

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Psikologi Positif

Selama 60 tahun terakhir psikologi berkonsentrasi pada hal-hal negatif (depresi, pobia, trauma, dan penyakit-psikologis lainnya). Fenomena ini mengikuti jejak ilmu kedokteran modern yang berfokus menyembuhkan penyakit. Prestasi yang telah diraih selama 60 tahun terakhir menurut mantan Ketua Asosiasi Psikologi Amerika, **Martin Seligman**, ilmu psikologi hanya mampu mengobati 14 macam penyakit psikologis dan tidak sepenuhnya sembuh, hanya dua macam penyakit psikologis dapat disembuhkan total. Jadi prestasi terjauh dari psikologi negatif, adalah membawa orang sakit menjadi berkurang sakitnya (*from miserable to less miserable*) atau menjadikan orang yang sakit psikologis menjadi hilang sakitnya (dari minus menjadi “no”).

Lalu timbul pertanyaan, bagaimana dengan orang sehat? Apakah ilmu psikologi bisa membantu orang yang sehat secara psikologis menjadi lebih bahagia dan lebih berprestasi? Beberapa tahun belakangan mulai muncul pendekatan yang berfokus pada aspek positif yang ada pada diri manusia, aspek positif tersebut meliputi karakter yang baik atau kuat, kepuasan hidup, kesejahteraan, kebahagiaan dan lain-lain. Pendekatan itu disebut psikologi positif yang dikembangkan oleh **Prof. Martin Seligman** dan muncul sebagai cabang ilmu psikologi terbaru pada tahun 1998.

2.1.1 Definisi Psikologi Positif

Psikologi positif mempelajari tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, sehingga ia menjadi bahagia. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih bahagia). Psikologi positif merupakan cabang dari psikologi yang memperhatikan aspek kekuatan individu dibandingkan kelemahannya, minat individu untuk membangun yang terbaik dalam hidup dibandingkan memperbaiki kesalahannya dan lebih memperhatikan bagaimana individu dapat memenuhi kehidupan sebagai orang normal dibandingkan dengan bagaimana cara menyembuhkan individu yang menderita gangguan (**Seligman, 2002**).

Psikologi positif menganggap bahwa setiap individu memiliki kekuatan dalam dirinya untuk mencapai hidup yang berarti dan dapat tegar dalam menghadapi *stressor* (**Peterson dan Seligman, 2004**). Menurut **Peterson dan Seligman (2004)**, psikologi positif merupakan istilah yang memayungi studi-studi terhadap emosi-emosi positif, sifat-sifat dasar positif dan pemberdayaan institusi atau komunitas. Dalam pembahasan yang lain, psikologi positif mempelajari kondisi-kondisi dan proses-proses yang berkontribusi terhadap penyuburan atau pemfungsian individu, kelompok, dan lembaga secara optimal.

Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi dan Haidt dalam Compton (2005) memberikan definisi lain tentang psikologi positif sebagai studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal, bertujuan untuk menemukan dan

mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang. Psikologi Positif merupakan studi ilmiah tentang apa yang benar dalam hidup, ilmu yang berusaha memahami emosi positif, membangun kekuatan dan kebajikan, serta menyediakan panduan untuk menemukan kehidupan yang lebih baik. Bidang kajian psikologi positif lebih memusatkan perhatian pada kelebihan dan kekuatan manusia dan Mencoba untuk membangun hidup manusia di atas apa yang terbaik dalam dirinya.

Kerangka pikir psikologi positif menyediakan skema komprehensif dalam mendeskripsikan definisi hidup yang baik. Domain kajian psikologi positif diantaranya adalah pengalaman positif individu (kebahagiaan, kepuasan hidup), sifat-sifat individu yang positif (karakter, minat, nilai), serta kelompok yang positif, mulai kelompok sekolah, bisnis, sekolah, dan sebagainya.

2.1.2 Karakter

Banyak pertanyaan yang muncul sejak zaman filsuf yang sekarang diangkat kembali oleh psikolog positif dengan memfokuskan pada karakter ilmiah dan mengidentifikasinya untuk kehidupan psikologis yang lebih baik, seperti apa yang baik dari seseorang, bagaimana kebaikan itu bisa diukur, serta bagaimana karakter yang baik dapat dikembangkan. Karakter atau watak merupakan ciri kepribadian yang berkaitan dengan timbangan nilai moralitas normatif yang berlaku.

Kualitas watak seseorang bersifat relatif tetap dan akan tercermin pada penampilan kepribadiaannya ditinjau dari sudut timbangan nilai moral normatif. Karakter merupakan penampilan moralitas kepribadian secara paripurna menurut

timbangan keutuhan nilai yang mencakup aspek emosional, intelektual, dan spiritual. Karakter dianggap sebagai hubungan timbal balik yang sehat antara diri (*self*) dengan tiga hal yang pasti yaitu lingkungan internal (diri), lingkungan eksternal (orang lain dan lingkungan fisik), dan lingkungan spiritual (sesuatu yang maha besar dan abadi dari diri). Oleh karena itu, karakter akan menyatu dalam perilaku, mulai dari niat, pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan sebagai wujud totalitas kepribadian (Surya, 2011).

Kemendiknas (2010) menjelaskan bahwa karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai *virtues* (kebajikan) yang diyakini dan digunakan sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir, bersikap, dan bertindak. *Virtue* terdiri atas sejumlah nilai, moral, dan norma, seperti jujur, berani bertindak, dapat dipercaya, dan hormat kepada orang lain. Interaksi seseorang dengan orang lain menumbuhkan karakter masyarakat dan karakter bangsa. Menurut Peterson & Seligman (2004), kekuatan karakter tiada lain merupakan ramuan psikologis yang merepresentasikan nilai-nilai kebajikan (*virtues*) yang bersumber dari pemikiran-pemikiran religius dan filosofi moral.

Psikologi positif menciptakan skema atau pedoman mengenai hal-hal positif yang kita miliki secara potensial yang disebut *Character Strengths and Virtues*. *Character Strengths* dan *virtues* merupakan proyek yang diambil dari perspektif psikologi positif dan dimaksudkan untuk melihat kesejahteraan secara psikologis. *Character Strengths* dan *virtues* menggambarkan dan mengklasifikasikan kekuatan dan nilai-nilai moral (*virtues*) atau kebajikan yang membuat manusia berkembang.

2.2 *Virtue dan Character Strength*

2.2.1 Definisi *Virtue*

Virtue (kebajikan) merupakan karakter utama atau disebut *human goodness* yang dimiliki individu secara universal. *Virtue* dikatakan bersifat universal karena *virtue* adalah karakter-karakter baik yang ada pada diri manusia dan digunakan dalam menyelesaikan tugas serta masalah yang dihadapinya. Dalam proses perjalanan hidup, kebajikan ini mungkin untuk berubah. Berkaitan dengan sosiokultural, *virtue* bersifat universal dan ada di dalam setiap budaya, namun setiap budaya akan memaknai *virtue* dengan cara pandang yang berbeda sehingga *virtue* yang tampak dimiliki oleh individu pada budaya tertentu akan menjadi berbeda. Berdasarkan catatan sejarah, *virtue* sudah ada dan dipelajari sejak dulu (Peterson & Seligman, 2004).

Peterson dan Seligman (2004) mengemukakan terdapat enam *virtue* (kebajikan), yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. Enam *virtue* tersebut dibangun dan ditampilkan oleh 24 *character strengths* (kekuatan karakter) melalui pikiran, perasaan dan perilaku individu. *Character strength* yang ditampilkan individu juga dipengaruhi *situational themes* yang dihadapi, sehingga pikiran, perasaan dan perilaku yang ditampilkan individu mungkin untuk berbeda di setiap *situational themes*.

Situational themes merupakan situasi-situasi yang mendorong seseorang untuk menampilkan *character strength* dengan cara tertentu, sehingga *character strength* yang sama bisa ditampilkan secara berbeda. *Virtue, character strengths* dan *situational themes* merupakan tiga konsep klasifikasi hierarki mulai dari abstrak hingga konkrit dan umum hingga spesifik (Peterson & Seligman, 2004).

2.2.2 Definisi *Character Strength*

Peterson dan Seligman (2004) berpendapat bahwa karakter mencakup perbedaan individual yang bersifat stabil dan general, tetapi juga dapat berubah. Karakter dapat dikatakan sebagai *trait* positif yang dapat membantu seseorang untuk menjalani hidup yang baik. Kajian **Seligman** mengenai karakter ini menitikberatkan pada *trait* positif dari individu. **Peterson dan Seligman (2004)** memfokuskan pada *character strength* (kekuatan karakter) dan *virtue* (kebajikan). Mereka mengartikan *virtue* sebagai ciri inti yang dihargai oleh para filsuf kaum religious. *Virtue* bersifat universal dan penting bagi kelangsungan hidup.

Character strength adalah unsur psikologis yang membentuk *virtue* (**Peterson dan Seligman, 2004**). Dengan kata lain, setiap *virtue* terbentuk dari beberapa *character strength*, misalnya *virtue* “*wisdom and knowledge*” terdiri dari *character strength* antara lain *creativity, curiosity, open mindedness, love of learning, dan perspective*. Apabila seorang individu mempunyai satu atau dua *character strength* dari setiap *virtue*, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki karakter yang baik.

Seligman (2002) juga memperkenalkan istilah *signature strength* (kekuatan khas) yang merupakan karakteristik khas seorang individu. *Signature strength* dapat dilihat dari lima *character strength* teratas yang dimiliki individu. Menurut **Seligman (2002)**, individu dapat mencapai keberhasilan dan kepuasan emosional yang terdalam dengan menggunakan dan mengembangkan *signature strength* dalam kehidupan sehari-hari daripada berusaha dengan keras memperbaiki kelemahan. *Signature strength* dapat dikatakan sebagai kekuatan yang disadari dan sering ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.3 Klasifikasi *Character Strength*

Terdapat enam jenis *virtues* yang terdiri dari dua puluh empat *character strength* (Peterson dan Seligman (2004), diantaranya sebagai berikut:

1. *Wisdom and Knowledge* (Kearifan dan Pengetahuan)

Virtue ini berkaitan dengan fungsi kognitif, yaitu mengenai bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan. *Virtue* ini meliputi lima *character strength*, yaitu:

a. *Creativity* (Kreatifitas)

Kreatifitas mengarahkan individu untuk mencapai tujuannya dengan caranya sendiri yang baru, unik dan orisinal. Bagaimanapun, ide atau perilaku tersebut harus adaptif, yaitu harus memberikan kontribusi yang positif bagi diri sendiri dan orang lain.

b. *Curiosity* (Keingintahuan)

Keingintahuan berkaitan dengan rasa ingin tahu seseorang yang mengarah pada munculnya keterbukaan pada hal-hal baru, pengalaman-pengalaman yang bervariasi dan menantang. Dengan kata lain, rasa ingin tahu mengarahkan individu untuk bersikap terbuka dan fleksibel pada hal-hal baru. Individu yang memiliki keingintahuan akan secara aktif mencari informasi dan merasa puas bila berhasil memperoleh jawaban atas berbagai pertanyaan, dapat mempelajari sesuatu yang baru dan mendapat pengalaman baru.

c. *Open Mindedness* (Keterbukaan Pikiran)

Individu dengan *character strength* ini akan berpikir secara menyeluruh dan memandang suatu hal dari berbagai sisi atau mempertimbangkan

berbagai bukti yang ada. Individu akan secara aktif mengumpulkan bukti-bukti atau informasi untuk melakukan penilaian secara objektif, sehingga tidak terjadi bias dan mampu meyakini sesuatu setelah mendapat bukti-bukti yang objektif.

d. *Love of Learning* (Kecintaan Belajar)

Character strength ini mengarahkan individu untuk selalu ingin mempelajari hal-hal baru untuk mengembangkan keterampilan atau memperkaya pengetahuan yang dimilikinya. Individu yang mempunyai kecintaan belajar akan merasakan emosi yang positif apabila ia dapat memperoleh keterampilan atau informasi baru dan mempelajari sesuatu yang sama sekali baru baginya. Individu menganggap belajar sebagai suatu tantangan.

e. *Perspective* (Perspektif)

Perspektif memungkinkan individu untuk memandang dunia secara holistik sehingga ia dapat memahami dirinya dan orang lain. Ia mampu menyadari keterbatasan atau kelemahan dan kekuatan dirinya. *Character strength* ini digunakan untuk mencapai kesejahteraan individu dan orang lain. Dalam mengambil keputusan, individu akan mempertimbangkan baik perasaannya maupun rasionalitasnya. Individu dengan kekuatan ini mempunyai kebutuhan yang kuat untuk berkontribusi terhadap lingkungan dan kehidupan orang lain, memikirkan kebutuhan orang lain serta mendengarkan orang lain, mengevaluasi apa yang dikatakan dan kemudian memberikan nasehat.

2. *Courage* (Keteguhan Hati)

Keteguhan hati merupakan *virtue* yang melibatkan dorongan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan. Walaupun terdapat rintangan, baik eksternal maupun internal, namun individu tetap termotivasi berjuang untuk mencapai tujuan.

Keteguhan hati terdiri dari empat *character strength*, yaitu:

a. *Bravery* (Keberanian)

Dengan adanya keberanian, individu tidak akan mundur meskipun ia menerima ancaman, tantangan, kesulitan ataupun rasa sakit dalam mencapai tujuannya. Sebagai contoh, individu berani mengatakan atau melakukan sesuatu yang benar, meskipun hal tersebut tidak populer. Ia juga mampu bertahan dalam tekanan kelompok (*peer pressure*) untuk menerima pandangan moral tertentu yang tidak sesuai dengan pandangannya sendiri. Dengan kata lain, individu berani melakukan sesuatu yang perlu dilakukannya dengan mengesampingkan rasa takut.

b. *Persistence* (Ketekunan)

Individu dengan *character strength* ini akan selalu menyelesaikan segala sesuatu yang telah dimulainya, meskipun menghadapi berbagai tantangan. Ia akan mengambil tantangan untuk mengerjakan proyek atau tugas yang sulit dan menyelesaikannya sesuai dengan yang telah direncanakannya. Ketekunan tidak hanya dapat diukur dari lamanya individu berhadapan dengan suatu tugas, karena berhadapan dengan tugas yang menyenangkan dan memberikan hasil yang menguntungkan secara ekonomi tidak memerlukan daya tahan dan perhatian dari individu. Walaupun tekun

dalam mengerjakan sesuatu, individu dengan kekuatan ini tetap fleksibel, realistis dan tidak perfeksionis.

c. Integrity (Integritas)

Character strength ini mengacu pada kejujuran dan kemampuan untuk menampilkan diri apa adanya (*genuine*), tanpa kepura-puraan. Integritas mengandung makna bahwa tingkah laku yang ditampilkan selalu konsisten dengan nilai-nilai yang dianut, memperlakukan orang lain dengan perhatian penuh, sensitif terhadap kebutuhan orang lain dan membantu orang lain berdasarkan kebutuhannya. Dengan kata lain, individu juga memiliki rasa tanggung jawab terhadap pikiran dan perasaan orang lain atas perbuatan yang telah dilakukannya.

d. Vitality (Vitalitas)

Vitalitas mengacu pada gairah dan antusiasme dalam menjalani segala aktifitas. Individu dengan *character strength* ini tampil sebagai pribadi yang enerjik, gembira, penuh semangat, dan aktif. Vitalitas berkaitan dengan kesehatan fisik dan fungsi tubuh yang optimal, misalnya tidak mudah lelah dan jatuh sakit. Sedangkan secara psikologis, vitalitas mencerminkan kemauan untuk mengerjakan sesuatu. Individu yang memiliki vitalitas cenderung lebih mudah menghadapi ketegangan psikologis, konflik dan stresor.

3. Humanity and Love (Kemanusiaan dan Cinta Kasih)

Kemanusiaan dan cinta kasih melibatkan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, yang mencakup mempedulikan dan memperhatikan orang lain. *Virtue* ini meliputi tiga *character strength*, yaitu:

a. *Love* (Cinta)

Cinta melibatkan hubungan dengan orang lain, saling berbagi dan memperhatikan, serta mencoba untuk dekat dengan orang lain. Dalam hal ini, cinta terbatas pada hubungan timbal balik, misalnya hubungan romantis dan rasa cinta antara orangtua dan anak. Individu dengan *character strength* ini memandang pentingnya hubungan yang dekat dan intim dengan orang lain. Kekuatan ini ditandai dengan adanya keinginan untuk memberi bantuan kepada orang lain dan memberi rasa nyaman. *Character strength* ini juga melibatkan emosi positif yang kuat, komitmen yang tinggi, dan rasa pengorbanan.

b. *Kindness* (Kebaikan Hati)

Character strength ini mengacu pada keinginan yang kuat untuk bersikap baik dan memberikan bantuan kepada orang lain secara sukarela. Empati dan simpati adalah komponen yang penting dalam kebaikan hati. Individu yang memiliki kebaikan hati tidak pernah terlalu sibuk untuk membantu orang lain yang membutuhkannya, baik yang telah dikenalnya maupun dengan yang belum yang dikenalnya, misalnya berdiri untuk memberi kursi kepada orang yang lebih tua di kereta.

c. *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial)

Kecerdasan sosial adalah pengetahuan yang berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, individu mampu menyadari motivasi dan perasaan orang lain. Selain itu, ia juga memiliki kesadaran akan perasaannya sendiri, mampu mengolah informasi yang bersifat emosional dengan baik, dan mampu untuk menggunakannya untuk menuntun

perilaku. Meski kekuatan ini dinamakan kecerdasan sosial, namun kekuatan ini sebenarnya juga mencakup kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dan kecerdasan personal (*personal intelligence*). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menggunakan informasi emosi dalam melakukan penalaran. Kecerdasan personal mengacu pada ketepatan dalam memahami diri dan menilai diri, termasuk kemampuan untuk memahami motivasi, emosi dan dinamika internal. Sedangkan kecerdasan sosial berkaitan dengan hubungan individu dengan orang lain, seperti keintiman dan kepercayaan. Ketiga konsep tersebut saling melengkapi.

4. *Justice* (Keadilan)

Justice berkaitan dengan interaksi antarbeberapa individu yang ada dalam kelompok dalam kelompok itu sendiri. Keadilan melandasi kehidupan yang sehat dalam suatu masyarakat. Di dalam *virtue* ini, terdapat tiga *character strength*, yaitu:

a. *Citizenship* (Keanggotaan dalam Kelompok)

Character strength ini mengacu pada kemampuan individu untuk bekerja keras sebagai anggota suatu kelompok, setia pada kelompok, dan melaksanakan kewajiban sebagai anggota kelompok. Dengan kata lain, individu mengidentifikasikan diri sebagai anggota kelompok. Ia menyadari kewajibannya, mengutamakan kepentingan atau tujuan kelompok daripada kepentingan atau tujuan pribadi, dan secara sukarela mau mengerjakan tugasnya sebagai anggota kelompok demi kesuksesan bersama.

b. *Fairness* (Keadilan dan Persamaan)

Individu dengan *character strength* ini akan memperlakukan orang lain secara sama, tidak membeda-bedakan dan tidak membiarkan perasaannya mempengaruhi pandangannya terhadap orang lain. Ia memberi setiap orang kesempatan yang sama untuk berusaha dan menerapkan sanksi yang sama pula sesuai dengan kesalahannya.

c. *Leadership* (Kepemimpinan)

Kepemimpinan mengarahkan individu untuk menjadi pemimpin yang baik, dapat mengorganisasikan aktivitas dalam kelompok dan memastikan bahwa segala sesuatu berjalan dengan baik. Selain itu, ia juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi anggota dalam kelompoknya, yang pada akhirnya dapat mendorong anggota kelompok untuk melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan dan menciptakan hubungan interpersonal serta moral yang baik pula.

5. *Temperance* (Kesederhanaan)

Virtue ini mengarahkan individu untuk berpikir sebelum bertindak, menghindari akibat buruk yang mungkin terjadi karena tindakannya tersebut. Terdapat empat *character strength* dalam *virtue* ini, yaitu:

a. *Forgiveness and Mercy* (Memaafkan)

Individu dengan *character strength* ini mampu memaafkan orang lain yang melakukan kesalahan atau bersikap buruk padanya. Ia dapat melupakan pengalaman buruk di masa lalunya tanpa paksaan dari orang lain. Upaya memberi kesempatan terhadap kesalahan yang dilakukan dan tidak berusaha untuk balas dendam.

b. *Humility and Modesty* (Kerendahan Hati)

Character strength ini menekankan pada kerendahan hati. Dalam hal ini, individu tidak menyombongkan keberhasilannya. Kerendahan hati juga mampu membuat seseorang melihat kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya. *Modesty* berbeda dengan *humility*. *Modesty* lebih bersifat eksternal, yang artinya bersifat sederhana secara perilaku maupun penampilan. Sedangkan *humility* bersifat internal, yaitu kecenderungan individu yang merasa dirinya bukanlah pusat dari dunia.

c. *Prudence* (Kebijaksanaan)

Character strength ini merupakan suatu bentuk manajemen diri yang membantu individu meraih tujuan jangka panjangnya. Individu akan bertindak hati-hati dalam memilih, tidak mengatakan atau melakukan sesuatu yang tidak bertanggung jawab dan tidak mementingkan kesenangan sesaat. Dengan kata lain, individu akan berpikir dan memiliki perhatian penuh pada masa depan serta menetapkan tujuan jangka panjang dan membuat perencanaan yang matang.

d. *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Individu dengan *character strength* ini mampu menahan diri, emosi, nafsu, serta dorongan-dorongan lain dalam dirinya. Saat berhadapan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, individu mampu meregulasi emosinya dan mengobati sendiri perasaan-perasaan negatifnya. Dengan kata lain, ia dapat mengatur apa yang dirasakan dan dilakukannya agar sesuai dengan situasi dan pandangan moral masyarakat.

6. *Transcendence* (Transendensi)

Virtue ini berkaitan dengan hubungan antara individu dan alam semesta, serta bagaimana individu memberi makna pada kehidupan. *Virtue* ini meliputi lima *character strength*, yaitu:

a. *Appreciation of Beauty and Excellent* (Apresiasi terhadap Keindahan dan Kesempurnaan)

Character strength ini membuat individu mampu menyadari dan memberikan apresiasi atas keindahan dan kesempurnaan. Individu dengan *character strength* ini sering merasa terpana atau bergairah saat melakukan kegiatan sederhana, seperti berkeliling kota, membaca, menyelami kehidupan orang lain dan menonton pertandingan olahraga.

b. *Gratitude* (Bersyukur)

Bersyukur adalah rasa terima kasih sebagai respon terhadap suatu pemberian. Individu dengan *character strength* ini dapat menyadari dan bersyukur atas segala hal yang telah terjadi dalam hidupnya, serta selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan rasa syukur.

c. *Hope* (Harapan)

Character strength ini berkaitan dengan bagaimana individu memandang masa depannya. Individu berpikir mengenai masa depan, mengharapkan hasil yang terbaik di masa yang akan datang dan merasa percaya diri terhadap hasil dan tujuan. Dengan kata lain, perwujudan dari *character strength* ini adalah munculnya rasa optimis. *Character strength* ini juga mendorong individu untuk berusaha mencapai harapannya.

d. *Humor* (Humor)

Character strength ini membuat individu dapat membawa keceriaan dan senyuman pada orang-orang di sekitarnya. Ia senang tertawa, bergurau, membuat lelucon, ataupun menghibur orang lain. Secara keseluruhan, humor dapat diartikan sebagai pikiran yang menyenangkan, pandangan yang membahagiakan yang memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal.

e. *Spirituality* (Spiritualitas)

Spiritualitas membuat individu memiliki kepercayaan tentang adanya sesuatu yang lebih besar dari alam semesta ini. Hal ini sering digambarkan sebagai Tuhan. Individu mampu menempatkan dirinya menjadi bagian dari alam semesta. Ia menyadari makna hidupnya dan mengetahui apa yang harus dilakukannya untuk mencapai hal tersebut. Perwujudan dari *character strength* ini adalah berpegang teguh pada nilai moral tertentu dan selalu ingin melakukan kebaikan bagi orang lain.

2.3 *Caregiver*

2.3.1 *Pengertian Caregiver*

Caregiver adalah individu yang memberikan perawatan kepada orang lain yang sakit atau orang tidak mampu (Oyebade, 2003). *Caregiver* adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang yang mengalami ketidakmampuan dan memerlukan bantuan karena penyakit dan keterbatasannya (Nataliningrum, 2009). Elsevier (2009) menyatakan *caregiver* sebagai seseorang yang memberikan bantuan medis, sosial, ekonomi, atau sumber daya lingkungan

kepada seorang individu yang mengalami ketergantungan baik sebagian atau sepenuhnya karena kondisi sakit yang dihadapi individu tersebut.

2.3.2 Jenis Caregiver

Caregiver dibedakan dalam dua kelompok, yaitu *caregiver* informal dan *caregiver* formal. *Caregiver* formal adalah individu yang menerima bayaran untuk memberikan perhatian kepada individu yang sakit, seperti perawat yang bekerja di rumah sakit jiwa, wisma, atau panti yang menampung penderita kelainan jiwa (Nadya, 2009). Sementara *caregiver* informal adalah individu yang menyediakan bantuan untuk individu lain yang memiliki hubungan keluarga atau orang yang dekat dengannya, seperti keluarga, teman atau tetangga. *Caregiver* informal biasanya tidak menerima bayaran. Pengertian *caregiver* informal dapat disamakan dengan *caregiver* keluarga (Nadya, 2009). Dalam penelitian ini, *caregiver* yang dimaksud adalah individu yang merupakan anggota keluarga (*caregiver* informal).

2.3.3 Tipe Tugas Caregiver

Lubis (2004) mengemukakan tipe-tipe tugas *caregiver* digolongkan ke dalam dua kelompok, yaitu:

1. Berdasarkan bentuk gangguan yang dialami pasien.

Setiap *caregiver* memberikan bantuan yang berbeda-beda kepada pasien dikarenakan masing-masing pasien memiliki bentuk gangguan yang berbeda-beda. Contohnya, individu yang mengalami gangguan pada fungsi fisik, mengetahui apa yang hendak ia lakukan, namun tidak mampu mengerjakannya tanpa bantuan *caregiver*. Berbeda dengan individu yang

mengalami gangguan pada fungsi kognitif. Ia mengalami kesulitan dalam menentukan cara untuk menyelesaikan pekerjaannya sehingga membutuhkan seorang *caregiver*.

2. Berdasarkan bentuk tindakan yang dilakukan *caregiver*.

Seorang *caregiver* dapat melakukan beberapa tindakan, antara lain menyediakan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung, memberikan informasi atau saran tentang situasi dan kondisi pasien, memberikan rasa nyaman dan dihargai, serta diperlukan, memberikan penilaian positif kepada pasien, serta membuat pasien menjadi anggota dari suatu kelompok yang saling membutuhkan.

2.4 *Stroke*

2.4.1 *Pengertian Stroke*

Menurut Asosiasi Stroke Nasional Amerika (dalam Shimberg, 1990), *stroke* didefinisikan sebagai gangguan tiba-tiba pada suplai darah ke bagian tertentu dari otak yang menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh yang dikontrol oleh bagian otak tersebut akibat penderita akan kehilangan fungsi-fungsi khusus yang seharusnya dijalankan oleh bagian otak tersebut. Lumbantobing (1994) mengatakan *stroke* adalah bencana atau gangguan peredaran darah di otak (*cerebro-vascular accident*) yang berupa aliran darah berkurang atau terhenti pada sebagian darah di otak (*iskemia*) atau pendarahan (biasanya terjadi karena dinding pembuluh darah yang sobek). Gangguan peredaran darah ini mengakibatkan kematian sebagian fungsi otak terganggu dan bila gangguan termasuk berat maka dapat mengakibatkan kematian sel-sel otak (*infark*). Berdasarkan definisi di atas

dapat disimpulkan bahwa *stroke* adalah kondisi dimana terjadi gangguan peredaran darah di otak tersebut. Akibatnya, penderita akan kehilangan fungsi-fungsi khusus yang seharusnya dijalankan oleh bagian otak tersebut.

2.4.2 Akibat Stroke

Penurunan parsial total gerakan lengan dan tungkai, 90% bermasalah dalam berpikir dan mengingat, 70% menderita depresi, 30% mengalami kesulitan berbicara, menelan, membedakan kanan dan kiri. *Stroke* tak lagi hanya menyerang kelompok lansia, namun kini cenderung menyerang generasi muda yang masih produktif. *Stroke* juga tak lagi menjadi milik warga kota yang berkecukupan, namun juga dialami oleh warga di pedesaan yang hidup dengan keterbatasan. Hal ini akan berdampak terhadap menurunnya tingkat produktifitas serta dapat mengakibatkan terganggunya sosial ekonomi keluarga. Selain karena besarnya biaya pengobatan pasca *stroke*.

2.4.3 Pasca Stroke

Setelah *stroke*, sel otak mati dan hematoma yang terbentuk akan diserap kembali secara bertahap. Proses alami ini selesai dalam waktu tiga bulan. Pada saat itu, sepertiga orang yang selamat menjadi tergantung dan mungkin mengalami komplikasi yang dapat menyebabkan cacat bahkan kematian.

Hanya 10-15% penderita *stroke* yang dapat kembali hidup normal seperti sedia kala, sisanya mengalami kecacatan sehingga banyak penderita *stroke* menderita stress akibat cacat yang ditimbulkan setelah diserang *stroke* (Pinzon, 2006).

2.4.4 Dampak Psikologis

Pada saat individu mengalami penyakit kronis seperti *stroke*, maka individu maupun keluarganya akan mengalami guncangan dan ketakutan, khususnya suami atau istri yang menjadi *caregiver* utama pasangannya yang terserang *stroke*. Hal ini disebabkan oleh sesuatu yang dialami tiak pernah terduga sebelumnya. Shimberg (1990) mengatakan bahwa *stroke* dapat mempengaruhi kondisi psikologis penderitanya. Ada beberapa masalah psikologis yang dirasakan oleh penderita *pasca stroke*, yaitu:

- a. Kemarahan. Kebanyakan penderita *stroke* mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemarahannya, bahkan sering kali merasa tidak mau patuh dan melawan para *caregiver*, dokter, dan ahli terapinya. Mereka juga bisa memaki-maki dengan kata-kata yang menyakitkan dan memukul secara fisik. Penderita juga sering memiliki amarah yang meledak-ledak.
- b. Isolasi. Penderita kelumpuhan akibat *stroke* dapat mengakibatkan individu melakukan penarikan diri dari lingkungannya karena perasaan mereka sering tidak peduli pada orang lain. Seringkali teman-teman mereka meninggalkan mereka karena tiak tahu bagaimana harus bereaksi dengan penderita kelumpuhan tersebut.
- c. Kelabilan emosi. Penderita *stroke* memiliki reaksi-reaksi emosional yang membingungkan. Kelabilan emosi merupakan gejala yang aneh, terkadang penderita *stroke* tertawa atau menangis tanpa alasan yang jelas. Tangisan yang tidak dapat dikontrol meskipun sebelumnya penderita bukanlah orang yang

emosional. Emosi yang sebaliknya juga dapat terjadi, yaitu perasaan senang yang tidak dapat dikontrol.

- d. Kecemasan yang berlebihan. Sebagian penderita mungkin memperlihatkan ketakutannya ketika keluar rumah, keadaan ini dinamakan agoraphobia. Hal ini dapat terjadi karena mereka merasa malu ketika bertemu dengan orang lain, sekalipun dengan teman dekatnya. Perasaan malu ini mungkin timbul akibat adanya gangguan pada kemampuan berbicara dan kelumpuhan yang dialaminya.
- e. Depresi. Depresi adalah perasaan marah yang berlangsung di dalam batin. Beberapa depresi tidak hanya bersifat reaktif, tetapi penderita kelumpuhan *pasca stroke* akan bereaksi terhadap semua kehilangannya dan merasa putus asa. Gangguan depresi merupakan gangguan yang paling sering dikaitkan dengan *stroke*. Depresi berpengaruh terhadap terhambatnya penyembuhan fisik.

2.4 Masa Dewasa

2.4.1 Pengertian Usia Dewasa

Setelah melewati masa *prenatal*, bayi, anak-anak, dan remaja, maka manusia (individu) akan memasuki masa dewasa. Ada beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian dewasa. Menurut Elizabeth B. Hurlock, masa dewasa adalah individu yang siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Menurut Syathi, seorang ahli psikologi, dewasa adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia dua puluhan tahun dan yang berakhir pada usia tugas puluhan tahun. Ini

adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak. Sementara dalam pandangan Islam usia dewasa diartikan dengan perubahan dari yang lemah (anak-anak) menjadi kuat (dewasa), dari yang kuat akan kembali menjadi lemah.

Berdasarkan firman Allah SWT :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ.

"Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa".

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa usia dewasa adalah perkembangan individu baik dari segi kognitif maupun fisiknya, sebagai tanda telah terbentuknya kemandirian pribadi dan ekonomi. Sehingga individu siap menerima tanggung jawab, kedudukan dalam masyarakat, dan mempertahankan nilai-nilai yang dipilihnya. Masa dewasa biasanya dimulai pada usia 18 atau 21 tahun. Masa dewasa dapat dibedakan kepada tiga, yaitu, masa dewasa awal atau masa dewasa dini dari usia 18/21 – 40 tahun, masa dewasa tengah atau masa dewasa madya dari usia 40 - 60 tahun, dan masa dewasa akhir atau masa dewasa lanjut dari usia 60 ke atas.

2.4.2 Masa Dewasa Madya

2.4.2.1 Pengertian Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur 40 sampai 60 tahun. Dewasa madya adalah masa transisi seorang individu, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatian terhadap agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya dan kadang-kadang minat dan perhatiannya terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan social (Harlock, 1980).

2.4.2.2 Karakteristik Usia Dewasa Madya

Usia dewasa madya memiliki karakteristik atau ciri-ciri tertentu yaitu:

- a. Periode yang sangat ditakuti. Selain masa tua (*old age*), masa dewasa madya juga merupakan masa yang sangat ditakuti datangnya oleh kebanyakan individu, sehingga seolah-olah mereka ingin mengerem laju pertumbuhan usia mereka. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin lebih terasa menakutkan. Pria dan wanita banyak mempunyai alasan untuk takut memasuki usia madya. Di antaranya adalah banyaknya stereotip yang tidak menyenangkan tentang usia madya, yaitu kepercayaan tradisional tentang kerusakan mental dan fisik yang diduga disertai dengan berhentinya reproduksi. Pada masyarakat modern seperti Eropa ketakutan lebih terasa, karena penghormatan terhadap orang tua sudah mulai luntur. Umumnya individu dewasa madya perempuan merasa tidak lagi menarik secara seksual bagi suami mereka,

sehingga muncul kekhawatiran perempuan usia dewasa madya “akan kehilangan” suami. Kondisi ini selain dapat mengakibatkan para istri begitu mengharapkan suaminya bersikap seperti ketika masih pengantin baru, juga munculnya rasa cemburu yang kadang cenderung berlebihan, bila melihat suaminya berkomunikasi dengan perempuan yang lebih muda usianya. Biasanya di usia-usia ini, suami mereka mulai lebih berkonsentrasi pada karier dan peningkatan kariernya, sehingga perempuan usia dewasa madya semakin merasa kesepian dan “diabaikan”. Perasaan-perasaan negatif ini bila tidak segera dicari pemecahannya dapat mengakibatkan para istri mengalami depresi.

- b. Masa transisi. Seperti juga masa remaja, individu pada masa dewasa madya juga disebut sebagai masa transisi dari masa dewasa awal ke masa dewasa lanjut. Sebagian ciri-ciri fisik dan perilakunya masih memperlihatkan masa dewasa awal, sementara banyak ciri fisik dan perilaku lainnya justru telah menunjukkan ciri-ciri orang dewasa lanjut. Kondisi transisi ini menyebabkan mereka harus banyak melakukan penyesuaian terhadap peran-peran baru yang diberikan oleh masyarakat. Selain itu, masyarakat juga mengharapkan mereka untuk dapat berpikir dan berperilaku sesuai dengan usianya. Pada masa ini individu tidak lagi dipandang sebagai orang dewasa muda tetapi sudah menjadi seorang individu yang dituakan.
- c. Masa stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah menjadikan stress, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostatis fisik dan

psikologis dan membawa ke masa stres, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis dan aspek sosial kehidupan mereka.

- d. Usia berbahaya. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan usia berbahaya adalah dalam hal kehidupan seksualnya, terutama dengan istrinya. Juga dalam hal-hal yang berhubungan dengan segala aspek kehidupan lainnya, seperti kondisi fisik yang mulai rentan terhadap penyakit, juga kondisi psikologis yang relatif menjadi lebih peka, dalam arti mudah tersinggung, tertekan, stres, hingga depresi. Dalam hal-hal yang berhubungan dengan masalah seksual, tidak jarang terjadi para suami yang mulai merasa “bosan” dengan istrinya, sehingga mulai menyeleweng, atau pun menceraikan istrinya untuk kawin lagi dengan perempuan lain yang kadang-kadang seusia dengan anak gadisnya. Adapun untuk hal-hal yang lain, individu usia dewasa madya, relatif lebih sering mengalami gangguan fisik maupun mental, bahkan pada orang-orang tertentu dapat mengakibatkan bunuh diri.arena masalah fisik karena terlalu lelah bekerja, cemas berlebihan, kurang memperhatikan kehidupan. Resiko mengalami gangguan jiwa.
- e. Usia canggung (*awkward age*). Sama seperti pada remaja, bukan anak-anak bukan juga dewasa. Demikian juga pada pria dan wanita berusia madya. Mereka bukan muda lagi, tetapi juga bukan tua. Individu pada masa ini seolah-olah berada di antara generasi muda dan juga generasi tua (senior). Pada sebagian individu kondisi ini mengakibatkan mereka ingin menutupi ketuaan dengan berbagai cara dan sejauh mungkin berusaha

untuk tidak tampak tua, misalnya dalam hal pemilihan busana, berdandan/pemakaian kosmetik, dsb. Kadang-kadang apabila individu agak berlebihan di dalam menampilkan busana dan dandanan yang bertujuan untuk menutupi ketuaannya, maka hal ini justru menyebabkan mereka tampak janggal, sehingga terlihat kaku/canggung.

- f. Masa berprestasi. Berprestasi pada usia dewasa madya menurut Werner merupakan suatu gambaran yang positif dari seorang individu. Seorang individu yang telah bekerja keras untuk sukses pada usia sebelumnya akan mencapai puncak karier pada masa ini. Pada usia 40 tahun pada orang-orang normal telah memiliki pengalaman yang cukup dalam pendidikan dan pergaulan, sehingga mereka telah memiliki sikap yang pasti serta nilai-nilai tentang hubungan sosial yang berkembang secara baik. Kondisi keuangan dan kedudukan sosial mereka biasanya telah mapan, serta mereka telah memiliki pandangan yang jelas tentang masa depan dan tujuan yang ingin dicapai. Apabila situasi ini diikuti dengan kondisi fisik yang prima, maka mereka dapat menyatakan bahwa hidup dimulai di usia 40 tahun. Menurut Erikson, terjadi krisis generativity-stagnansi. Selama usia madya, individu menjadi lebih sukses atau sebaliknya tidak mengerjakan apa pun lagi.
- g. Masa evaluasi. Selama akhir tiga puluhan dan awal empat puluhan adalah umum bagi pria untuk melihat kembali apa saja yang telah dicapainya dalam kehidupan ini. Baik dilihat dari segi fisik maupun nonfisik. Menurut Archer, usia 20-an individu mengikatkan diri pada pekerjaan dan

perkawinan. Di akhir 30-an dan awal 40-an, adalah umum bagi pria untuk melihat kembali keterikatan masa awal tersebut.

- h. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda. Mempengaruhi dua aspek, yaitu aspek perubahan jasmani dan aspek cara menyatakan sikap terhadap usia tua.
- i. Masa sepi. Dimana masa ketika anak-anak tidak lagi tinggal bersama orang tua. Contohnya anak yang mulai beranjak dewasa yang telah bekerja dan tinggal di luar kota, sehingga orang tua yang terbiasa dengan kehadiran mereka di rumah akan merasa kesepian dengan kepergian mereka. Dalam kehidupan perkawinan, karena pasangan meninggal dunia atau ketidakpuasan perkawinan. Lebih traumatik pada wanita.
- j. Masa jenuh. Banyak pria atau wanita yang memasuki masa ini mengalami kejenuhan yakni pada sekitar usia 40 akhir. Para pria merasa jenuh dengan kegiatan rutinitas sehari-hari dan kehidupan keluarga yang hanya sedikit memberi hiburan. Wanita yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anak mereka, sehingga ada yang merasa kehidupannya tidak ada variasi dan monoton yang membuat mereka merasa jenuh.

2.4.2.3 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya memiliki beberapa tugas perkembangan (**Hurlock, 1980**), di antaranya:

1. Tugas perkembangan yang berkaitan dengan perubahan fisik
2. Tugas perkembangan yang berkaitan dengan perubahan minat

3. Tugas perkembangan yang berkaitan dengan pemeliharaan standar hidup
4. Tugas perkembangan yang berkaitan dengan keluarga

2.5 Kerangka Pikir

Stroke sebagai penyakit paling mematikan ketiga setelah jantung dan kanker merupakan penyakit akut yang paling besar menimbulkan ketidakmampuan karena adanya hambatan dan hilangnya kemampuan untuk berbuat sesuatu, seperti penurunan gerakan motorik dan defisiensi menyangkut fungsi-fungsi kognitif yaitu bahasa, belajar, mengingat, dan persepsi. Meskipun serangan *stroke* banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan dengan perbandingan tiga banding satu, namun penelitian menyebutkan bahwa perempuanlah yang lebih beresiko menderita cacat *pasca stroke* bahkan cenderung lebih banyak meninggal dari pada laki-laki.

Rumah Sakit Al Islam Bandung sebagai salah satu rumah sakit yang memiliki jumlah pasien *stroke* yang tinggi dan terus meningkat dari tahun ke tahun, memiliki 106 pasien *pasca stroke*. Seorang istri yang sakit tentunya akan mempengaruhi kehidupan rumah tangga mereka, karena sebuah studi terbaru menunjukkan resiko perceraian meningkat ketika istri jatuh sakit. Saat istri sakit, suami mereka tidak cukup menggantikan peran istri sehingga suami cenderung mengandalkan teman-teman dan anggota keluarganya untuk merawat istri mereka. Selain itu, para suami pun tentunya tidak dapat lagi dilayani oleh istrinya seperti sebelum istrinya jatuh sakit. Akan tetapi di lain sisi, peneliti menemukan 19 orang suami yang istrinya menjadi pasien di Rumah Sakit Al Islam Bandung yang tetap setia mendampingi dan merawat istri mereka dengan baik walaupun istri mereka

mengalami banyak hambatan dalam segala aktivitas. Selain bertindak sebagai kepala rumah tangga yang mencari nafkah, para suami ini rela mengambil alih peran istri mereka dalam rumah tangga, seperti membereskan rumah, mengurus anak-anak dan juga para suami ini berperan sebagai perawat istrinya di rumah.

Bukanlah hal yang mudah dalam merawat pasien *pasca stroke*, karena sebuah penelitian dari Warleby & Forsberg dkk (dalam Yunda, 2012) menemukan bahwa 23 *caregivers* telah mengalami depresi atau kemungkinan depresi. Akan tetapi para suami ini menunjukkan perilaku atau *trait* yang positif saat mendampingi dan merawat istrinya yang sedang yang istrinya merupakan pasien *pasca stroke* di Rumah Sakit Al Islam Bandung tetap setia mendampingi istrinya dengan penuh perhatian walaupun menemui banyak kesulitan dan hambatan. Mereka tidak menyerah ketika harus menghadapi berbagai macam kesulitan saat merawat istrinya. Mereka memiliki kekuatan-kekuatan tertentu dalam dirinya yang disebut *character strength* (kekuatan karakter).

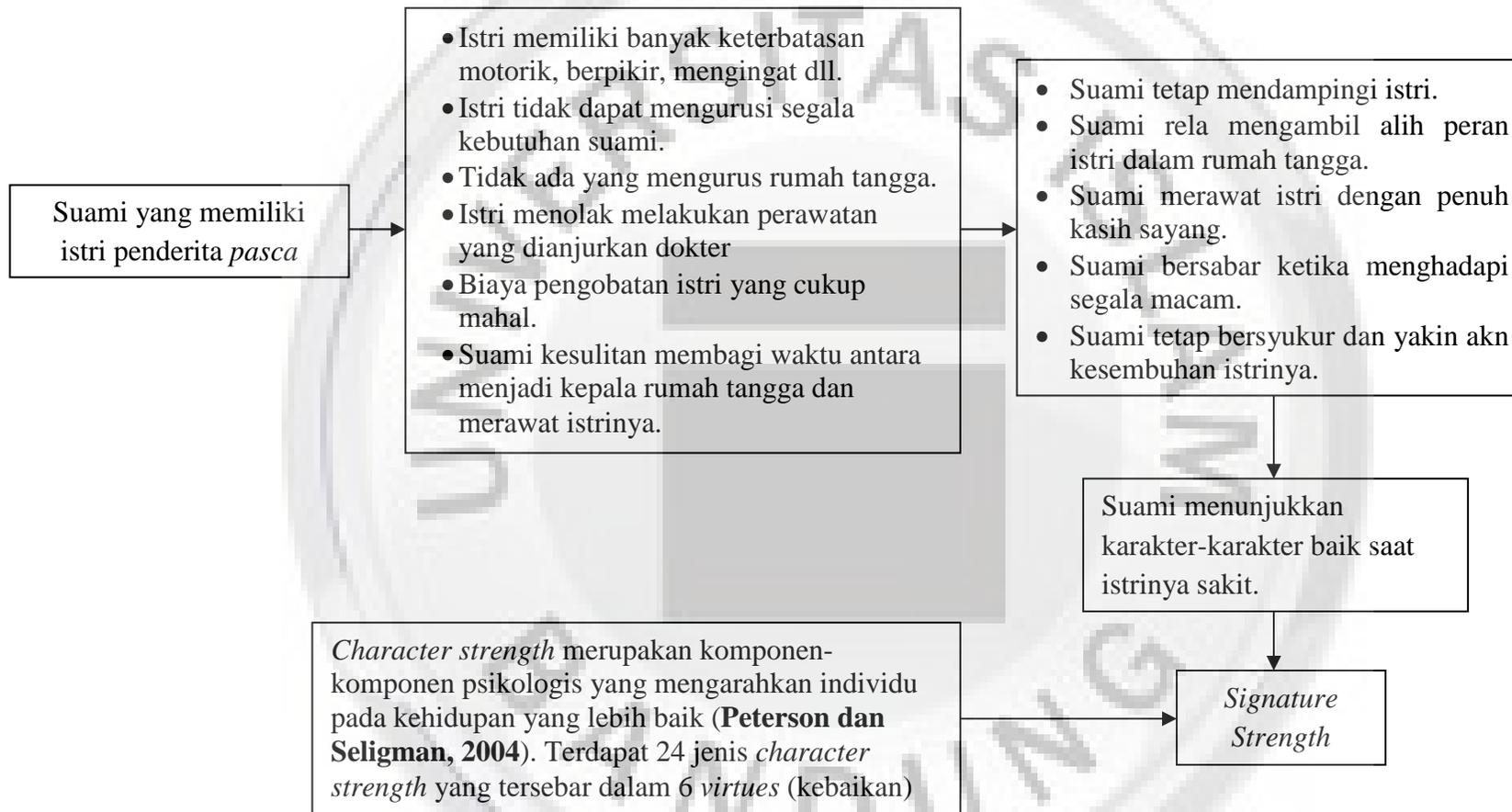
Peterson dan Seligman (2004) membagi *character strength* menjadi dua puluh empat yang dikelompokkan menjadi enam *virtues* (kebajikan), yaitu:

- a. *Wisdom and Knowledge (Creativity, Curiosity, Open mindedness, Love of learning, Perspective)*
- b. *Courage (Bravery, Persistence, Integrity, Vitality)*
- c. *Humanity (Love, Kindness, Social intelligence)*
- d. *Justice (Citizenship, Fairness, Leadership)*
- e. *Temperance (Forgiveness, Humility and modesty, Prudence, self regulation)*

- f. *Transcendence (Appreciation of beauty and excellent, Grattitude, Hope, Humor, Spirituality)*

Dari dua puluh empat karakter tersebut akan terlihat lima karakter paling khas (*signature strength*) pada para suami. *Signature strength* tersebut mengarahkan para suami untuk tetap setia mendampingi dan merawat kesembuhan istrinya walaupun menghadapi banyak hambatan. Untuk mempermudah membahas kerangka pikir, maka dibuat skema berpikir yang akan diajukan.





Gambar 2.1
Skema Berpikir