

Teori *Expectancy Feeling* (Harapan) Dalam Perspektif Islam

Pengantar

“Salah seorang penghuni asrama mahasiswi datang menemui kakak pembinanya. Wajah mahasiswi tingkat kedua itu terlihat pasrah menerima panggilan dari sang kakak pembina. Dimintanya ia untuk menceritakan apa pun yang dirasakan dan dialaminya. Ia pun diminta untuk menceritakan permasalahan antara dirinya dan teman laki-lakinya yang baru saja ia alami. Perempuan itu terpaksa memutuskan hubungan dengan teman lelakinya, karena ternyata si lelaki itu bisa dikatakan, telah menipu mahasiswi ini dengan menggunakan hampir semua uang yang ada di tabungannya. Semula, mahasiswi ini tak menyangka jika teman lelakinya sudah berbuat seperti itu. Namun, setelah sang kakak pembina itu meminta buku tabungan miliknya dan mencoba mengkalkulasikan berapa seharusnya uang yang dia miliki, barulah ia terperangah tak percaya. Ada rasa dan raut kecewa di wajahnya. Kecewa dan sedih yang teramat dalam. Tapi siapa yang akan menyangka jika di sisi lain, mahasiswi ini masih menaruh harapan pada teman laki-lakinya itu. Berharap bahwa apa yang dilakukan si teman lelaki ini hanyalah kekhilafan saja, atau temannya itu hanya berniat meminjam uang. Mahasiswi ini juga masih berharap, jika teman lelakinya itu bisa berubah menjadi lebih baik dan tidak mengulangi perbuatannya.”

Itulah salah satu sekelumit kisah yang terjadi dalam kehidupan ini. Ada beberapa pesan atau hikmah yang mungkin bisa diambil dari kisah tersebut. Namun dalam pembahasan kali ini, salah satu hal yang menjadi titik berat fokus pembahasan yakni mengenai harapan.

Harapan merupakan salah satu bentuk perasaan yang terkait dengan dimensi waktu. Setiap orang pun memiliki harapan-harapan yang berbeda dalam hidupnya. Namun tak menutup kemungkinan pula jika pada satu sisi, terkadang orang tidak memiliki harapan dalam hidupnya. Dikarenakan berbagai macam persoalan yang dirasa rumit dan berat untuk dihadapinya, hingga ia merasa bahwa hidupnya sudah tak ada gunanya. Menurut Stotland, orang yang mempunyai harapan menunjukkan keadaannya yang optimis, aktif. Sebaliknya, orang yang tidak mempunyai harapan menunjukkan bahwa keadaan dirinya pasif apatis (Shaw dan Costanzo, 1984, et.al Walgito, 2005: 226). Itulah yang digambarkan Stotland saat menyebut orang yang tidak mempunyai harapan sebagai orang pasif-apatis, sedangkan orang yang punya harapan sebagai orang yang akan selalu membuat dirinya menjadi pribadi optimis-aktif.

A. Teori-teori Dasar *Expectancy Feeling* (Harapan)

1. Teori *Expectancy Feeling* Wundt dan Stern

Harapan (*Expected Feeling*) dalam ilmu psikologi merupakan dimensi ketiga dari perasaan. Menurut Wundt (Woodworth dan Marquis, 1957, et.al. Walgito, 2005: 224) ada tiga macam dimensi perasaan yang dimiliki oleh seseorang. Dimensi pertama yakni adanya perasaan senang atau tidak senang yang dialami oleh individu. Dimensi kedua, *excited feeling* dan *innert feeling*. *Excited feeling* adalah perasaan yang dialami oleh individu disertai dengan adanya perilaku atau perbuatan yang nampak, misal orang menari-nari karena lulus ujian. Sebaliknya, sekalipun seseorang mengalami perasaan senang karena menerima uang banyak atau lulus ujiannya tetap tenang saja, tanpa ada perilaku atau perbuatan yang nampak keluar, inilah kemudian yang dimaksud *innert feeling*.

Selanjutnya, dimensi ketiga yaitu *expectancy feeling* dan *release feeling*. Suatu perasaan dapat dialami oleh individu sebagai sesuatu yang belum nyata, sesuatu yang masih dalam pengharapan, ini yang dimaksud dengan *expected feeling*. Sementara itu perasaan yang dapat dialami oleh individu karena sesuatu itu telah nyata, inilah yang dimaksud dengan *release feeling*.

Melihat apa yang telah dipaparkan oleh Wundt tersebut, bisa ditarik kesimpulan jika kisah yang sebelumnya disajikan pada bagian pengantar merupakan bagian dari dimensi ketiga dari perasaan mahasiswa tersebut. Hal itu disebut sebagai harapan karena apa yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut pada akhirnya adalah perasaan yang menjangkau ke depan dan masih belum terjadi. Sehubungan dengan waktu dan perasaan ini, Stern (Bigot, dkk., 1950, et.al. Walgito, 2005: 225) membedakan perasaan dalam tiga golongan.

- a. Perasaan presen, yaitu perasaan yang timbul dalam keadaan yang sekarang nyata dihadapi, yaitu yang berhubungan dengan situasi aktual.

- b. Perasaan yang menjangkau maju, merupakan jangkauan ke depan, yaitu perasaan dalam kejadian-kejadian yang akan datang, jadi masih dalam pengharapan.
- c. Perasaan yang berkaitan dengan waktu lampu, yaitu perasaan yang timbul dengan melihat kejadian-kejadian yang telah lalu.

Baik Wundt maupun Stern mengajukan pendapat mengenai perasaan yang dikaitkan dengan waktu, khususnya waktu yang akan datang. Hal ini berkaitan dengan *expected feeling* dan perasaan menjangkau ke depan. Perasaan dengan jangkauan ke depan inilah yang memiliki kaitan dengan teori harapan yang dikemukakan oleh Stotland, bahwa orang yang mempunyai harapan adalah orang yang optimis-aktif, sebaliknya orang yang tidak mempunyai harapan adalah orang yang pasif-apatik (Shaw dan Costanzo, 1984, et.al. Walgito, 2005: 226).

Stotland juga mengemukakan beberapa hipotesis berkaitan dengan teorinya tersebut. Di antara hipotesis-hipotesis tersebut dapat dikemukakan bahwa:

- a. Makin tinggi seseorang mempersepsi probabilitas tercapainya tujuan, dan makin besar pentingnya sesuatu tujuan itu, makin besar pula perasaan positif atau perasaan senang yang ada dalam diri orang yang bersangkutan.
- b. Makin pentingnya sesuatu tujuan, tetapi seseorang mempersepsi rendahnya probabilitas tercapainya tujuan, maka hal tersebut akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan atau timbulnya suatu kecemasan (*anxiety*).
- c. Apabila seseorang mengalami kecemasan, maka adanya motivasi dari orang yang bersangkutan untuk melepaskan diri dari kecemasan tersebut.

Dalam teori harapan ini jelas adanya kaitan antara perasaan yang timbul dengan kemungkinan tercapainya tujuan dan pentingnya tujuan, walaupun tujuan tersebut secara objektif belum dicapai oleh individu yang bersangkutan (Walgito, 2005: 226). Dengan kata lain, jika seseorang menganggap penting tujuan dari kegiatan yang dilakukannya, maka ia akan memiliki harapan tinggi atas ketercapaian tujuannya. Ia akan berharap bahwa tujuan yang ingin dicapainya itu bisa terwujud dalam kehidupan nyatanya.

2. Teori *Expectancy* Victor H. Vroom

Lain halnya dengan Wundt dan Stren, Vroom menjelaskan mengenai teori harapan ini lebih mengarah pada motivasi kerja. Victor Vroom mengemukakan teorinya yang disebut *Expectancy Theory* atau Teori Pengharapan ini, sebagai teori yang digolongkan dalam jenis teori proses motivasi, dan mencoba menerangkan apa yang mendorong individu untuk membuat keputusan-keputusan. Dengan kata lain, teori ini menerangkan cara-cara individu berfikir ketika dia menilai suatu situasi kemudian mengambil keputusan apa yang hendak ia lakukan atas situasi tersebut (Hassan, 2007: 84).

Teori harapan yang dikemukakan oleh Vroom pada tahun 1964 ini juga lebih menekankan pada faktor hasil (*outcomes*) dibandingkan kebutuhan (*needs*) sebagaimana dikemukakan oleh Abraham Maslow dan Herzberg.

Vroom dalam Koontz, 1990 mengatakan bahwa orang-orang akan termotivasi untuk melakukan hal-hal tertentu guna mencapai tujuan apabila mereka yakin bahwa tindakannya tersebut akan mengarah pada pencapaian tujuan tersebut.

Sehubungan dengan tingkat harapan seseorang, Craig C. Pinder (1948) dalam bukunya *Work Motivation* berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat harapan atau ekspektansi seseorang, yaitu:

- a. Harga diri
- b. Keberhasilan waktu melaksanakan tugas
- c. Bantuan yang dicapai dari seorang supervisor dan pihak bawahan
- d. Informasi yang diperlukan untuk melaksanakan suatu tugas
- e. Bahan-bahan baik dan peralatan baik untuk bekerja.

Harapan adalah keyakinan bahwa upaya yang lebih baik akan menghasilkan kinerja yang lebih baik. Harapan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepemilikan keterampilan yang sesuai untuk melakukan pekerjaan, ketersediaan sumberdaya yang tepat, ketersediaan informasi penting dan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk

menyelesaikan pekerjaan. Jadi, harapan seseorang mewakili keyakinan seorang individu bahwa tingkat upaya tertentu akan diikuti oleh suatu tingkat kinerja tertentu.

Teori harapan menekankan pada pikiran, harapan, dan perasaan individu pada saat ia melakukan suatu tindakan dan akibat yang ditimbulkannya. Teori harapan disebut juga EIV Theory, karena terdiri atas unsur *expectancy* (harapan), *instrumentally* (sarana), *valence* (valensi/nilai). Harapan (*expectancy*), merupakan keyakinan individu untuk memenuhi tingkat performa yang diharuskan dalam suatu pekerjaan. Individu yakin bahwa suatu perilaku yang khusus akan diikuti oleh *outcome* tertentu. Sarana (*instrumentally*), merupakan persepsi individu pada *outcomes* pada level pertama berhubungan dengan *outcomes* pada level kedua. Kemungkinan atau keyakinan seseorang akan mendapatkan ganjaran bila memenuhi tingkat performa tertentu dan mengindikasikan hal yang sama pada *outcomes* kedua. Nilai (*valence*), merupakan nilai yang diberikan seseorang terhadap hadiah (*reward*) yang akan didapat dari hasil pekerjaannya (Berry dan Houston, 1993, et.al. Namira, 2010).

Teori harapan memfokuskan analisisnya pada tiga jenis hubungan (Robbins, 2003, et.al. Namira 2010), yaitu :

- a. Hubungan usaha dan kinerja; individu mempunyai persepsi bahwa sejumlah usaha yang dikeluarkan akan meningkatkan kinerja.
- b. Hubungan kinerja dengan imbalan; individu meyakini bahwa berkinerja pada suatu tingkat tertentu akan mendorong tercapainya suatu hasil yang diinginkan.
- c. Hubungan imbalan dengan tujuan pribadi; sejauhmana imbalan dari organisasi memuaskan tujuan atau kebutuhan pribadi seorang individu dan seberapa besar daya tarik imbalan tersebut bagi yang bersangkutan.

Dengan kata lain, Vroom mendasarkan teorinya pada tiga asumsi pokok, yakni *Pertama*, setiap individu percaya bahwa ia berperilaku dengan cara tertentu, maka ia akan memperoleh hal tertentu (harapan hasil/*outcome expectancy*). *Kedua*, setiap hasil itu memiliki nilai atau daya tarik bagi orang tertentu (*valence*). *Ketiga*, setiap hasil berkaitan

dengan suatu persepsi mengenai seberapa sulit mencapai hasil tersebut (harapan/ *effort expectancy*).

Teori harapan ini juga dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$M = [(E - P) \times (P - O) \times V]$$

M = Motivasi

E = Pengharapan (Expectation)

P = Prestasi (Performance)

O = Hasil (Outcome)

V = Penilaian (Value)

Secara sederhana teori ini menegaskan bahwa motivasi merupakan interaksi antara harapan setelah dikurangi prestasi, dengan kontribusi penilaian yang dikaitkan dengan prestasi dikurangi hasil. Kebutuhan di atas merupakan generalisasi karena kenyataannya kebutuhan setiap orang tidak akan sama, maka dikenal *The Expectacy Model* sebagaimana dirumuskan di atas. (Arep, dkk, 2004 et.al. Kadji, 2012: 14).

Teori pengharapan beranggapan bahwa kekuatan dari suatu kecenderungan untuk bertindak dengan suatu cara tertentu bergantung pada kekuatan dari suatu pengharapan itu sendiri, dan bahwa tindakan itu akan diikuti pula oleh suatu keluaran tertentu yang pada akhirnya akan bermanfaat bagi individu tersebut. Dalam istilah yang lebih praktis, teori pengharapan ini mengatakan, seseorang dimotivasi untuk menjalankan tingkat upaya yang tinggi bila ia meyakini upaya tersebut akan mengantarkannya pada suatu penilaian kinerja yang baik; suatu penilaian yang baik akan mendorong ganjaran-ganjaran organisasional yang baik pula, yang akan memuaskan tujuan seseorang itu (Robbins, 2003, et.al. Kadji, 2012: 14)

Ringkasnya, kunci dari teori harapan ini adalah pemahaman mengenai tujuan-tujuan seorang individu dan keterkaitan antara upaya dan kinerja, antara kinerja dan ganjaran, dan akhirnya antara ganjaran dan dipuaskannya tujuan individual. Sebagai suatu model kemungkinan (*contingency model*), teori harapan ini mengakui bahwa tidak

ada asas yang universal untuk menjelaskan motivasi semua orang. Di samping itu, hanya karena kita memahami kebutuhan apakah yang dicari oleh seseorang untuk dipenuhi bukan berarti bisa memastikan bahwa individu itu sendiri mempersepsikan kinerja tinggi pasti bisa mengantarkan pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan yang sesuai dengan dirinya (Kadji, 2012: 14)

3. Teori Harapan Charles R. Snyder

Berbeda halnya dengan Wundt dan Saint, serta Vroom, Charles R. Snyder lebih memandang teori harapan ini pada pengaruh pikiran yang positif. Menurutnya, harapan adalah keseluruhan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk menghasilkan jalur guna mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut. Harapan di sini disandarkan pada harapan positif dalam pencapaian tujuan.

Snyder, Irving, dan Anderson (dalam Snyder, 2000) menyatakan bahwa harapan adalah keadaan termotivasi yang positif dan didasarkan pada hubungan interaktif antara *agency* (energi yang mengarah pada tujuan) dan *pathway* (rencana untuk mencapai tujuan). Snyder juga menjelaskan harapan sebagai sekumpulan kognitif yang didasarkan pada hubungan timbal-balik antara *agency* dan *pathway*.

Snyder (dalam Carr, 2004) mengkonsepkan harapan ke dalam dua komponen, yaitu kemampuan untuk merencanakan jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan *agency* atau motivasi untuk menggunakan jalur tersebut. Berdasarkan konsep ini, harapan akan menjadi lebih kuat jika harapan disertai dengan adanya tujuan yang bernilai dan memiliki kemungkinan untuk dicapai, bukan sesuatu yang mustahil dicapai. Di sinilah titik penekanan dari teori harapan yang dicetuskan oleh Snyder, harapan bisa dikatakan sebagai harapan jika ia memiliki tujuan yang kemungkinan bisa untuk dicapai, bukan yang mustahil untuk dicapai.

Teori harapan milik Snyder ini juga memberikan perhatian terhadap peran dari hambatan, *stressor*, dan emosi. Ketika menjumpai hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan, individu akan menilai kondisi tersebut sebagai sumber stress. Berdasarkan postulat teori harapan, emosi positif dihasilkan dari persepsi mengenai

keberhasilan pencapaian tujuan. Sebaliknya, emosi negatif mencerminkan kegagalan pencapaian tujuan, baik yang mengalami hambatan maupun yang tidak. Oleh karena itu, persepsi mengenai keberhasilan pencapaian tujuan akan mendorong munculnya emosi positif dan negatif. Kemudian emosi ini akan bertindak sebagai *reinforcing feedback* (Synder dan Sympson, dalam Snyder, 2000).

Snyder membagi komponen-komponen yang terkandung dalam harapan pada tiga hal, yakni *Goal*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. *Goal* atau tujuan adalah sasaran dari tahapan tindakan mental yang menghasilkan komponen kognitif. Tujuan menyediakan titik akhir dari tahapan perilaku mental individu. Tujuan ini juga harus cukup bernilai agar dapat mencapai pikiran sadar individu untuk selanjutnya membuat harapan yang dimunculkannya semakin tinggi. Dengan kata lain, tujuan tersebut harus memiliki kemungkinan untuk dicapai tetapi juga mengandung beberapa ketidakpastian.

Pada suatu akhir dari kontinum kepastian, kepastian yang absolut adalah tujuan dengan tingkat kemungkinan pencapaian 100%, namun tujuan seperti ini tidak lagi memerlukan harapan. Harapan justru akan berkembang dengan baik pada kondisi tujuan yang memiliki tingkat kemungkinan pencapaiannya sedang (Averill dkk., dalam Snyder, 2000). Tujuan tersebut juga dapat berupa *approach-oriented in nature* (sesuatu yang positif yang diharapkan terjadi) maupun *preventive in nature* (sesuatu yang negatif yang ingin dihentikan agar tidak terjadi lagi). Tujuan juga sangat beragam dilihat dari tingkat kemungkinan untuk mencapainya. Bahkan suatu tujuan yang nampaknya tidak mungkin untuk dicapai pada waktunya akan dapat dicapai dengan perencanaan dan usaha yang lebih keras.

Berikutnya *pathway thinking* yang merupakan suatu proses dimana individu harus memandang dirinya memiliki kemampuan untuk mengembangkan suatu jalur demi mencapai tujuan yang diinginkan. *Pathway thinking* ini ditandai dengan pernyataan pesan internal seperti “Saya akan menemukan cara untuk menyelesaikannya!” (Snyder dkk, 2003). *Pathway thinking* mencakup pemikiran mengenai kemampuan untuk menghasilkan satu cara atau lebih yang berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Snyder, Rand dan Sigmon, 2002).

Terakhir, *agency thinking*, yaitu kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dia mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga dapat mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuannya. Orang yang memiliki harapan tinggi menggunakan *self-talk* seperti “Saya dapat melakukan ini” dan “Saya tidak dapat berhenti sampai di sini”.

Komponen *agency* dan *pathway* tersebut berkelindan satu sama lain. Saling menguatkan, mempengaruhi, dan dipengaruhi secara berkelanjutan dalam proses pencapaian tujuan. Menurut teori harapan Snyder, dua komponen ini adalah komponen yang sangat dibutuhkan. Namun, jika salah satunya tidak tercapai, maka kemampuan untuk mempertahankan pencapaian tujuan tidak akan mencukupi. Komponen *pathway thinking* dan *agency thinking* merupakan komponen yang saling melengkapi, bersifat timbal balik, dan berkorelasi positif, tetapi bukan merupakan komponen yang sama.

Dalam hal ini, Snyder (1994) membuat empat kategori mengenai kombinasi *pathway thinking* dan *agency thinking*. Kombinasi tersebut adalah *pathway thinking* dan *agency thinking* rendah, *pathway thinking* rendah dan *agency thinking* tinggi, *pathway thinking* tinggi dan *agency thinking* rendah, dan *pathway thinking* dan *agency thinking* tinggi.

Individu yang memiliki *pathway thinking* dan *agency thinking* rendah hanya memiliki sedikit keyakinan bahwa mereka akan meraih kesuksesan dalam mewujudkan tujuannya. Individu dengan karakteristik seperti ini terkadang juga memiliki masalah, yaitu tidak memiliki tujuan sama sekali. Harapan yang rendah memiliki dampak bagi keseluruhan kehidupan individu. Tanpa keinginan untuk bertindak dan perencanaan, individu dapat mengalami depresi. Perasaan depresi tersebut muncul karena individu berpikir bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mendapatkan tujuan mereka. Selain itu, emosi negatif dapat semakin meningkat jika individu tidak memiliki kemampuan untuk mendefinisikan tujuan secara jelas.

Individu dengan *agency thinking* tinggi dan *pathway thinking* rendah memiliki keyakinan untuk meraih tujuan yang diinginkan. Namun, individu dengan karakteristik seperti ini memiliki masalah dalam berpikir mengenai cara yang paling berhasil untuk mencapai tujuannya. Jika individu berada terlalu lama dalam keadaan ini, maka individu tersebut dapat mengalami kemarahan atau frustrasi. Selanjutnya individu tersebut akan kehilangan *agency thinking*-nya.

Individu dengan *agency thinking* rendah dan *pathway thinking* tinggi merupakan individu yang tidak memiliki energi mental yang cukup untuk mewujudkan rencana yang dimiliki. Individu yang berada dalam keadaan ini akan mengalami burnout. Banyak individu yang memiliki *agency thinking* rendah terlihat seperti mengerjakan sesuatu yang dapat membuat orang lain terkesan. Namun, individu tersebut sebenarnya tetap berada dalam tahap yang sama.

Individu yang memiliki *agency thinking* dan *pathway thinking* tinggi adalah individu yang menyimpan tujuan yang jelas dan memikirkan cara untuk meraih tujuan tersebut di dalam pikiran mereka. Mereka mudah berinteraksi dengan orang lain dan memanfaatkan kesempatan untuk mendapatkan hal-hal yang mereka inginkan. Mereka merupakan individu yang fokus terhadap tujuan serta bebas bergerak dari ide yang satu menuju yang lain untuk mewujudkan tujuan mereka. Individu yang memiliki harapan tinggi memiliki pikiran yang sangat aktif dan memiliki keyakinan bahwa terdapat berbagai pilihan yang tersedia untuk mencapai tujuan mereka. Individu yang memiliki keduanya merupakan contoh individu yang memiliki harapan tinggi. Harapan yang tinggi menyebabkan individu memperoleh berbagai keuntungan ketika menghadapi hal yang sulit. Dalam beberapa situasi kehidupan, langkah individu seringkali dirintangi oleh seseorang atau sesuatu. Namun, individu yang memiliki harapan tinggi dapat memikirkan jalan alternatif menuju tujuan dan langsung diterapkan pada jalan yang terlihat lebih efektif.

Kesimpulannya, harapan merupakan kombinasi antara mental *agency thinking* dan *pathway thinking* yang berfungsi untuk mencapai tujuan. Kedua komponen tersebut disebut mental karena harapan merupakan proses yang terjadi secara konstan dimana proses tersebut termasuk apa yang individu pikirkan tentang diri mereka sendiri yang

memiliki kaitan dengan tujuan. Apa yang dipikirkan oleh individu tersebut dapat mempengaruhi perilaku yang nyata.

B. Harapan Dalam Perspektif Islam

Berbicara mengenai harapan dalam perspektif Islam, hal itu tentu saja bersinggungan dengan Al-Qur'an dan Hadits sebagai sumber utamanya. Dalam Islam, harapan berasal dari kata *Rajaa – Yarjuu – Rajaun* yang berarti harapan atau berharap. Raja' atau harapan yang dikehendaki oleh Islam adalah harapan yang ditujukan kepada Allah SWT sebagai satu-satunya Dzat yang berkuasa di muka bumi, untuk mendapatkan ampunan-Nya, memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat, serta yang terpenting adalah mengharap rahmat dan keridhaan Allah SWT.

Dalam konsep Islam, seseorang yang berharap untuk mendapatkan ridha dan rahmat dari Allah SWT serta kebahagiaan di dunia dan akhirat, tentunya akan berusaha melakukan perbuatan yang dapat mewujudkan harapannya tersebut. Namun jika seseorang itu hanya berharap saja tanpa mau berusaha, maka hal itu disebut berangan-angan pada suatu hal yang mustahil untuk diwujudkan, atau dalam istilah bahasa Arabnya *Tamanni* (berangan-angan). Karena itu, seseorang yang berharap tersebut juga tidak diperbolehkan untuk berputus asa jikalau apa yang diharapkannya masih belum tercapai. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'anul Karim,

ولا تأيسوا من روح الله، انه لا يأيس من روح الله الا القوم الكافرون. (يوسف: 87)

“...dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.” (QS. Yusuf: 87)

Dari ayat tersebut juga dapat diketahui bahwa seorang Muslim dianjurkan untuk selalu memiliki harapan. Jika ia tidak memiliki harapan dan mudah berputus asa, maka dia termasuk golongan orang-orang yang kafir. Harapan itu haruslah selalu ada, bahkan ketika seseorang menghadapi sakaratul maut harus tetap memiliki harapan, harapan akan rahmat Allah SWT dan maghfiroh/ampunan-Nya. Dalam ayat di atas juga secara jelas dapat dilihat bahwa harapan itu berbanding lurus dengan keimanan, apabila ada iman maka ada harapan, begitu pun sebaliknya, jika tidak ada iman maka tidak akan ada

harapan. Dalam Islam, harapan tidak hanya terpaku milik orang tertentu saja, tapi juga menjadi milik semua manusia (Zulaiha).

Raja' atau harapan ini pada praktiknya juga harus disertai dengan pengamalan amalan-amalan yang diperintahkan oleh Allah SWT dan menjauhi apa yang dilarangnya. Harapan dalam Islam juga terkait erat dengan do'a. Sebab harapan ini merupakan salah satu unsur penting dalam do'a. Harapan yang disandarkan pada Allah SWT ini dapat sangat berarti saat seorang Muslim berdo'a pada Allah SWT. Karena itu, ketika berdo'a umat Islam diharuskan pula untuk selalu berharap bahwa do'anya akan dikabulkan, baik itu dikabulkannya dengan cara langsung, diganti dengan yang lebih baik, atau ditangguhkan hingga Hari Akhir.

Ibnu Taimiyah rahimahullah, Syaikhul Islam pernah mengatakan, “Ketahuilah sesungguhnya penggerak hati menuju Allah 'azza wa jalla ada tiga: Al-Mahabbah (cinta), Al-Khauf (takut) dan Ar-Rajaa' (harap). Yang terkuat di antara ketiganya adalah *mahabbah*. Sebab rasa cinta itulah yang menjadi tujuan sebenarnya. Hal itu dikarenakan kecintaan adalah sesuatu yang diharapkan terus ada ketika di dunia maupun di akhirat. Berbeda dengan takut. Rasa takut itu nanti akan lenyap di akhirat (bagi orang yang masuk surga)” (Hidayatullah dkk). Sekalipun *mahabbah* menjadi yang terkuat, namun adanya harapan juga akan semakin memperkuat *mahabbah* tersebut. Karena jika hanya *mahabbah* saja yang diandalkan oleh seorang Muslim, tanpa adanya harapan yang disertai di dalamnya, maka *mahabbah* tersebut sama halnya tidak akan berarti apa-apa. Karena tujuan dari *mahabbah* dan harapan itu sebenarnya sama, yakni mengharapkan ampunan, ridha, dan rahmat dari Allah SWT.

Bagi seorang Muslim, harapan yang terbangun dalam dirinya untuk mencapai cita-cita bersumber dari hati nurani, ditimbang dengan akal, serta disandarkan kepada Sang pemberi Harapan, Allah SWT. Bukan hanya yang berasal dari angan-angan saja. Sebab tidak semua angan-angan yang muncul di benak seorang Muslim bisa menjadi harapan, tetapi harus ditadabburi dan dipertimbangkan terlebih dahulu (Zulaiha). Jadi, sekalipun harapan yang dimulai dengan angan-angan, tetap harus dipelajari dan dipertimbangkan dulu. Apakah harapannya tersebut dapat mengantarkannya pada ridha dan rahmat Allah SWT, atautkah hal itu hanya karena dorongan nafsunya semata. Jika

karena nafsu, maka tujuan utama dari harapannya yakni mendapat ridha dan rahmat dari Allah SWT tidak akan tercapai.

Rasulullah SAW juga telah banyak mengajarkan pada umatnya untuk memiliki harapan. Hal ini tercermin dari peristiwa yang dialami Rasulullah tatkala berhijrah ke Thaif dan tidak ada seorang pun yang menerima beliau. Padahal saat itu Rasulullah membawa sesuatu yang paling baik di dunia, yaitu Islam. Namun, penduduk Thaif yang masih memeluk agama nenek moyangnya itu mengecam kedatangan Rasulullah SAW, bahkan mengusir dan melempari beliau dengan batu hingga terluka. Saat itulah kemudian datang Malaikat Jibril untuk menghibur Rasulullah seraya berkata : “Wahai Rasulullah, kalaulah engkau bersedia, aku akan menimpakan mereka dengan dua gunung yang mengapit kota Thaif, agar mereka binasa.” Namun, Rasulullah SAW menjawab: “Jangan! Aku memiliki harapan yang besar terhadap mereka, dan keturunan mereka, bahwa suatu saat nanti mereka akan beriman kepada Allah SWT.”

Dari kisah Rasulullah SAW tersebut dapat dipetik pelajaran bahwa memang harapan yang disampaikan oleh Rasulullah itu memiliki tujuan yang jelas. Beliau ingin penduduk Thaif bisa beriman kepada Allah SWT, dan hal itu dibuktikan oleh Rasulullah dengan berupaya mengajak mereka memeluk Islam. Namun respon awal memang tidak semanis apa yang diharapkan, akan tetapi, Rasulullah SAW tidak berputus asa lantas berhenti mengajak mereka. Rasulullah tetap berharap bahwa penduduk Thaif itu akan beriman, dan Rasulullah pun melakukan cara lain dalam dakwahnya secara halus dan tanpa paksaan.

Dalam Islam, harapan itu tidak lantas didiamkan begitu saja tanpa ada upaya untuk bekerja keras melakukan hal yang bisa mewujudkan harapan. Usaha atau kerja keras menjadi jalan dari tercapainya tujuan atau harapan itu. Di samping seorang Muslim juga diharuskan untuk senantiasa berdo'a kepada Allah SWT, berharap kepada Allah agar apa yang diharapkannya tersebut bisa terwujud. Allah SWT juga secara jelas mengatakan dalam firman-Nya di Surah Al-Insyirah pada dua ayat terakhirnya,

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (QS. Al-Insyirah: 7-8)

Allah SWT memerintah manusia untuk selalu berusaha dengan sungguh-sungguh atas apa yang dilakukannya. Segala usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh nantinya pun akan mendapatkan balasan yang baik. Namun, manusia juga tidak boleh lupa bahwa usaha itu juga harus disertai dengan harapan yang hanya ditujukan kepada Allah SWT sebagai pemegang kendali atas semua usaha yang dilakukannya. Dalam istilah lain, usaha yang dilakukan oleh manusia itu disebut sebagai *ikhtiar*.

Dengan demikian, harapan di sini mempunyai 3 unsur penting, yakni *ikhtiar*, *tawakkal*, dan *do'a*.

a. Ikhtiar

Ikhtiar berasal dari bahasa Arab (*ikhtiyaar*) yang berarti mencari hasil yang lebih baik. Secara istilah, yaitu usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, baik yang berupa material, spiritual, kesehatan, atau pun masa depannya agar tujuan hidupnya selamat dan sejahtera dunia akhirat bisa terpenuhi. Maka, segala sesuatu baru bisa dikatakan sebagai *ikhtiar* yang benar jika di dalamnya mengandung unsur kebaikan. Namun yang dimaksud kebaikan di sini tentunya adalah kebaikan yang menurut syari'at Islam, bukan semata-mata kebaikan yang berasal dari akal, adat atau pendapat umum (Arifti dkk, 2012).

Ikhtiar ini juga harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, sepenuh hati, dan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan keterampilan masing-masing individu. Sebagaimana telah disebutkan pula dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 7-8 di atas. Akan tetapi, sekali lagi, jika *ikhtiar* yang dilakukan itu gagal, maka seorang Muslim tidak boleh berputus asa. Namun sebaiknya mencoba lagi dengan lebih keras dan tetap bersabar. Agar *ikhtiar* atau usaha yang dilakukan tersebut berhasil dan sukses, hendaknya juga dilandasi dengan niat ikhlas untuk mendapat ridha Allah, berdo'a dengan senantiasa mengikuti perintah Allah SWT yang diiringi dengan perbuatan baik, bidang usaha yang akan dilakukan juga harus dikuasai dengan mengadakan penelitian atau riset, selalu berhati-hati mencari teman atau mitra yang mendukung usaha tersebut, serta memunculkan perbaikan-perbaikan dalam manajemen yang profesional (Arifti dkk, 2012). Inilah yang dinamakan sebagai usaha dalam Islam. Islam tidak mengenal kata putus asa, sebab hal itu hanya akan membuat umatnya tidak mau mencoba melakukan hal-hal baik lainnya. Sebaliknya, Islam terus mendorong manusia untuk berusaha

semaksimal mungkin. Jika pun usahanya gagal, manusia juga diminta untuk bersabar dan tetap terus mencoba.

b. Tawakkal

Tawakkal merupakan perintah Allah SWT yang telah banyak disebutkan dalam Al-Qur'anul Karim. Diantaranya:

“Dan bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Anfal :61).

“Barangsiapa yang tawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (QS. Al-Anfal : 49).

“Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” (QS. Ath-Thalaq: 2-3)

Dari tiga ayat di atas dapat diketahui bahwasannya, ketika seseorang itu bertawakkal kepada Allah SWT, maka ia akan mendapatkan balasan yang tak terduga dari Allah SWT, baik itu berupa kelapangan, kemudahan atas segala urusannya, jalan keluar atas segala permasalahannya, bahkan diberinya rezeki oleh Allah SWT dari arah yang tidak pernah ia sangka-sangka. Selain tiga ayat di atas, masih banyak pula ayat lainnya yang menerangkan mengenai perintah untuk bertawakkal hanya pada Allah SWT.

Tawakkal berasal dari kata *tawakkala – yatawakkalu – tawakkal* yang berarti menyerahkan, mempercayakan dan mewakilkan. Jadi, orang yang bertawakkal adalah orang yang menyerahkan, mempercayakan dan mewakilkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT. Sementara secara istilah, tawakkal memiliki beberapa pengertian berbeda dari ulama salaf. Diantara definisi tersebut ialah:

Imam Ahmad bin Hambal, mengartikan tawakkal sebagai aktivitas hati yang berarti merupakan perbuatan yang dilakukan oleh hati, bukan sesuatu yang diucapkan oleh lisan, bukan pula sesuatu sesuatu yang dilakukan oleh anggota tubuh. Tawakkal juga bukan merupakan sebuah keilmuan atau pengetahuan (Al-Jauzi/ Tahdzib Madarijis Salikin: 337).

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, memaknai tawakkal sebagai amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, *tsiqah* terhadap-Nya, berlindung hanya kepada-Nya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikannya segala ‘kecukupan’ bagi dirinya, dengan tetap melaksanakan ‘sebab-sebab’ atau faktor-faktor yang mengarahkannya pada sesuatu yang dicarinya, serta usaha keras untuk dapat memperolehnya.” (Al-Jauzi/ Arruh fi Kalam ala Arwahil Amwat wal Ahya’ bidalail minal Kitab was Sunnah, 1975 : 254)

Ketika seorang Muslim menyadari bahwa semua yang terjadi dan dialami oleh dirinya adalah perlindungan dari *Rabb*nya, tentunya ia juga akan menyadari bahwa di sana ada *Rabb* yang Maha Kuasa, Maha Penolong, Pelindung dan Maha Pengasih. Dan, saat itulah ia bergantung pada-Nya (Al-Qarni, 2008: 227). Ketergantungan pada Allah SWT semata itulah yang juga dinamakan sebagai tawakkal.

Dalam kaitannya dengan harapan atau Raja’, tawakkal merupakan tahap kedua yang harus dilakukan oleh seorang Muslim setelah melakukan ikhtiar (usaha). Setelah ada ikhtiar, maka dia harus tawakal (pasrah). Pasrah bukan berarti, harapan tanpa usaha, karena tawakal hanya akan ada setelah ikhtiar. Dan ketika seseorang lupa dengan tawakal setelah ber-ikhtiar, maka kemungkinan besar dia akan jatuh, dan berujung pada sebuah keputus-asaan (Zulaiha). Dengan kata lain, hilangnya usaha berarti hilanglah hakekat dari tawakkal itu.

c. Do’a

Tahapan ketiga dari proses Raja’ atau harapan adalah do’a. Do’a menjadi penentu dari terwujudnya harapan. Selain ikhtiar dan tawakkal yang harus ada dalam harapan, juga harus ada do’a. Sebab do’a tanpa usaha adalah omong kosong, sedangkan usaha tanpa do’a adalah sebuah kesombongan. Allah SWT pemilik segalanya, dan hanya Dialah yang akan mengabulkan segala permintaan para hamba-Nya. Allah SWT berfirman:

ادعوني أستجب لكم

"Berdoalah kepada-Ku (Allah), maka Aku akan mengabulkan permintaanmu."
(QS. Ghofir: 60)

Namun, harus diperhatikan pula, bahwa jawaban sebuah doa itu tidak akan serta merta langsung dikabulkan atau terwujud. Ada tiga macam jawaban atas do'a yang seorang Muslim panjatkan pada Allah SWT:

Pertama, dikabulkan dengan seketika, yaitu ketika seorang hamba berdo'a kemudian Allah mengabulkan doa tersebut dengan seketika, atau dalam kurun waktu yang tidak lama.

Kedua, Allah tidak memberikan apa yang tertera dalam doa tersebut. Namun, Allah menggantinya dengan sesuatu yang jauh lebih baik. Karena Allah Maha mengetahui apa yang diketahui hamba-Nya dan apa yang tidak diketahuinya. Allah SWT berfirman:

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ

"Boleh jadi sesuatu yang kamu benci, padahal itu baik buat kamu" (QS. Al Baqarah: 216)

Ketiga, Allah akan mengabulkan doa seseorang di akhirat nanti, dan menjadikannya sebagai tabungan amalan di akhirat kelak, dan hal ini sungguh merupakan pahala yang tiada terkira. Allah SWT berfirman:

وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى

"Dan akhirat itu lebih baik dan lebih kekal." (QS. Al A'la: 17)

Do'a juga memiliki kekuatan luar biasa yang bisa menggerakkan seseorang untuk berbuat lebih guna mencapai tujuannya. Dalam Islam, do'a tidak hanya sekedar yang terucap tatkala seseorang telah menyelesaikan ibadah Shalatnya, namun Shalat sendiri sudah merupakan do'a. Karena itulah mengapa saat seseorang melaksanakan Shalat, hatinya akan tenang dan seolah-olah ingin melakukan ibadah itu terus menerus. Hal ini

memang karena setiap bacaan yang ada dalam Shalat itu merupakan *dzikir* yang bisa menenangkan hati. Sebagaimana firman Allah SWT.

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.”
(QS. Ar-Ra’d: 28)

Beribadah kepada Allah SWT secara kontinu, berdzikir kepada-Nya setiap waktu, memohon ampunan, dan selalu memanjatkan do’a, bisa mendekatkan diri seseorang kepada Tuhannya. Dia akan merasa berada dalam lindungan dan penjagaan Allah, sehingga keyakinannya untuk mendapatkan *maghfirah* (ampunan) semakin kuat. Dia akan merasa ridha, berlapang dada, serta lebih merasa tenang dan tentram dalam hidupnya (Najati, 2006: 414).

Itulah tiga unsur yang terdapat dalam harapan menurut perspektif Islam. Ibnu Al-Wazir dalam bukunya yang sangat terkenal, *Al-‘Awashim wa al-Qawashim*, mengatakan bahwa harapan terhadap rahmat Allah akan selalu membukakan pintu harapan bagi diri seorang hamba. Selain itu juga akan menguatkannya dalam melakukan ketaatan, dan membuatnya semakin antusias dalam melakukan amalan-amalan sunnah dan bersegera untuk melakukan kebaikan (Al-Qarni, 2008 : 141).

C. Perbedaan Expectancy Theory dengan Teori Harapan Dalam Islam

Teori harapan yang dikemukakan oleh Barat dengan teori harapan yang dipaparkan dalam Islam, melalui Al-Qur’an dan Hadits, rupanya memiliki perbedaan yang terlihat cukup signifikan. Hal ini bisa dilihat dari titik penekanan masing-masing teori yang dikemukakan, serta sandaran dari masing-masing teori tersebut.

Teori harapan dari Wundt dan Stern menekankan dan menyandarkan teori tentang harapannya pada perasaan yang terikat dengan waktu. Kemudian teori harapan yang dikemukakan oleh Victor Vroom menitik beratkan pada motivasi seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu, atau dengan kata lain bersandar pada motivasi kerja individu. Selanjutnya, teori tentang harapan dari Charles R. Synder bertumpu pada dua konsep, yakni *agency thinking* dan *pathway thinking*.

Tiga macam teori harapan yang berasal dari Barat tersebut memiliki penekanan dan sandaran yang berbeda-beda. Sementara teori harapan dalam Islam sudah mencakup komponen-komponen harapan yang dikemukakan oleh Barat tersebut. Bahkan, harapan dalam Islam tidak hanya untuk hal-hal yang bersifat duniawiyah saja, namun juga untuk hal-hal yang bersifat ukhrawi (akhirat). Sebab Islam, percaya akan adanya hari pertanggungjawaban tersebut, sedangkan Barat masih menyangsikan adanya kehidupan akhirat setelah mati, untuk mempertanggungjawabkan segala amal perbuatannya semasa masih hidup di dunia.

Selain itu, sandaran dari harapan dalam pandangan Islam juga sudah terlihat jelas. Allah SWT sejatinya menjadi sandaran dari segala harapan yang dimiliki oleh manusia. Sementara ridha dan rahmat dari Allah SWT, serta kehidupan yang sejahtera di dunia dan akhirat, yang menjadi tujuan utama. Sekalipun dalam harapan umat Muslim itu juga ada harapan yang bersifat duniawi, namun hal itu bukan semata-mata untuk mencari kesenangan di dunia. Tapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan dirinya serta demi memperoleh keridhaan dan rahmat Allah SWT.

Dalam kaitannya dengan harapan yang berasal dari motivasi, Islam juga telah menjelaskan bahwa motivasi yang terdapat dalam pribadi seseorang itu bukan saja terdiri dari motivasi fisiologis dan biologis. Namun juga mencakup motivasi spiritual dan ketiganya harus dipenuhi secara berimbang. Orang yang terlalu memperhatikan pemuasan motivasi fisiologis dan syahwatnya, serta terlalu disetir oleh hawa nafsu duniawi sehingga melalaikan kewajiban-kewajiban religious dan spiritualnya, tidak akan merasa tentram, damai, dan bahagia.

Begitu pun sebaliknya, jika seseorang terlalu memperhatikan pemuasan motivasi spiritualnya dengan mengabaikan motivasi fisiologis, maka dia tidak bisa dikatakan sebagai manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani. Sebab apabila motivasi fisiologis seseorang tidak terpenuhi, maka kehidupannya tidak bisa dikatakan normal. Bahkan tidak bisa dikatakan menjalankan fitrah manusia yang telah ditetapkan oleh Allah SWT (Najati, 2006: 52).

Teori mengenai harapan yang berasal dari Barat tersebut masih sebatas karena munculnya motivasi fisiologis atau biologis. Kajiannya pun belum mencakup hingga motivasi spiritual. Sedangkan Islam, sudah lebih dulu memasukkan motivasi spiritual

tersebut sebagai bagian dari konsep diri manusia. Bukan hanya motivasi fisiologis saja yang harus dipenuhi, namun juga motivasi spiritual dan rohaninya. Teori harapan yang dikenalkan oleh Islam sebenarnya jauh lebih lengkap dan kompleks. Sebab ia tidak hanya berbicara mengapa manusia harus berharap dan pada siapa manusia itu harus berharap. Namun juga sudah disediakan konsep-konsep yang memudahkan manusia mempertahankan dan mewujudkan harapannya, yakni melalui *ikhtiar* (usaha), *tawakkal* (berserah diri) dan berdo'a pada Allah SWT Sang pemegang kendali harapan seluruh umat manusia. Karena itu, perlu kiranya teori mengenai harapan dalam Islam ini dikonsepkan lagi secara lebih matang, khususnya untuk memperkaya khazanah keilmuan Islam di kancah nasional bahkan hingga global.

Daftar Pustaka

- Al-Jauzi/ Tahdzib Madarijis Salikin. Dalam artikel “*Makna Tawakal*”. 2009. Dalam <http://m.erasmuslim.com/peradaban/tafsir-hadits/makna-tawakal.html> diakses tanggal 12 Juni 2014
- Al-Qarni, Aidh. 2008. *La Tahzan Jangan Bersedih!*. Jakarta: Qishti Press.
- Arifti, Tami, dkk. 2012. *Makalah: Konsep Takdir dan Ikhtiar Dalam Islam*. Dalam <http://cgeduntuksemua.blogspot.com/2012/03/makalah-konsep-takdir-dan-ikhtiar-dalam.html> diakses tanggal 12 Juni 2014.
- Maulan, Rizka. artikel “*Makna Tawakal*”. 2009. Dalam <http://m.erasmuslim.com/peradaban/tafsir-hadits/makna-tawakal.html> diakses tanggal 12 Juni 2014.
- Hassan, Abdullah. 2007. *Berdakwah dengan Efektif: Teori dan Teknik Moden Mendorong Perubahan Tingkah Laku*. Malaysia: PTS Islamika.
- Hidayatullah, Ahmad dkk. Tanpa tahun. *Makalah Agama Islam : Berperilaku dengan Sifat-sifat Terpuji Taubat dan Raja’*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Najati, Muhammad ‘Utsman. 2006. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Mustaqiim.
- Namira HRP, Isnaeni. 2010. *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transaksional Terhadap Motivasi Kerja Karyawan*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Sumatera Utara.
- Walgito, Bimo. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : ANDI
- Zulaiha bintu Yusuf. Tanpa tahun. *Meniti Sebuah Harapan*. Dalam <http://www.himmahfm.com/muslimah-corner/391-meniti-sebuah-harapan> diakses tanggal 11 Juni 2014.