

KONSEP PEMBELAJARAN OPTIMISME (LEARNED OPTIMISM) DALAM MEMACU KEBAHAGIAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU

Abdul Rashid Abdul Azizⁱ, Hamizah Ab Razakⁱⁱ, Shahirah Sulaimanⁱⁱⁱ, Husin Sungkar^{iv}

ⁱ (Penulis Koresponden). Pensyarah kanan, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia. rashid@usim.edu.my

ⁱⁱ Pensyarah kanan, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia. norhamizah@usim.edu.my

ⁱⁱⁱ Guru Bahasa, Pusat Tamhidi, Universiti Sains Islam Malaysia. shahirah@usim.edu.my

^{iv} Pensyarah Kanan, Fakultas Tarbiyah, STIQ, Amuntai, Indonesia. hafizhihusinsungkar@gmail.com

Abstrak

Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan institusi keluarga sehinggalah kepada aspek dalaman psikologi dan kebahagiaan diri manusia. Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam menentukan kefungisian diri manusia dan mempengaruhi tahap kesihatan serta kebahagiaan terutamanya dalam menghadapi penularan wabak ini. Justeru, kajian ini adalah bertujuan untuk meninjau aspek pembelajaran optimisme dan bagaimana kemahiran psikologi ini dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan sendiri individu. Selain itu juga, kajian ini bertujuan untuk merungkai langkah-langkah terpilih untuk kekal optimis dalam berhadapan dengan wabak pembunuh ini. Kajian ini merupakan kajian kualitatif menerusi systematic review dengan menggunakan rekabentuk kajian skop atau scoping review. Model ABCDE yang diasaskan oleh Seligman telah diaplikasikan dalam merungkai permasalahan yang wujud. Dapatan kajian menunjukkan terdapat banyak kelebihan yang diperolehi daripada pembelajaran optimisme dalam kehidupan seharian termasuklah manfaat dalam kesihatan fizikal dan mental, motivasi dan prestasi individu serta kejayaan dalam kerjaya. Terdapat lima kaedah dalam mencapai optimism yang boleh dipraktikkan dalam memacu kebahagiaan hidup. Di Malaysia, kajian berkaitan pembelajaran optimism dan perkaitannya dengan kebahagiaan hidup masih terhad dan minima. Oleh itu, kajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya kepada masyarakat Malaysia dalam mengharungi cabaran pandemik COVID-19.

Kata kunci: pembelajaran optimisme, kebahagiaan, psikologi positif, kesejahteraan sendiri.

PENDAHULUAN

Polemik kesihatan sedunia yang berlaku sejak akhir tahun 2019 melibatkan sejenis virus yang dikenali sebagai 2019-nCoV atau COVID-19 telah memberi impak yang besar sehingga semua negara menerima kesan daripadanya. Malaysia tidak terkecuali hingga melibatkan ribuan kes penularan wabak ini. Kronologinya, wabak COVID-19 yang bermula di Wuhan, China bermula dengan simptom jangkitan paru-paru (pneumonia) yang tidak diketahui secara tepat puncanya namun dikatakan bermula melalui jangkitan haiwan iaitu kelawar (CDCP, 2020; Li et al., 2020). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mewartakan tentang penyakit jangkitan virus ini

yang boleh menyebabkan simptom berkaitan pernafasan iaitu Sindrom Respiratori Akut Teruk (*Severe Acute Respiratory Infection-SARI*).

Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan institusi keluarga sehinggalah kepada aspek dalaman psikologi dan kebahagiaan diri manusia. Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam menentukan kefungasian diri manusia dan mempengaruhi tahap kesihatan serta kebahagiaan terutamanya dalam menghadapi penularan wabak ini. Ekoran dari wabak yang berlaku, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat Malaysia. Umumnya, individu yang menjalani perintah kawalan pergerakan ini ialah orang awam termasuklah pelajar, pekerja swasta, penjawat awam dan masyarakat Malaysia yang tidak terlibat secara langsung dengan wabak. Hal ini bagi membendung penularan wabak COVID-19 dalam kalangan masyarakat awam melalui pelaksanaan penjarakan sosial (*social distancing*), malahan sekatan telah dilakukan oleh pihak berkuasa iaitu polis dan tentera bagi memastikan tiada individu yang melanggar arahan PKP ini. Dampak fizikal ini turut membawa pelbagai isu yang meruncing dalam kalangan pelaksana mahupun mereka yang menjalani PKP. Ini kerana, individu yang tinggal berseorangan mahupun berkeluarga pastinya melalui norma dan corak baharu dalam kehidupan mereka yang memerlukan adaptasi untuk menetap di rumah sepanjang masa tanpa aktiviti sosial.

Rentetan penularan wabak COVID-19 ini, rata-rata masyarakat di Malaysia sedang berhadapan dengan krisis kesihatan mental. Hal ini turut diperakui dalam kajian yang dijalankan oleh Rashid, Nurhafizah & Norhamizah (2020) yang mendapati bahawa penularan wabak COVID-19 telah memberikan impak negatif dalam pelbagai aspek kehidupan termasuklah dalam isu kesihatan mental manusia. Perubahan mendadak yang berlaku dalam hidup secara asasnya memberi tekanan terhadap individu. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang terlalu panjang telah memberikan impak kepada semua lapisan masyarakat tidak mengira umur, bangsa, agama dan status pekerjaan. Justeru, semasa individu berhadapan dengan krisis dan perubahan yang mendadak dalam hidup, reaksi normal yang akan ditunjukkan adalah seperti perasaan risau, takut, bimbang, sedih, tertekan, keliru, geram, malah boleh juga mendatangkan emosi marah (Lai et al., 2020; Qiu et al., 2020). Fenomena bunuh diri di Malaysia juga dilihat bertambah parah dengan penularan wabak COVID-19 yang kian mengganas ini. Kehadiran varian mutasi virus COVID-19 yang semakin pantas merebak mengundang rasa cemas dan ketakutan dalam kebanyakan individu.

Justeru, aspek pembelajaran optimisme (*learned optimisme*) merupakan satu kemahiran psikologi yang amat penting dalam berhadapan dengan tekanan besar

disebabkan pandemik COVID-19. Pembelajaran optimisme dipercayai dapat meningkatkan kesejahteraan sendiri individu. Namun, kajian berkaitan hubungkait pembelajaran optimism dengan kesejahteraan sendiri dilihat masih kurang dan terhad. Justeru, kajian ini bertujuan untuk memberi pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek pembelajaran optimism dan bagaimana kemahiran psikologi ini dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan sendiri individu. Selain itu juga, kajian ini bertujuan untuk merungkai cara atau langkah-langkah untuk kekal optimism dalam berhadapan dengan wabak pembunuh ini.

KAJIAN LITERATUR

Pembelajaran Optimisme yang telah diperkenalkan oleh Martin Seligman adalah teori di dalam bidang psikologi positif yang menunjukkan sikap positif adalah kemahiran yang dapat dikembangkan seperti kemahiran-kemahiran yang lain. Optimisme yang dipelajari adalah proses mengenali dan mencabar pemikiran pesimis (negatif) untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih positif. Konsep dalam psikologi ini bertujuan untuk membantu individu mencari cara baru untuk menguruskan situasi sukar dan meningkatkan kesejahteraan sendiri masing-masing secara holistik. Istilah pembelajaran optimism (*learned optimism*) berasal dari psikologi positif, cabang psikologi yang diasaskan oleh Martin Seligman (2006). Seligman (2011) menggunakan frasa pembelajaran optimisme untuk membandingkan "ketidakberdayaan yang dipelajari," (*learned helplessness*) iaitu pola pemikiran di mana individu merasa tidak dapat mengubah keadaan negatif. Dalam keadaan tidak berdaya, individu tidak boleh mengubah sesuatu keadaan dan terpaksa menyerah diri. Dalam aspek pembelajaran optimisme, walaupun individu tidak selalu dapat mengubah keadaan mereka, namun individu tersebut boleh mengubah cara bertindak balas terhadap sesuatu keadaan yang berlaku.

Proses pembelajaran optimisme dikatakan berlaku apabila seseorang individu membuat keputusan secara sedar untuk mencabar pemikiran negatif mereka sendiri. Seligman (1987) mengkaji kesan negatif pesimisme dan mendapati bahawa pemikiran negatif merupakan salah satu faktor risiko kemurungan. Sebaliknya, Seligman (1998) mendapati bahawa individu yang optimis mempunyai risiko yang amat kecil untuk mendapat kemurungan dan lebih gembira serta bahagia dalam interaksi sosial mereka. Beberapa kajian lain juga telah melaporkan hubungan yang kuat antara pandangan optimis mengenai masa depan dengan kebahagiaan atau kesejahteraan sendiri (Peterson, 2000; Ylvisaker, Mark and Timothy, 2002; Meevissen, Peters, & Albers, 2011).

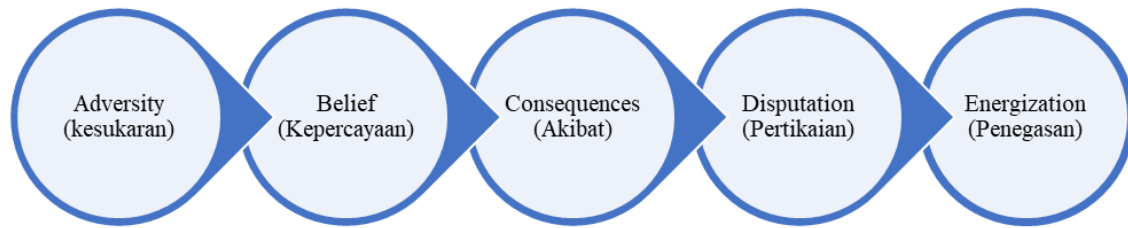
Brian dan Shanmukh (2016) telah menjalankan satu kajian untuk mengkaji hubungan antara optimisme dan kesejahteraan sendiri. Sampel kajian terdiri daripada 500 pelajar sarjana dari kolej di Goa. Dapatan kajian ini menunjukkan

terdapat hubungan positif yang sederhana antara optimisme dan kesejahteraan subjektif. Optimisme berkorelasi positif dengan pengaruh positif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup serta berkorelasi negatif dengan sikap negatif dalam diri dan kemurungan. Tambahan dari itu, Shameli, Mottaghi dan Hoseinjani (2020) turut mengkaji hubungan antara kerapuhan kepercayaan kebahagiaan dan kebahagiaan yang dialami dengan peranan optimism sebagai faktor peramal. Seramai 225 pelajar Universiti Shahid Bahonar Kerman mengambil bahagian dalam tinjauan ini. Hasil analisis regresi menunjukkan bahawa kerapuhan kepercayaan kebahagiaan memiliki hubungan negatif dengan kebahagiaan yang dialami. Di samping itu, optimisme merupakan faktor peramal yang signifikan dalam hubungan antara kerapuhan kepercayaan kebahagiaan dan kebahagiaan yang dialami.

Model ABCDE dalam Optimisme

Seligman (2006) percaya bahawa setiap individu mempunyai kebolehan untuk menjadi lebih optimis. Pendekatan Seligman untuk pembelajaran optimisme didasari oleh teknik tingkah laku kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck dan terapi tingkah laku emotif rasional yang dibina oleh Albert Ellis. Kedua-dua pendekatan difokuskan untuk mengenal pasti pemikiran yang mendasari dan mempengaruhi tingkah laku serta kemudiannya secara aktif mencabar kepercayaan tersebut. Seligman mempromosikan model ABCDE bagi pembelajaran optimism di mana individu perlu bertanya kepada diri sendiri soalan-soalan berkaitan pemikiran negatif yang wujud dalam diri individu itu sendiri. Komponen utama dalam Model ABCDE adalah seperti berikut:

1. Kesukaran (*Adversity*): *Adversity* merujuk kepada keadaan yang menimbulkan pemikiran negatif dalam individu.
2. Kepercayaan (*Belief*): *Belief* pula merujuk kepada bagaimana individu tersebut mentafsirkan keadaan yang berlaku.
3. Akibat (*Consequences*): *Consequences* ialah perilaku atau tindakan yang diambil kesan daripada perasaan yang wujud disebabkan oleh keadaan yang berlaku.
4. Pertikaian (*Disputation*): *Disputation* ialah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mempertikaikan atau berhujah berkaitan kepercayaan yang wujud dalam diri individu.
5. Penegasan (*Energization*): *Energization* merujuk kepada hasil yang wujud daripada proses *disputation*.



Gambar rajah 1: Komponen Model ABCDE

METODOLOGI

Artikel ini adalah *systematic review* dengan menggunakan reka bentuk kajian skop atau *scoping review*. Analisis kajian skop melibatkan proses yang dirancang untuk menyatukan data mentah ke dalam kategori atau tema berdasarkan kesimpulan dan tafsiran yang sah. Proses ini menggunakan penaakulan induktif, di mana tema dan kategori muncul dari data melalui pemeriksaan teliti dan perbandingan berterusan menyelidik. Tetapi rekabentuk kajian skop tidak perlu mengecualikan penaakulan deduktif (Patton, 2002). Menjana konsep atau pemboleh ubah dari teori atau kajian terdahulu juga sangat berguna untuk kualitatif penyelidikan, terutamanya pada permulaan analisis data (Berg, 2001).

Pendekatan kajian skop ini adalah berdasarkan 5 kerangka analisa daripada Arksey dan O'Malley's (2005) iaitu; (1) mengenal pasti persoalan kajian, (2) mengenal pasti kajian yang relevan, (3) pemilihan kajian, (4) memetakan data, dan (5) menyusun, meringkaskan dan melaporkan hasil berdasarkan tema dan kategori kajian. Tujuan utama adalah untuk mengenal pasti tema atau kategori penting dalam kajian skop untuk memberikan gambaran yang kaya tentang realiti sosial yang dibuat oleh tema/kategori. Dalam kajian artikel ini, artikel daripada sumber dari jurnal, majalah, surat khabar, buletin yang menumpukan kepada elemen pembelajaran optimism dan kaitannya dengan kesejahteraan sendiri serta kaedah terpilih dalam mencapai optimism telah dipilih untuk dianalisa. Artikel-artikel terpilih diperoleh daripada pangkalan data universiti iaitu Academic Search Premier@EBSCOhost, Proquest Central, Web of Science serta Google Scholar yang diterbitkan bermula dari tahun 2015 hingga Januari 2021. Malah artikel yang relevan dan signifikan dari tahun sebelumnya juga diambil kira.

Pengkaji menggunakan kata kunci yang berikut iaitu pembelajaran optimism, kesejahteraan sendiri, positif psikologi dan kegembiraan. Selain itu, pengkaji juga mengenal pasti kata atau frasa lain yang muncul seperti kebahagiaan, optimisme, kesihatan mental dan menganalisis makna di sebalik setiap satu konsep untuk lebih

memahami isu yang dibincangkan. Pengkaji telah menetapkan untuk memilih hanya artikel yang berbentuk akademik, mempunyai rujukan dan artikel yang telah dinilai oleh pengkaji lain secara ilmiah. Bagi memastikan kebolehpercayaan dan kredibiliti hasil kajian, pengkaji menilai data yang diperolehi dengan mengenal pasti sama ada terdapat persamaan dan perbezaan antara kategori yang terhasil. Artikel yang berbentuk prosiding, tidak lengkap, tidak boleh dimuat turun dan tidak berkaitan dengan skop kajian tidak akan dipilih. Akhirnya, pengkaji telah memilih 35 artikel yang memenuhi soalan kajian. Ini dilakukan dengan membaca, menganalisis dan menstruktur kandungan yang relevan mengikut topik kajian literatur. Seterusnya, hubung kait antara cadangan atau topik kajian literatur dengan penyelidikan terdahulu dilakukan. Kemudian, artikel pilihan kemudian dianalisis dan dikategorikan mengikut skop kajian bagi mendapatkan pemahaman yang lebih, mengenai elemen pembelajaran optimism, perkaitannya dengan kesejahteraan sendiri serta langkah atau kaedah untuk mempunyai kemahiran psikologi ini.

DAPATAN DAN KAJIAN

PEMBELAJARAN OPTIMISME MEMBAWA KEPADA KEBAHAGIAAN HIDUP

1. Meningkatkan Taraf Kesihatan

Terdapat banyak kajian terdahulu yang memberikan gambaran berbeza tentang bagaimana optimisme memberi kesan positif kepada kesihatan individu. Dalam kajian yang dijalankan ke atas pesakit barah kepala dan leher mendapati bahawa pesakit yang optimis melaporkan kualiti hidup yang lebih tinggi baik sebelum dan sesudah rawatan, di mana situasi ini menunjukkan bahawa pandangan positif responden dalam kajian tersebut mampu membendung kesan tekanan yang berkaitan dengan kesihatan (Allison et al., 2000). Penemuan yang sama berkaitan kurangnya kesan stres atau tekanan juga telah dilaporkan pada individu yang menjalani rawatan untuk barah payudara (Carver et al., 1999).

Individu yang optimis juga cenderung lebih peka tentang status kesihatan mereka dan bagaimana untuk mengekalkan tahap kesihatan mereka. Kajian yang dijalankan oleh Radcliffe dan Klein's (2002) melibatkan 146 individu dewasa mendapati bahawa responden yang mempunyai optimisme tinggi lebih banyak mengetahui faktor risiko serangan jantung, serta peranan faktor risiko lain terhadap kesihatan mereka seperti tekanan, pengambilan alkohol, corak pemakanan, merokok, pengambilan lemak, dan bersenam.

Individu yang mempunyai nilai optimisme juga cenderung untuk menggunakan kaedah yang lebih berfokus dalam menangani isu berkaitan masalah kesihatan. Daripada cuba menghindari, mengabaikan, atau

membiarkan masalah kesihatan menjadi lebih parah, orang yang optimis lebih cenderung untuk mendapatkan sokongan, menyusun semula kognitif, atau menafsirkan semula keadaan secara positif dalam mengatasi masalah yang dialami (Segerstrom & Nes, 2006). Kajian juga menunjukkan bahawa individu yang optimis mempunyai kebarangkalian yang kurang untuk mendapat komplikasi dan dimasukkan semula ke hospital selepas pembedahan pintasan koronari atau memerlukan ulangan pembedahan (Helgeson, 2003; Cauley et al., 2017). Brydon et al. (2009) pula mendapati bahawa individu yang optimis mempunyai kurang risiko untuk mengalami tekanan darah tinggi berbanding individu yang pesimis, kurang risiko mengalami perubahan imuniti akibat tekanan, dan bahkan turut mempunyai kurang risiko mengalami penyakit jantung.

2. Motivasi dan Prestasi

Di tempat kerja, optimisme telah dikaitkan dengan motivasi intrinsik untuk bekerja lebih keras, bertahan dalam keadaan tertekan, dan menunjukkan tingkah laku yang lebih berfokus pada matlamat pekerjaan (Luthans, 2003). Dalam satu kajian lain, optimism bertindak sebagai faktor penyumbang utama ke arah kesejahteraan pekerja di mana sikap optimisme dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan secara holistik di tempat kerja, orientasi tugas, pendekatan yang berfokus pada penyelesaian masalah di tempat kerja, ketekunan, dan keberkesanan membuat keputusan (Podsakoff & MacKenzie, 1997; Gavin & Mason, 2004).

Manakala dalam konteks akademik pula, optimisme yang tinggi dan nilai purata gred yang baik, merupakan satu penemuan yang wujud kerana sikap optimis dan nilai kegigihan yang tinggi (Segerstrom & Nes, 2006).

3. Berjaya dalam Karier (*Career Success*)

Kajian terdahulu banyak memaparkan kesan optimisme yang positif terhadap kejayaan dalam karier. Seligman (2011) menjalankan ujian terhadap sebuah syarikat yang mengalami kekurangan pekerja di mana syarikat tersebut menggaji beberapa pekerja yang mempunyai nilai markah yang rendah dalam ujian optimisme yang dijalankan olehnya. Selepas dua tahun didapati pekerja yang optimis lebih cemerlang dalam prestasi kerja mereka berbanding pekerja yang pesimis. Malah Spurr et al. (2015) turut menyatakan bahawa optimisme dalam kerjaya secara khusus juga dikaitkan secara positif dengan kejayaan kerjaya subjektif, kepuasan kerja, dan kebolehpasaran individu dalam pasaran pekerjaan. Bahkan optimisme juga telah dikaitkan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan kerjaya yang lebih tinggi (Tolentino et al., 2014).

KAEDAH MENCAPAI OPTIMISME

1. Cari punca pemikiran negatif terjadi

Individu harus memikirkan tentang kesukaran atau kesusahan yang baru dihadapi. Ini mungkin berkaitan dengan kesihatan individu, keluarga, aspek perhubungan, pekerjaan, atau cabaran lain yang mungkin individu alami pada satu-satu ketika. Sepertimana situasi yang berlaku pada ketika ini, penularan pandemik COVID-19 dilihat telah menimbulkan pelbagai kesukaran dalam kehidupan kebanyakan masyarakat di Malaysia. Implikasi seperti pengangguran, jangkitan COVID-19, kemerosotan tahap kesihatan, masalah kesihatan mental, perceraian, keganasan rumahtangga dan banyak lagi. Implikasi sebegini sememangnya mewujudkan pemikiran negatif dalam diri setiap individu (Rashid et al, 2020). Menurut Scott (2020) pentingnya untuk bertindak mengenal pasti punca tercetusnya pemikiran negatif dan perkara yang menyebabkan pemikiran tersebut timbul. Hal ini akan membantu individu mengelak dari terus berfikir negatif dan mempengaruhi jangkaan positif pada masa hadapan.

2. Menetapkan nilai kepercayaan dalam diri

Manakala bagi Erica (2018) individu haruslah membuat catatan tentang pemikiran-pemikiran yang mengalir di dalam fikiran mereka ketika berhadapan dengan kesukaran. Individu haruslah seboleh-bolehnya bersikap jujur dan jangan cuba mengubah atau menyangkal pemikiran tersebut. Dalam konteks memahami implikasi COVID-19 yang berlaku, individu mungkin berfikir perkara seperti "Saya tidak pandai untuk mengatur cara lain untuk mencari sumber perbelanjaan harian," "Saya tidak akan pernah dapat mencapai matlamat saya," atau "Mungkin saya tidak cukup kuat untuk mencapai matlamat saya" (Ford, 2021).

- **Memikirkan akibat sesuatu perkara yang berlaku**

Seterusnya, menurut Forgeard dan Seligman (2012) individu haruslah mempertimbangkan akibat serta kesan dari tingkah laku yang diambil berdasarkan kepercayaan yang telah tertanam dalam individu tersebut. Individu harus membuat pertimbangan sama ada kepercayaan tersebut menghasilkan tindakan positif, atau kepercayaan tersebut mencegah individu daripada mencapai tujuan dan matlamat yang diinginkan. Individu mungkin merasakan dan menyedari bahawa kepercayaan negatif yang wujud dalam mencari peluang pekerjaan ketika pandemik COVID-19 hanya menjadikan mereka lebih sukar untuk mendapatkan pekerjaan atau mencari inisiatif lain

untuk perbelanjaan rumah (Seligman, 2011). Kesedaran yang wujud ini membolehkan individu sedar dan memanfaatkan peluang-peluang yang telah diwujudkan oleh kerajaan dalam membantu golongan yang berhadapan dengan masalah ekonomi dan pengangguran seperti Pakej Rangsangan Ekonomi Prihatin Rakyat (PRIHATIN), PENJANA dan banyak lagi.

- **Mencabar kepercayaan diri**

Langkah seterusnya adalah individu perlu menilai dan mencabar kepercayaan yang wujud. Individu haruslah memikirkan kepercayaan negatif yang wujud dalam diri mereka dan mencari contoh serta bukti yang dapat menunjukkan bahawa kepercayaan tersebut salah (Yeo, 2012). Sebagai contoh, individu mungkin memikirkan dan mengimbas semula perkara-perkara yang telah berlaku sebelum ini. Individu mungkin pernah berhadapan dengan masalah dibuang kerja dan berjaya mendapatkan semula pekerjaan setelah berusaha menghadiri beberapa sesi temuduga (Peterson, Hannah, Dawn, Fairchild, dan Horn, 2013).

- **Penegasan**

Langkah akhir adalah individu perlu membuat pertimbangan tentang bagaimana perasaan mereka setelah mencabar kepercayaan yang wujud. Pada peringkat ini juga, individu sudah boleh merasai perasaan yang wujud apabila individu mencabar kepercayaan tersebut. Setelah individu memikirkan masa yang telah diperuntukkan untuk berusaha keras dalam mencapai matlamat, individu mungkin akan merasa lebih bertenaga dan bermotivasi (Shatté, Reivich & Seligman, 2020). Individu akan lebih percaya bahawa kepercayaan yang wujud itu adalah salah dan kepercayaan tersebut tidak akan membawa apa-apa manfaat atau kebaikan dalam mencapai matlamat (Munawaroh, 2018).

KESIMPULAN

Aspek pembelajaran optimism merupakan elemen penting dalam meningkatkan kesejahteraan sendiri individu. Ia merupakan satu kemahiran yang harus dipelajari oleh setiap individu dalam berhadapan dengan pelbagai tekanan dan cabaran yang mendatang dalam kehidupan. Terdapat banyak kelebihan dan manfaat yang diperolehi daripada pembelajaran optimisme dalam kehidupan seharian termasuklah manfaat dalam kesihatan fizikal dan mental, motivasi dan prestasi individu serta kejayaan dalam kerjaya. Penularan wabak COVID-19 pada ketika ini menjadi faktor yang boleh mengganggu gugat kesejahteraan sendiri individu. Justeru, sekiranya individu dapat mempraktikkan lima kaedah dalam mencapai optimisme, individu

akan dapat berhadapan dengan cabaran dan halangan serta melakukan penyesuaian diri dengan norma baharu ini.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Allison, P. J., Guichard, C., & Gilain, L. (2000). A prospective investigation of dispositional optimism as a predictor of health-related quality of life in head and neck cancer patients. *Quality of life research*, 9(8), 951-960.
- Arksey H, O'Malley L. Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32.
- Berg, B.L. (2001). *Qualitative research, message for the social sciences*. 4th Edition, Allin and Bacon, Boston, 15-35. https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/05/qualitative-research-methods-for-the-social-sciences_bruce-l-berg-2001.pdf
- Brian, P., Shanmukh V.K. (2016). Role of optimism in the well-being of undergraduate students in Goa. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(4), 419-422.
- Brydon, L., Walker, C., Wawrzyniak, A. J., Chart, H., & Steptoe, A. (2009). Dispositional optimism and stress-induced changes in immunity and negative mood. *Brain, behavior, and immunity*, 23(6), 810-816.
- Carver C. S., Scheier M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clin Psychol Rev*, 30, 879-889.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How Coping Mediates the Effect of Optimism on Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 375-390. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.375>
- Cauley, J. A., Smagula, S. F., Hovey, K. M., Wactawski-Wende, J., Andrews, C. A., Crandall, C. J. & Tindle, H. A. (2017). Optimism, cynical hostility, falls, and fractures: The Women's Health Initiative Observational Study (WHI-OS). *Journal of bone and mineral research*, 32(2), 221-229.
- Erica Cirino. (2018). *6 Tips for Building Trust in Yourself*. Dicapai dari <https://www.healthline.com/health/trusting-yourself>
- Ford, H. (2021). *12 Tips for Building Self-Confidence and Self-Belief*. Dicapai dari <https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/>
- Forgeard, M., & Seligman, M. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107-120.
- Gavin, J. H., & Mason, R. O. (2004). The virtuous organization: the value of happiness in the workplace. *Organizational Dynamics*, 33, 379 –392.
- Helgeson, V. S. (2003). Cognitive adaptation, psychological adjustment, and disease progression among angioplasty patients: 4 years later. *Health Psychology*, 22(1), 30.

- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., Hu, S. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*, 3(3), e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- Luthans, F. (2003). Positive organizational behavior (POB): Implications for leadership and HR development and motivation. *Motivation and leadership at work*, 178-195.
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371–378.
- Munawaroh, E., dkk. (2018). Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan, *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2 (2), 53-58, <http://dx.doi.org/10.20961/jpk.v2i2.25940>
- Patton, M. Q. (2002). Two Decades of Developments in Qualitative Inquiry: A Personal, Experiential Perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261–283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Peterson, S., Hannah G., Dawn K., Fairchild, A., dan Horn, M. L. (2013). The Association of Self-Efficacy and Parent Social Support on Physical Activity in Male and Female Adolescents. *Health Psychology*, 32(6), 666-674 doi:10.1037/a0029129
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Podsakoff, P. M., & MacKenzie, S. B. (1997). Impact of organizational citizenship behavior on organizational performance: A review and suggestion for future research. *Human performance*, 10(2), 133-151.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Radcliffe, N. M., & Klein, W. M. P. (2002). Dispositional, Unrealistic, and Comparative Optimism: Differential Relations with the Knowledge and Processing of Risk Information and Beliefs about Personal Risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 836–846.
- Scott, E. (2020). *What Is Optimism?* Dicapai dari <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-optimism-3144811>
- Segerstrom, S. C., & Solberg Nes, L. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality*, 40, 675–693.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

- Shameli, L., Mottaghi Dastenaie, S. & Hoseinjani, M. (2020). The Relationship of Fragility of Happiness Beliefs and Happiness Experienced: The Moderating Role of Optimism. *Journal of Psychological Achievements*, 27(1), 151-166. [doi: 10.22055/psy.2020.29790.2346](https://doi.org/10.22055/psy.2020.29790.2346)
- Shatté, A. J., Reivich, K., & Seligman, M. E. P. (2000). Promoting human strengths and corporate competencies: A cognitive training model. *The Psychologist-Manager Journal*, 4(2), 183–196. <https://doi.org/10.1037/h0095891>
- Spurk, D., Kauffeld, S., Barthauer, L., & Heinemann, N. S. (2015). Fostering networking behavior, career planning and optimism, and subjective career success: An intervention study. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 134-144.
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., & Plewa, C. (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48.
- Yeo, L. S. (2012). Attributional style and self-efficacy in singaporean adolescents. *National Institute of Education, Nanyang Technological University, Singapore*, 22(1), 82–101. doi:10.1017/jgc.2012.1
- Ylvisaker, Mark & Timothy Feeney. "Executive functions, self-regulation, and learned optimism in paediatric rehabilitation: a review and implications for intervention". *Developmental Neurorehabilitation*. 5(2), April 2002, pages 51–70.