumber sekunder yang terdiri dari materi ajar, dokumen, dan buku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Confidence

Self-confidence, atau kepercayaan diri, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menunjukkan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal ini melibatkan keyakinan positif terhadap keterampilan, pengetahuan, dan kapabilitas, serta keyakinan bahwa mereka dapat menghadapi situasi dengan sukses (Rais, 2022).

Self-confidence mencakup keyakinan terhadap kemampuan pribadi untuk mencapai target dan tujuan, meskipun menghadapi tantangan dan masalah, dengan tanggung jawab penuh. Hal ini mencerminkan kepercayaan diri yang memungkinkan individu tidak bergantung pada orang lain dan mampu mengekspresikan diri sepenuhnya (Amri, 2018). *Self-confidence* juga adalah perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi untuk mencapai kesuksesan melalui usaha sendiri. Ini melibatkan pengembangan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga seseorang dapat tampil dengan keyakinan dan menghadapi situasi dengan tenang (Fitri, dkk., 2018). *Self-confidence* adalah bagian penting dari kehidupan individu, membantu mereka menghargai diri sendiri dan memiliki keterampilan untuk mengatasi kehidupan. Individu yang percaya diri mampu mempertimbangkan berbagai opsi dan membuat keputusan secara mandiri.

Menurut Lautser (2012), indikator *self-confidence* meliputi : 1) Yakin terhadap kemampuan diri, Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berperilaku sesuai harapan dan keinginan; 2) Optimis, seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal ; 3) Objektif, Kemampuan individu untuk melihat masalah atau situasi sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan berdasarkan pandangan pribadi atau sudut pandang sendiri; 4) Bertanggung Jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung konsekuensi dari segala sesuatu yang telah terjadi. Ini berarti individu bersedia menerima risiko atau konsekuensi yang telah

disepakati; 5) Rasional dan Realistis ialah kemampuan untuk menganalisis masalah, situasi, atau peristiwa dengan pemikiran yang masuk akal dan sesuai kenyataan

Menurut Perdana (2019) terdapat adanya dampak atau akibat ada dan tidaknya self-confidence pada diri individu, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan cenderung menunjukkan perilaku sebagai berikut: 1) Tidak memiliki keinginan, tujuan, atau target yang dikejar dengan sungguh-sungguh; 2) Tidak mampu membuat keputusan yang tegas (ragu-ragu); 3) Mudah merasa frustrasi atau menyerah ketika menghadapi masalah atau kesulitan; 4) Kurang termotivasi untuk maju, cenderung bersikap malas atau kurang serius; 5) Sering gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas atau tanggung jawab yang diberikan; 6) Merasa canggung dalam berinteraksi dengan orang lain; 7) Tidak mampu menunjukkan kemampuan berbicara dan mendengarkan dengan meyakinkan; 8) Sering memiliki harapan yang tidak realistis; 9) Terlalu perfeksionis; 10) Terlalu sensitif terhadap perasaan.

Menurut Ghufroon & Risnamita (2012) faktor-faktor yang memengaruhi tingkat percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Konsep diri, konsep diri individu terbentuk melalui interaksi yang dialaminya dalam lingkungan sekitarnya; 2) Harga diri, harga diri merupakan evaluasi atau penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri, yang dipengaruhi oleh konsep diri yang dimilikinya; 3) Pengalaman, pengalaman hidup individu dapat berperan dalam membentuk tingkat kepercayaan diri; 4) Pendidikan, individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya cenderung lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan tidak terlalu bergantung pada orang lain, jika dibandingkan dengan individu yang pendidikannya lebih rendah.

Self-Concept

Self-concept, atau konsep diri, adalah pandangan dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Mubarak (2016) mendefinisikan *self-concept* sebagai bagaimana individu memandang dan merasakan dirinya. Muhith (2015) menggambarkannya sebagai keyakinan, pandangan, atau penilaian individu tentang dirinya sendiri. *Self-concept* adalah gambaran individu tentang dirinya yang dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitar, observasi terhadap diri sendiri, dan pengalaman sehari-hari (Thalib, 2010). Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep diri mencakup perspektif, penilaian, dan harapan individu mengenai bagaimana mereka melihat diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Calhoun dan Acocella (1990) membagi indikator *self-concept* menjadi tiga, yaitu: 1) Pengetahuan : Dimensi pengetahuan dari *self-concept* merujuk pada pemahaman individu tentang identitas diri mereka sendiri, yang mencerminkan bagaimana mereka melihat diri mereka; 2) Harapan : Harapan dalam *self-concept* adalah aspirasi atau impian tentang diri di masa depan. Selain memahami identitas saat ini, individu juga memiliki visi tentang potensi yang mereka miliki untuk masa depan; 3) Penilaian : Penilaian dalam *self-concept* adalah evaluasi subjektif yang dilakukan terhadap diri sendiri.

Self-Concept mulai terbentuk sejak masa bayi dan terus berkembang seiring dengan perkembangan individu. Anak mulai belajar mengenai pandangan tentang dirinya sendiri yang tercermin dari interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, guru, atau teman-temannya. Sebagai contoh, jika seorang guru secara konsisten mengatakan kepada muridnya bahwa ia kurang mampu, maka seiring berjalannya waktu, anak tersebut akan memiliki self-concept yang merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas atau mengikuti instruksi (Widiarti, 2017).

Self-Concept ini terbentuk melalui respon yang diterima individu dari orang-orang yang berarti bagi mereka. Individu mencoba untuk meningkatkan self-concept dengan mengarahkan perilakunya sedemikian rupa sehingga memicu reaksi positif dari orang-orang terdekat. Dapat dipahami bahwa pembentukan konsep diri terus berkembang sejalan dengan pertumbuhan individu. Proses ini dipengaruhi oleh bagaimana individu

diterima oleh orang lain dan melalui proses pembelajaran dalam interaksi sosial di lingkungan 21 sekitarnya. Upaya untuk meningkatkan self-concept dilakukan dengan mengarahkan perilaku sehingga dapat memicu respon positif dari orang-orang di sekitar, sehingga individu dapat memandang diri mereka dengan lebih positif (Ihsan, 2018).

Sikap Tafa'ul

Sikap *tafa'ul*, atau optimisme, menurut Nurindah, dkk. (2012) *tafa'ul* adalah pandangan seseorang tentang masa depan serta dampak pandangan tersebut, baik positif maupun negatif, terhadap keberhasilan dan kegagalan. Menurut Al-Musafiri & Umroh (2022) sikap *tafa'ul* adalah keyakinan untuk melihat segala hal dari sisi baik dan menyenangkan serta selalu memiliki harapan. Rizki (2013) menambahkan bahwa sikap *tafa'ul* memungkinkan seseorang mengatasi masalah dengan cepat karena mereka percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukannya, serta didorong oleh keyakinan bahwa setiap situasi memiliki solusi yang bisa ditemukan. Goleman (2004) menyatakan bahwa optimisme adalah sikap yang membantu individu agar tidak jatuh ke dalam ketidakpedulian, keputusasaan, atau depresi ketika menghadapi kesulitan. Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap *tafa'ul* adalah dorongan bagi individu untuk mengatasi masalah dengan cepat karena mereka yakin memiliki kemampuan untuk melakukannya. Keyakinan ini didasarkan pada pemahaman bahwa setiap situasi memiliki solusi yang bisa ditemukan.

Menurut Seligman (2005), terdapat beberapa aspek dalam cara individu memandang suatu peristiwa atau masalah yang berkaitan erat dengan gaya penjelasan (explanatory style), yaitu: 1) *Permanence* ialah persepsi terhadap durasi waktu dari peristiwa mencerminkan gaya penjelasan individu. Orang yang pesimis cenderung percaya bahwa penyebab peristiwa buruk bersifat permanen, sementara individu yang optimis menganggapnya sebagai hal yang sementara; 2) *Pervasive* (spesifik versus universal), Aspek ini menyangkut seberapa luas peristiwa tersebut dianggap berdampak, apakah secara spesifik atau universal; 3) *Personalization* adalah masalah terkait dengan identifikasi sumber penyebab kejadian, baik internal maupun eksternal. Orang yang menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagalan dapat mengalami penurunan harga diri.

Hubungan Self-Confidence dan Self-Concept dengan Sikap Tafa'ul

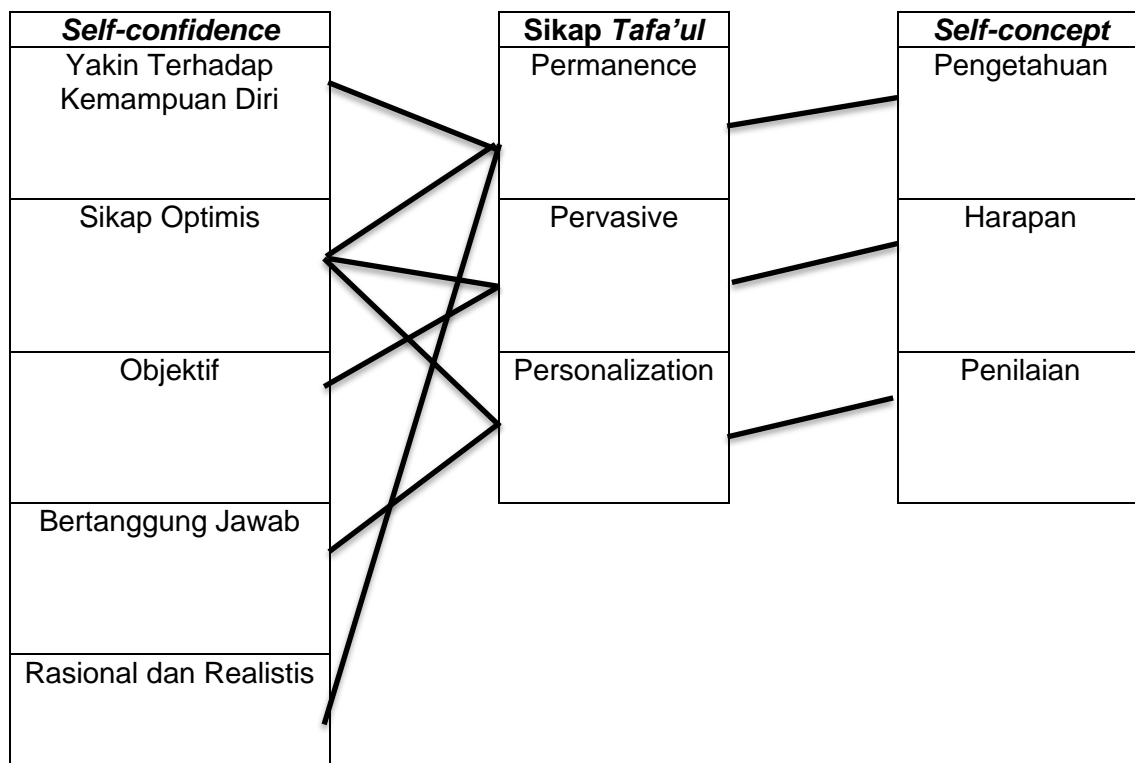
Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Darminto (2023), terdapat korelasi yang signifikan antara *self-confidence* dan sikap *tafa'ul*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-confidence* seseorang, semakin tinggi juga sikap *tafa'ul* yang dimilikinya. Hal ini diperkuat oleh temuan Mara, dkk. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat *self-confidence* yang tinggi berhubungan dengan tingkat sikap *tafa'ul* yang lebih tinggi. Begitu pula dengan penelitian oleh Riski (2021) yang menemukan hubungan positif antara *self-confidence* dan sikap *tafa'ul*. Selain itu, Purnomo, dkk. (2023) menemukan pengaruh positif dan signifikan antara *self-confidence* dengan optimisme. Hasil penelitian Farida (2018) menunjukkan korelasi positif antara *self-confidence* dan sikap *tafa'ul*, yang menegaskan bahwa tingkat *self-confidence* yang tinggi cenderung diikuti oleh sikap *tafa'ul* yang tinggi. *Self-confidence*, atau kepercayaan diri, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam hidup. Individu yang memiliki *self-confidence* yang tinggi cenderung memiliki sikap *tafa'ul* karena mereka yakin akan kemampuan mereka sendiri untuk menghadapi situasi apapun yang muncul.

Penelitian oleh Munthe, dkk. (2023) juga menemukan hubungan positif antara *self-concept* dan sikap *tafa'ul*. Temuan ini didukung oleh penelitian lain oleh Utama, dkk. (2023) yang menyatakan bahwa semakin tinggi nilai *self-concept*, semakin tinggi pula nilai sikap *tafa'ul* yang dimiliki individu. Korelasi positif antara *self-concept* dan sikap

tafa'ul juga terlihat dalam penelitian oleh Kurniawan, dkk. (2015), yang menunjukkan bahwa peningkatan nilai *self-concept* berdampak pada peningkatan nilai sikap *tafa'ul*. Selanjutnya, penelitian oleh Wahyu (2019) menemukan hubungan yang sangat penting antara *self-concept* dan sikap *tafa'ul* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sari & Maryatmi (2019) juga menemukan hubungan positif antara *self-concept* dan sikap *tafa'ul* siswa di SMA Marsudirini Bekasi, di mana semakin tinggi *self-concept* siswa, semakin tinggi pula sikap *tafa'ul* mereka.

Self-concept, atau konsep diri, mencakup pandangan individu tentang dirinya sendiri, termasuk penilaian terhadap kemampuan, kecakapan, dan nilai-nilai diri. Individu dengan *self-concept* yang positif biasanya cenderung memiliki sikap optimisme karena mereka memiliki pandangan yang positif tentang diri mereka sendiri dan melihat diri mereka mampu mengatasi hambatan dan mencapai tujuan.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan teoritik antara *self-concept* dan sikap *tafa'ul*, di mana peningkatan nilai *self-concept* dan *self-confidence* akan cenderung diikuti oleh peningkatan nilai sikap *tafa'ul*, dan sebaliknya. Alur hubungan keterkaitan antara *self-confidence* dan *self-concept* terhadap sikap *tafa'ul* dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur Hubungan Self-Confidence Dan Self-Concept Terhadap Sikap Tafa'ul

Dari gambar 1 dapat dijelaskan bahwa keterkaitan antara *self-confidence* dengan sikap *tafa'ul* adalah sebagai berikut : 1) keyakinan terhadap kemampuan diri adalah kepercayaan bahwa keterampilan dan kompetensi yang dimiliki bersifat tetap dan dapat diandalkan. Saat mahasiswa yakin bahwa kemampuannya adalah sesuatu yang stabil dan berkelanjutan (*permanence*), mereka lebih cenderung percaya diri dalam menghadapi tantangan. Mereka melihat kemampuan mereka sebagai aset yang dapat selalu diandalkan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri; 2) Dengan sikap optimis, individu mempercayai bahwa aspek positif dalam diri mereka adalah permanen

(Permanence), bahwa keberhasilan dapat mempengaruhi berbagai bidang kehidupan (Pervasive), dan bahwa pencapaian adalah hasil dari usaha pribadi (Personalization); 3) Objektivitas adalah kemampuan untuk menilai situasi dan diri sendiri dengan pandangan yang tidak biasa, berdasarkan fakta dan realitas. Dengan bersikap objektif, seseorang dapat melihat bahwa keberhasilan di satu area kehidupan dapat berpengaruh positif pada area lainnya (pervasive). Misalnya, keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi bisa meningkatkan *self-confidence* dan sikap *tafa'ul* dalam kehidupan pribadi mahasiswa, sehingga menambah keyakinan bahwa kemampuan dan prestasi mereka tidak terbatas pada satu aspek saja; 4) Tanggung jawab adalah kesadaran dan kesiapan untuk mengakui dan menerima konsekuensi dari tindakan sendiri. Ketika seseorang memiliki sikap optimis dan mempersonalisasi kesuksesan (personalization), mereka cenderung mengaitkan hasil positif dengan usaha dan kompetensi pribadi. Hal ini sejalan dengan sikap bertanggung jawab, di mana individu mengakui bahwa kesuksesan adalah hasil dari kerja keras dan upaya mereka sendiri. Ini memperkuat kepercayaan diri karena mereka menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas hasil yang dicapai; 5) Bersikap rasional dan realistis berarti memiliki pandangan yang masuk akal dan berdasarkan kenyataan, tanpa membesar-besarkan atau meremehkan situasi. Sikap rasional dan realistis membantu dalam menilai mana yang bersifat permanen dan mana yang sementara. Misalnya, kegagalan tidak dianggap sebagai akhir dari segalanya tetapi sebagai sesuatu yang sementara dan dapat diperbaiki. Ini mendorong pandangan optimis bahwa kemampuan dan keberhasilan seseorang memiliki sifat yang lebih permanen dibandingkan dengan hambatan sementara, sehingga memperkuat *self-confidence* dan sikap *tafa'ul*. Dengan demikian, setiap indikator dari *Self-confidence* saling berhubungan erat dengan indikator dari Sikap *Tafa'ul*. Keyakinan terhadap kemampuan diri, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis semuanya didukung dan diperkuat oleh pandangan optimis tentang permanensi, pervasiveness, dan personalization.

Keterkaitan antar indikator dari *Self-concept* (Konsep Diri) dengan indikator dari Sikap *Tafa'ul* (Optimisme) adalah sebagai berikut : 1) pengetahuan dalam konsep diri merujuk pada pemahaman mendalam tentang diri sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, nilai, dan tujuan. Pengetahuan bahwa beberapa aspek diri adalah stabil dan permanen mendukung sikap *tafa'ul*. Misalnya, ketika seseorang mengetahui bahwa integritas dan etos belajar mereka adalah sifat yang tetap, mereka akan merasa lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Keyakinan akan stabilitas ini membuat mahasiswa lebih teguh dalam menghadapi tantangan dan perubahan, karena mereka percaya pada konsistensi karakter dan kemampuan mereka; 2) Harapan dalam konsep diri adalah pandangan positif tentang masa depan dan apa yang bisa dicapai oleh diri sendiri. Sikap *tafa'ul* yang menyebar ke berbagai aspek kehidupan memperkuat harapan terhadap masa depan. Ketika mahasiswa memiliki pandangan optimis yang meluas (pervasive), mereka cenderung memiliki harapan yang lebih tinggi dan positif tentang masa depan mereka. Misalnya, keberhasilan dalam satu area kehidupan dapat meningkatkan harapan dalam area lainnya, seperti percaya bahwa sukses dalam mengerjakan skripsi akan membawa kebahagiaan dalam kehidupan pribadi juga; 3) Penilaian dalam konsep diri adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan menilai diri sendiri secara akurat dan jujur, termasuk pencapaian dan area untuk perbaikan. Memahami bahwa pencapaian pribadi adalah hasil dari usaha sendiri (personalization) membantu dalam melakukan penilaian diri yang positif. Ketika mahasiswa mengakui bahwa keberhasilan adalah hasil dari usaha dan kompetensi pribadi, mereka cenderung memiliki penilaian diri yang lebih positif. Ini berarti mereka melihat diri mereka sebagai efektif dan mampu, yang meningkatkan rasa harga diri dan motivasi untuk terus berusaha. Personalization menghubungkan hasil positif dengan tindakan dan usaha pribadi, yang memperkuat penilaian diri yang sehat dan positif. Indikator-indikator dari *Self-concept* (Konsep Diri) saling berhubungan erat dengan

indikator-indikator dari Sikap *Tafa'ul* (Optimisme). Pengetahuan tentang aspek-aspek diri yang stabil dan permanen mendukung pandangan optimis tentang kemampuan dan karakter pribadi. Harapan yang tinggi terhadap masa depan diperkuat oleh sikap *tafa'ul* yang meluas ke berbagai aspek kehidupan. Penilaian diri yang positif didukung oleh pemahaman bahwa pencapaian adalah hasil dari usaha pribadi.

SIMPULAN

Sikap *tafa'ul*, yang diartikan sebagai optimisme, mencerminkan cara pandang positif dan realistis terhadap berbagai situasi. Sikap ini penting dalam psikologi karena berdampak signifikan pada kehidupan seseorang. Sikap *tafa'ul* ditandai dengan kepercayaan diri, harapan terhadap masa depan, pola pikir positif, semangat bekerja keras, dan keteguhan hati, semuanya berlandaskan ketundukan pada kehendak Allah. Penelitian menunjukkan bahwa sikap *tafa'ul* umumnya tinggi di kalangan mahasiswa, meskipun terdapat tantangan bagi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir. Sikap *tafa'ul* yang rendah menyebabkan individu mudah menyerah dan bersikap pasif, sementara sikap *tafa'ul* yang tinggi mendorong kinerja baik dan manfaat dalam berbagai aspek kehidupan.

Usaha meningkatkan sikap *tafa'ul* mencakup pelatihan berpikir positif, pengembangan harga diri, dan pemahaman identitas diri. Kepercayaan diri (self-confidence) dan konsep diri (self-concept) berperan penting dalam membentuk sikap *tafa'ul*. Self-confidence melibatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, sementara self-concept mencakup pandangan menyeluruh tentang identitas dan nilai-nilai diri. Penelitian menunjukkan hubungan positif antara self-confidence dan self-concept dengan sikap *tafa'ul*, di mana peningkatan dalam self-confidence dan self-concept cenderung diikuti oleh peningkatan sikap *tafa'ul*.

Implikasi penelitian ini yaitu: 1) Pengembangan Program Intervensi, penelitian ini memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan sikap *tafa'ul* melalui pelatihan berpikir positif dan pengembangan harga diri. Program-program semacam ini bisa diimplementasikan dalam berbagai setting, seperti sekolah, tempat kerja, dan komunitas; 2) Pendidikan dan Kurikulum, temuan ini bisa digunakan untuk mengintegrasikan pelatihan sikap *tafa'ul* dalam kurikulum pendidikan formal. Dengan demikian, siswa dapat dibekali keterampilan berpikir positif dan mengembangkan self-confidence sejak dini; 3) Kesehatan Mental, Sikap *tafa'ul* yang kuat dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental individu. Hal ini penting bagi praktisi kesehatan mental untuk memasukkan konsep *tafa'ul* dalam terapi dan konseling; 4) Produktivitas Kerja, Di lingkungan kerja, sikap *tafa'ul* dapat meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja karyawan. Manajer dapat menggunakan temuan ini untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan mendukung pengembangan self-confidence karyawan; 5) Kebijakan Publik, Pembuat kebijakan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang kebijakan yang mendukung pengembangan sikap positif dalam masyarakat, misalnya melalui kampanye publik yang mempromosikan pentingnya berpikir positif dan percaya diri.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu: 1) Lakukan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pengembangan sikap *tafa'ul*. Faktor-faktor ini bisa mencakup aspek lingkungan, keluarga, pendidikan, dan budaya; 2) Teliti lebih lanjut bagaimana sikap *tafa'ul* memengaruhi berbagai aspek kesehatan mental, seperti tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Pengamatan jangka panjang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan ini; 3) Kembangkan dan uji coba aplikasi atau platform online yang dirancang untuk meningkatkan sikap *tafa'ul*; 4) Lakukan studi kualitatif untuk memahami pengalaman pribadi individu yang memiliki sikap *tafa'ul* tinggi. Pendekatan ini dapat memberikan

wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana sikap ini dikembangkan dan dipertahankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hil.
- Adilia, M. D. (2010). *Hubungan self-esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. (Published Undergraduate thesis) UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3435>
- Al Musafiri, M. R. & Umroh, N. M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70-84. Retrieved from <https://ejournal.iaida.ac.id/index.php/jbkid/article/view/1726>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2). 1-20 <http://dx.doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self-confidence*) berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-168. <https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Farida, A. (2018). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Pada Penderita HIV/AIDS*. (Publised Undegraduate thesis) Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia. Retrieved from <http://dspace.uui.ac.id/123456789/23353>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor – Faktor yang mempengaruhi. *Jurnal : Pendidikan Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.29210/02017182>
- Ihsan, M. (2018). Peran Konsep Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.23971/njppi.v2i1.915>
- Ghufroon, M. N & Risnawita, R. (2012). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Goleman, Daniel. (2004). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, Terjemahan oleh T. Hermaya. 2004. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Kurniawan, S., Piyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Prodi Paikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Paikologi Candrajiwa*, 3(4), 275-285. Retrieved from <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97>
- Lauster, P. (2012). Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *Jurnal Tedc*, 10(3), 147-151. Retrieved from <https://ejournal.poltektedc.ac.id/index.php/tedc/article/view/187>
- Mara, A., Sapwal, M. J., & Ikhwan, D. A. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Optimisme Menyusun Skripsi pada Mahasiwa Akhir Stikes Hamzar Lombok Timur. *Prohealth Journal*, 20(2), 64-71. <https://doi.org/10.59802/phj.2023202114>
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 1-8. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/22037>
- Mubarok. & Hifni, M. (2016). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kreatifitas pada Siswa Kelas VIII SMPN 10 Malang*. (Publised Undegraduate thesis) UIN Maulana Malik

- Ibrahim, Malang, Indonesia. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/6000/1/10410078.pdf>
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Munthe, R., Nasution, F. Z., & Afriza, R. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Optimisme pada Remaja di Pengungsian Korban Erupsi Gunung Sinabung. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 83–95. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1424>
- Musabiq, S. & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai Prediktor Psikologi pada Mahasiswa Kebidanan. *JKK : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 134-143. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.134-143>
- Nandini. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 188-196. Retrieved from <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1557>
- Ningrum, A. (2023). *Pembentukan Sikap Optimis dalam Buku Hidup Sekali, Berarti, Lalu Mati Karya Ahmad Rifa' I Rif'an*. (Published Undergraduate thesis) UIN Raden Mas Said, Surakarta, Indonesia. Retrieved from <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/7739/>
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berfikir Positif. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 4(1), 57-76. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art4>
- Utama, F. S., Santosa, B., Iswanti M., & Yusri, F. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Optimisme Pada Remaja Di Jorong Tanjung Medan Kabupaten Pasaman. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(1), 191–208. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i1.246>
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 8(2), 70-87. <http://dx.doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5342>
- Prayogi, F. (2020). Optimisme vs pesimisme: studi deskriptif tentang profil optimisme mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155-162. <https://doi.org/10.12345/lentera.v13i1.526>
- Purnomo, J. B., Widiastuti, H., & Dewi, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Optimisme Dimediasi Psychological Well-Being. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4614–4623. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19343>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri dan (*self-confidence*) dan Perkembangannya pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Riski, C. N. (2021). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. (Published Undergraduate thesis) UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia. Retrieved from <http://repository.ar-raniry.ac.id/>
- Sari, F. I. P. & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi. *IKRA-ITH humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 23-29. Retrieved from <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- Seligman. (2005). *The Optimistic child*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Setyowati, A. (2019). Profil Tanggung Jawab Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Proceeding of The URECOL*, 3(1), 362–366. https://doi.org/10.30998/teraputik.311_20
- Thalib & Syamsul, B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana

- Wahidin. (2023). Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 1535-1557. <http://dx.doi.org/10.30868/ei.v12i02.3636>
- Wahyuni, H. S. & Darminto, E. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Harga Diri dengan Optimisme Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 13(2), 230-236. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52926>
- Wahyu, N. (2019). *Hubungan dukungan teman sebaya dan konsep diri dengan optimisme mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. (Published Undergraduate thesis) UIN Raden Intan Lampung, Indonesia. Retrieved from <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/7840>
- Widiarti, P. W (2017). Konsep diri (*self-concept*) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP se Kota Yogyakarta. *Journal Universitas Negeri Yogyakarta*, 47(1), 135-148. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>
- Wini, N., Marpaung W., & Sarinah . (2020). Optimisme Ditinjau dari Penerimaan Doro Pada Remaja Di Pantai Asuhan. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 15(1), 12-21. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>