

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti melalui beberapa tahapan. Berawal dari seorang dosen yang meminta peneliti untuk mendampingi seorang yang mempunyai sakit epilepsi lebih dari tiga tahun, setelah berkenalan langsung dengan orang tersebut dan kemudian banyak berinteraksi, peneliti mulai tertarik mengenai sakit epilepsi sehingga akhirnya ketika mencari tahu tentang sakit epilepsi, peneliti bergabung dengan salah satu komunitas epilepsi di Indonesia, yang biasa disebut dengan YEI (Yayasan Epilepsi Indonesia), kemudian peneliti juga bergabung dengan salah satu komunitas di *facebook* yang di dalamnya khusus ODE (Orang Dengan Epilepsi).

Peneliti banyak melakukan interaksi dengan orang-orang di dalam komunitas tersebut, sehingga semakin tertarik dengan kasus epilepsi. Setelah banyak berinteraksi dan membaca literatur mengenai penderita epilepsi, di salah satu buku dikatakan bahwa sakit epilepsi menimbulkan dampak psikologis bagi penderita, peneliti tertarik untuk membahas kebahagiaan, kemudian ide tersebut disetujui oleh pembimbing. Tidak lama setelah itu peneliti menceritakan kepada dosen pembimbing mengenai anak dampingan peneliti, dan mengutarakan bahwa nantinya anak tersebut akan dijadikan partisipan.

Setelah selesai seminar proposal peneliti melanjutkan untuk mencari kepastian kepada anak tersebut. Setelah beberapa kali mendampingi seorang anak yang mempunyai sakit epilepsi, pada suatu hari peneliti yang sudah lumayan dekat dengan penderita epilepsi yang didampingi, mencoba berbicara untuk meminta bantuan kepada anak tersebut untuk menjadi subjek penelitian, tetapi pada saat itu anak tersebut menolak.

Tidak lama setelah itu subjek memutuskan untuk mencari peneliti lain melalui komunitas yang peneliti ikuti. Banyak berinteraksi dan bertanya mengenai banyak hal terutama kehidupan yang dijalani sebagai ODE. Dari beberapa ODE umumnya memaparkan bahwa setelah menjadi ODE mengalami stres, malu, depresi bahkan ada yang dikucilkan oleh keluarga dan masyarakat. Dari realita yang ada peneliti menemukan hal yang unik dari dua orang ODE, yang dimana kehidupannya baik-baik saja walaupun mereka juga mengalami hal yang telah disebutkan, bahkan menjadi lebih sukses berkat menjadi ODE.

Peneliti memilih dua partisipan dalam penelitian ini dengan alasan ketersediaan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini sangat minim karena kebanyakan dari ODE malu menceritakan dirinya dan sakit yang dideritanya kecuali dengan sesama ODE selain itu juga peneliti menemukan hal unik pada dua orang partisipan tersebut. Kedua partisipan ini bertempat tinggal di Bogor, Jawa Barat dan Malang, Jawa Timur.

Proses pengumpulan data dilakukan mulai dari november 2014 sampai april 2015. Proses ini terhitung dari awal melakukan proses pendekatan dan

penggalan data hingga akhir pengumpulan data. Untuk penggalan data awal bersama partisipan yang berada di Bogor melalui alat komunikasi dan media sosial kemudian bertemu langsung, sedangkan partisipan yang di Malang bertemu langsung hingga sampai penelitian.

Proses wawancara menggunakan panduan wawancara dan alat perekam. Panduan wawancara dimaksudkan sebagai pedoman yang memungkinkan peneliti mengembangkan pertanyaan dalam mendalami kasus dan data yang diperoleh, panduan wawancara tidak membatasi peneliti untuk membuat pertanyaan.

Alat perekam digunakan untuk membantu peneliti dalam menyusun transkrip, alat perekam yang digunakan dalam penelitian ini diketahui oleh partisipan. Hal ini dilakukan agar peneliti dan partisipan sama-sama terbuka dan nyaman.

B. Lokasi Penelitian

1. Partisipan I

a. Kediaman Subjek

Partisipan tinggal berdua bersama suaminya saja. Rumah partisipan terletak di perumahan sederhana. Rumah ini ditempati partisipan sejak awal menikah, yakni tahun 2012.

Tempat tinggal partisipan agak tenang dan sepi. Rumah partisipan simpel dengan beberapa bunga yang ada di samping rumah. Suasana lingkungan rumah partisipan semi perkotaan karena berada di

perumahan. Rumah partisipan juga agak masuk ke dalam dari jalan raya, bisa dikatakan rumah paling ujung yang setelah itu tidak ada jalan lagi.

Rumah partisipan sering didatangi oleh orang tua dan saudara-saudara. Banyak masyarakat yang tidak mengetahui tentang sakit yang dimiliki oleh partisipan, karena intensitas berinteraksi kurang tetapi masyarakat memperlakukan partisipan dengan layak dan baik.

b. Rumah Sakit

Selain di rumah, lokasi penelitian juga dilakukan di rumah sakit (RSU) Syaiful Anwar. Rumah sakit Syaiful Anwar adalah rumah sakit yang dijadikan partisipan rujukan sejak pertama kali mengetahui bahwa dirinya mempunyai sakit epilepsi. Selain itu juga partisipan kontrol setiap hari Selasa di setiap bulannya.

Penelitian berada di Poli Saraf, saat kontrol partisipan bertemu dengan penderita epilepsi lainnya, dan juga penderita yang berubangan dengan saraf, seperti struk dan lainnya. Partisipan melakukan kontrol terkadang diantar suami, ibu atau sendiri saja.

Selama di rumah sakit peneliti menemani partisipan menunggu antrian panggilan, peneliti juga mengamati bagaimana partisipan berinteraksi dengan orang lain. Di rumah sakit juga partisipan menceritakan saat berkonsultasi dengan dokter dan orang-orang penderita epilepsi lain saat kontrol.

c. Kafe

Kafe adalah tempat penelitian lain yang dilakukan oleh peneliti. Bertempat di kafe monopoly yang terletak di samping pom bensin Suhat. Hal ini dilakukan sebagai alternatif untuk bertemu dengan partisipan yang terjangkau waktu dan jarak, karena sejak bulan Maret partisipan sudah bekerja di suatu perusahaan sampai jam lima sore. Sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti dan partisipan untuk bertemu di kediaman.

Di kafe partisipan banyak menceritakan mengenai kebahagiaan yang ia rasakan dan menceritakan bahwa ia ingin mencoba kontrol dan pengobatan ke rumah sakit lain.

2. Partisipan II

a. Kediaman Partisipan

Partisipan kedua tinggal bersama istri dan dua anaknya di salah satu perumahan Cibinong Kota Bogor, yang terletak lumayan jauh dari jalan raya besar. Rumah yang ditempati partisipan saat ini adalah rumah partisipan sendiri yang didapat setelah berkeluarga pada tahun 2001. Keluarga kecil ini tinggal di Kota Bogor sejak tahun 2004.

Tempat tinggal partisipan termasuk di daerah perkotaan dengan keadaan jalan yang padat, selain itu rumah partisipan berdekatan dengan pasar dan mall-mall yang ada di Cibinong. Lingkungan rumah partisipan sendiri didominasi oleh anak-anak yang sekolah di Sdit

sehingga tidak jarang ketika siang melihat anak-anak bermain sendiri dengan mulut yang menghafal Al-quran dan doa-doa pendek.

Rumah yang ditempati partisipan termasuk sederhana dengan perabotan yang ada di dalamnya dan ruang tamu di depan rumah yang cukup. Di dalam rumah partisipan banyak sekali koleksi buku, baik itu koleksi buku istri, partisipan sendiri maupun anak-anak.

Selama bertempat tinggal di perumahan tersebut, partisipan aktif dalam kegiatan masyarakat, dan pernah 2 kali menjadi ketua dalam pemilihan RT. Masyarakat sekitar rumah partisipan mengetahui bahwa partisipan sakit, dan menerima dengan baik. Selain itu masyarakat senang karena partisipan memberikan inspirasi dan motivasi kepada mereka.

b. Sekolah Anak Partisipan

Sekolah anak-anak partisipan terletak tidak jauh dari rumah partisipan yakni TKIT dan SDIT Amalia Cibinong, sekolah ini adalah sekolah yang berbasis pada Al-quran yang di dalamnya terdapat program tahfidz. TKIT DAN SDIT Amalia terletak di Cibinong Kota Bogor tepatnya di Jl. Raya Bogor KM 46 Kp. Kandang No. 12 Pekansari Cibinong-Kab. Bogor.

Di sekolah ini partisipan mengisi sebuah acara dalam seminar parenting yang berjudul “Menggali Potensi & Mentransformasikan Anak lebih Kreatif Dalam Mengembangkan Potensinya”. Di dalam

seminar partisipan banyak menyelipkan ceritanya sebagai penderita epilepsi.

C. Profil Partisipan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Partisipan I

Nama Partisipan	: DO
Usia	: 27
Pekerjaan	: Admin di CV. Anugrah Jaya Malang
Status	: Menikah
Jumlah Anak	: -
Pendidikan Terakhir	: S1 Ekonomi
Tempat Tinggal	: Perum. Akasia Permai B21 Segaran- Kendalpayak Malang
Jenis Epilepsi	: Epilepsi Grand Mal

Partisipan I adalah seorang wanita karir bernama DO. lahir pada tanggal 9 Maret 1988. Partisipan masih mempunyai kedua orang tua. Ibu bertempat tinggal di Blimbing, sedangkan ayah bertempat tinggal di Lawang. Sudah hampir 20 tahun orang tua partisipan berpisah, dan sejak saat itu partisipan dan adik-adiknya tinggal bersama ibu. Menurut penuturan partisipan yang ibunya bercerita bahwa perpisahan orang tuanya terjadi karena ayah kurang perhatian dengan keluarga.

Ketika DO berada di sekolah dasar kelas 5 SD, partisipan ingat bahwa ibunya pernah menikah untuk kedua kalinya, tetapi ayahnya kedua ini sudah meninggal dunia, sehingga saat ini ibu partisipan seorang diri.

Partisipan adalah anak sulung dari tiga bersaudara, adik pertama perempuan dan yang terakhir laki-laki. Umur 24 tahun partisipan memutuskan untuk mengakhiri masa lajangnya dengan menikah. Pada tahun ini pernikahannya memasuki tahun ketiga. Partisipan belum mempunyai anak karena memang merencanakan mempunyai anak setelah dua tujuan tercapai, yakni pengobatan sakit epilepsi selesai dan menyelesaikan di jenjang pendidikan S1.

Bermula dari kecelakaan yang terjadi pada tahun 2009, jatuh dari motor yang terlihat biasa saja hanya luka di bagian kaki dan tangan tetapi pada saat itu keadaan jatuh yang dialami oleh partisipan terguling-guling badannya.

Setelah kecelakaan yang dialami, sekitar satu tahun setelah kecelakaan tersebut partisipan sering pingsan dan kejang. Beberapa kali kejang yang dialami partisipan tidak ada yang menyaksikan, dan partisipan tidak menceritakannya sehingga tidak ada orang lain yang mengetahui termasuk keluarga partisipan. Ketika kejang yang ke 5 ibu partisipan melihat anaknya kejang, sehingga pada saat itu juga ibu membawa partisipan ke RSUD yang kemudian dirujuk ke poli saraf.

Pemeriksaan yang dijalani partisipan adalah melakukan rekam EEG. Sebelum melakukan rekam EEG diagnosa sakit yang dialami

DO mengarah pada epilepsi. Setelah hasil rekam keluar, DO dinyatakan sakit epilepsi dan diberi obat.

Pertama kali mengetahui bahwa dirinya sakit epilepsi saat berumur 20 tahun, saat itu DO sedang kerja dan kuliah. Kejang yang dialami oleh DO di awal tidak begitu sering, berjarak 1 sampai 2 bulan sekali, tetapi setelah mengetahui bahwa dirinya sakit epilepsi, kejang terjadi lebih sering.

Kejang datang ketika DO stres dan yang pasti adalah waktu-waktu menstruasi, pra menstruasi saat menstruasi dan setelah menstruasi. Keadaan lain yang memicu datangnya kejang adalah ketika tidur terlalu malam, lelah dan bangun kaget sehingga saat bangun tidur DO harus mempersiapkan diri dahulu untuk menghindari datangnya kejang.

Mengenai pengalaman DO saat kejang, DO pernah kejang di kamar mandi, dan saat mengendarai motor. DO pernah 2 atau 3 kali terasa akan kejang saat mengendarai motor, kemudian ketika akan jatuh, DO tidur di pinggir jalan.

Genap lima tahun DO mempunyai sakit epilepsi, selama itu DO berobat di satu tempat yakni RSSA (Rumah Sakit Syaiful Anwar), selain itu juga DO melakukan kontrol setiap satu bulan sekali pada hari selasa. Obat yang dikonsumsi DO di dua tahun awal mempunyai kesamaan dosis dan macam.

Pada tahun 2012 DO melakukan rekam EEG kembali dan hasil yang menunjukkan lebih baik dari awal. Dari hasil rekam yang bertambah baik, dosis obat yang dikonsumsi oleh DO terus diturunkan dengan syarat DO masih kuat dan tidak kejang.

Seorang epilepsi ketika hasil rekam EEG bertambah baik, kemudian dosis obat diturunkan, hal ini memungkinkan penderita epilepsi dapat lepas obat atau tidak mengkonsumsi obat lagi. Suatu saat ketika obat yang dikonsumsi DO yang awalnya dosis 100 menjadi dosis 20, terjadi kejang saat DO mengkonsumsi obat dengan dosis tersebut, sehingga dosis obat dinaikkan kembali.

Hingga saat ini DO masih mengkonsumsi obat dengan dosis 75. Dampak yang diberikan ketika DO pernah kejang saat mengendarai motor adalah ketika dalam siklus menstruasi dan badan terasa tidak enak, DO tidak berani untuk mengendarai motor, sehingga pada saat ini ketika merasa sehat DO berangkat kerja dengan mengendarai motor, tetapi ketika merasa tidak fit dan berada di siklus menstruasi DO menggunakan angkutan umum.

2. Partisipan II

Nama Partisipan : DM

Usia : 36

Pekerjaan :Konsultan Sumber Daya Manusia, Penulis
Buku, Coach, Trainer, Motivator,
Wirausaha

Status : Menikah

Jumlah Anak : 2

Pendidikan Terakhir : S-2 Manajemen

Tempat Tinggal : Cibinong Kab. Bogor

Jenis Epilepsi : Epilepsi Petit Mal yang berkembang
menjadi Grand Mal

Partisipan II adalah seorang bapak yang mempunyai dua anak bernama DM. Lahir pada tanggal 8 Maret 1979. Kedua orang tua DM saat ini tinggal di sukabumi, ibu berusia 56 tahun dan bapak berusia 60 tahun. Bapak DM mempunyai profesi guru sedangkan ibu seorang ibu rumah tangga.

DM adalah anak pertama dari 3 bersaudara, kedua saudara kandung DM perempuan, adik pertama berusia 33 tahun dan kedua 22 tahun. Di usia mudanya DM memutuskan untuk menikah, tepatnya usia 20 tahun. DM menuturkan bahwa dahulu ia ingin sekali menikah ditambah teman-teman DM banyak yang mengatakan bahwa menikah

itu menyenangkan dan ternyata DM membuktikan dengan menikah di usia 20 tahun.

Saat ini DM sudah mempunyai 2 anak, anak pertama putera umur 12 tahun, anak kedua puteri umur 9 tahun. Anak-anak DM saat ini sekolah di SDIT dekat rumah.

Selain menjadi suami DM saat ini juga menjadi seorang mahasiswa yang sedang menempuh S1 Manajemen di salah satu universitas swasta di Jakarta. Sebelumnya DM menempuh pendidikan D3 dan S1 jurusan Analisis Kimia kemudian S2 Manajemen. DM mendapat prestasi atas pendidikan yang telah ditempuh, ketika lulus S2 jurusan manajemen di Mercu Buana Jakarta DM mendapat predikat tesis terbaik dengan IPK 3.94.

Perjalanan karir DM bermula sebagai teknisi laboratorium di salah satu perusahaan minuman multinasional, posisi terakhir sebagai Training & Quality Assurance Manager, DM menjadi manajer termuda di usia 29 tahun. Di dalam bekerja DM juga mempunyai beberapa prestasi diantaranya adalah pernah menjadi karyawan terbaik, DM juga pernah membawa perusahaan meraih sertifikat Internasional Standart Organization (ISO), karena menjadi manajer membutuhkan fikiran dan beban yang berat, setelah 10 tahun bekerja DM memutuskan untuk resign

Hal ini juga dikarenakan pada saat itu sakit menghampiri DM sehingga saat ini DM sebagai salah satu Motivator Indonesia. Sakit

epilepsi yang diderita partisipan berawal dari tidak sengaja menanyakan apa yang dialaminya, yakni lupa jalan, tiba-tiba tidak ingat akan melakukan apa. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dokter menyarankan untuk pemeriksaan lanjut berupa CT-Scan, EEG dan MRI dan partisipan di diagnosa epilepsi.

Setelah pemeriksaan selesai epilepsi terlihat dari hasil MRI yang menyatakan ada penyempitan permanen pada otak kiri. Dan epielspinya masuk pada epilepsi petit mal, yakni epilepsi yang ditandai oleh tiba-tiba melongo, diam dan tidak ada kejang, tetapi petit mal bisa berkembang menjadi grand mal. Setelah mengetahui hasil lab dan dengan pekerjaan yang membuatnya menjadi berfikir lebih keras, akhirnya epilepsi petit mal berkembang menjadi epilepsi grand mal, disusul dengan sakit-sakit lainnya tampek, dan typus.

D. Paparan Data

1. Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)

Pada dasarnya kebahagiaan merupakan konsep yang subyektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Jadi, setiap orang dapat merasakan kebahagiaan, tidak menutup kemungkinan bahwa Orang Dengan Epilepsi juga dapat merasakan kebahagiaan sesuai tolak ukur masing-masing seperti pada dua partisipan yang dibahas dalam penelitian ini, yang akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Partisipan I

Banyak hal yang membuat seseorang bahagia, hal tersebut pastilah berbeda karena kebahagiaan adalah hal subyektif, yang setiap orang mempunyai kebahagiaan masing-masing. DO sendiri mengukur kebahagiaan lebih pada aspek spiritualnya. Menurut DO ukuran kebahagiaan adalah ketika sejauh mana seseorang bersyukur atas apa yang dimiliki, menjadi rasa bahagia ketika apa yang dimiliki termasuk sakit epilepsi diartikan sebagai kebersyukuran hidup. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan DO di bawah ini:

“Hmm..kebahagiaan ya.. bahagia itu senyum, hehe. Saat bersyukur sih, bahagaaa itu bersyukur atas apa *sing* kita dapet kita punya, bahagia itu bersyukur” (DO. W5. 107a)

“Orang dikatakan bahagia itu.. ketika seseorang bersyukur atas apa yang kita miliki, kalau kita bersyukur kan tentunya kita merasa bahagia” (DO. W5. 108a)

Bersyukur juga menjadi sumber kebahagiaan bagi DO, selain itu kasih sayang, doa dan dukungan membuatnya merasa adanya kekuatan dan merasakan kebahagiaan, tetapi DO menuturkan bahwa kunci dari kebahagiaan itu sendiri adalah diri sendiri. Ketika individu berada di lingkungan positif pun tetapi individu tersebut tetap negatif pastilah tidak akan ada rasa bahagia yang dirasakan, sesuai penuturannya sebagai berikut:

“Diri sendiri pastinya kuncinya, yah..tergantung kita melihat kondisi aja, kalau misalnya kondisi lingkungan sekitar baik pun kalau kita nya yang negatif thingking juga tentunya bikin engga bahagia

juga, positif thinking lah pokoknya. Selain itu kasih sayang, doa dukungan dari keluarga juga menjadi sumber dan satu lagi bersyukur atas apa yang aku punya” (DO. W5. 113a-113b)

Kebahagiaan yang dirasakan oleh DO meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang, yang di dalamnya tersebut terdapat aspek-aspek eksternal berupa uang, emosi positif, dukungan dan sebagainya. Kepuasan terhadap masa lalu terlihat karena adanya rasa syukur, bersyukur terhadap hal-hal baik dalam maupun hal buruk dalam hidup dapat meningkatkan kenangan-kenangan positif pada diri seseorang, seperti halnya DO yang bersyukur atas sakit yang ia miliki saat ini, sakit epilepsi yang saat ini sudah genap 5 tahun ia idap. Menyukuri atas sakit yang DO miliki adalah salah satu hal yang membuatnya dapat merasakan kebahagiaan, sesuai penuturannya sebagai berikut:

“emm, bahagia yaa.. ketika saya senang dan bersyukur sekarang ini atas apa yang aku punya” (DO. W5. 109a).

“...Sakit ini buat aku banyak bersyukur, karena mungkin banyak hikmah dari sakit ini yah.. karena kan katanya kalau lihat dari ee.. dari islam, sakit itu kan kita juga beruntung juga dikasih kesempatan untuk banyak berdo'a atau apa gitu” (DO. W4. 91a-91b).

Memikirkan bahwa sakit yang DO idap mempunyai banyak hikmah dan menganggap bahwa sakit adalah kesempatan untuk banyak berdo'a adalah suatu pengalihan fikiran yang membuatnya dapat

bersyukur atas hal buruk yang DO alami yang kemudian ia dapat merasakan kebahagiaan.

Rasa bersyukur membuat DO merasakan kebahagiaan, hal ini didukung oleh penuturan ibu DO yakni,

“..Nek masalah sakit e iku yo engga mbak, *jarene seh nek* cerita itu dia merasa senang gitu.. karena banyak apa.. *opo nek ngarani..* banyak pelajaran yang diambil gitu” (LA. W1. 6c)

Kebahagiaan pada masa sekarang dirasakan oleh DO karena beberapa hal yang membuatnya puas dalam melakukan kegiatan, seperti halnya bekerja, menurutnya bekerja adalah hal yang membuatnya merasa puas, karena ketika tidak bekerja ada perasaan janggal dan merasa tidak nyaman bila terlalu lama di rumah, sebagai berikut:

“Kalau aku, kaya kegiatan-kegiatan yang tak lakukan itu, buat aku sendiri aja sih, kaya kerja untuk kepuasanku sendiri memang, kalau engga kerja ga enak. Engga enak kalau di rumah terus, udah kebiasaan mungkin ya, kalau kerja kan dapat penghasilan sendiri, engga tahu sih kalau nanti punya anak kurang tau ya.. kalau kegiatan dengan orang lain, mungkin kalau misalnya aku berbuat baik sama orang itu kalau menurutku ini loh.. buat kepuasanku sendiri aja” (DO. W4. 92a-92b)

“Aku sih sebenarnya melakukan apa-apa gitu untuk kepuasanku sendiri, jadi aku melakukan apa-apa kaya kerja, memberi ini itu ke orang lain ya untuk kepuasanku sendiri, itu juga buat aku bahagia” (DO. W4. 96a-96b)

Pekerjaan, memberi orang lain adalah hal-hal yang dapat membuat DO bahagia, walaupun pada dasarnya pekerjaan adalah hal

yang dilarang oleh suami tetapi DO tetap melakukannya untuk merasakan kebahagiaan melalui kepuasan dirinya. Hal tersebut terlihat ketika beberapa kali peneliti berkunjung ke rumahnya, DO berkata bahwa dirinya sering tetap berangkat kerja walaupun keadaan dirinya kurang fit karena pagi hari setelah subuh kejang datang, DO menuturkan bahwa dengan bekerja DO merasakan kepuasan tersendiri dan bahagia bertemu dengan teman-teman lain di pekerjaan dan mendukungnya untuk tidak memikirkan sakitnya (Obs, 24/04/2015/DO).

Optimisme terhadap masa depan juga dirasakan oleh DO hal ini ditandai dengan terus berfikir positif terhadap sakit yang dimiliki, salah satunya adalah dengan tidak mencemaskan sakitnya, seperti nntinya akan kejang dan menganggap dirinya adalah orang yang normal, sesuai penuturannya sebagai berikut:

“hmm, untuk mendapatkan kebahagiaan ODE yah.. aku sih gini.. aku bukan melupakan kalau aku ini ODE, tetapi aku anggap diriku normal, aku juga berusaha untuk ga mencemaskan kondisi aku sebagai ODE, bersyukur dan optimis juga tentunya” (DO. W5. 111a-111c).

Rasa optimis adalah hal yang juga membuat DO dapat merasakan kebahagiaan sebagai ODE, hal ini ditunjukkan dengan harapannya untuk dapat hamil meskipun dengan keadaan sakit epilepsi yang dimilikinya, partisipan DO juga yakin bahwa dirinya bisa hamil walaupun harus mengkonsumsi obat setiap hari (DO. W1. 61a; DO. W3. 83a-83c; DO. W3. 84a-84b). Didukung dengan

penuturan ibu dan suami DO yang mengatakan bahwa memang DO orang yang optimis, sebagai berikut:

“Iya DO orang yang optimis sama masa depannya”
(F. W1. 10a)

“Iya bisa dibilang seperti itu, karena dari *kecilane* iku kan udah hidup mandiri dengan keluarga yang berpisah kan” (F. W1. 4a-4b)

Didukung juga oleh adik DO yang menuturkan bahwa DO orang yang tidak mudah putus asa, terus berusaha dan tidak mudah menyerah untuk penyakit dan untuk membahagiakan orang tuanya,

“Iya, tidak mudah putus asa, karena dia.. ee..contohnya saja dia tidak mudah putus asa untuk menjadi, ee.. untuk *opo yo lek ngarani*. Untuk berusaha dengan penyakitnya. Tidak mudah menyerah untuk membahagiakan orang tua udah” (DA. W1. 4a-4b).

Dalam hal meraih kebahagiaan DO tidak merasa sulit, karena DO mengatakan bahwa DO hanya harus bersyukur, memikirkan hal senang, dan optimis, hal ini dituturkan sebagai berikut:

“Aku sih merasanya engga sulit ya, karna menurut ku, aku cuma harus bersyukur, memikirkan hal-hal yang senang dan optimis juga” (DO. W5. 112a-112b)

Dari beberapa pernyataan DO di atas dan diperkuat oleh beberapa pernyataan ibu, suami dan adik DO dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan DO meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang, yang di

dalam ketiga hal tersebut terdapat aspek-aspek eksternal meliputi uang, emosi positif, dan sebagainya.

Kepuasan terhadap masa lalu terlihat karena adanya rasa bersyukur yang memunculkan rasa bahagia pada diri partisipan, hal ini ditunjukkan oleh partisipan melalui bersyukur dengan sakit yang ia miliki membuatnya banyak mengambil hikmah dan pelajaran bagi hidupnya kedepan.

Optimisme yang dimiliki oleh partisipan turut membuatnya merasakan kebahagiaan, tidak menyerah pada sakit yang dimiliki dan terus membahagiakan orang tuanya adalah hal yang mendorongnya untuk selalu optimis dan bisa merasakan kebahagiaan, sedangkan kebahagiaan masa sekarang yang ia rasakan adalah segala hal kegiatan termasuk bekerja adalah hal yang membuatnya merasa puas dan menjadi kebahagiaan pada masa ini sehingga partisipan senang dengan pekerjaan yang ia miliki saat ini. Selain itu tuturnya sumber kebahagiaan lain adalah kasih sayang, doa dan sukungan keluarga turut membuatnya merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan ia raih dengan mudah, karena menurutnya kunci dari kebahagiaan adalah diri sendiri, sering bersyukur, memikirkan hal yang menyenangkan dan tetap optimis.

4.1 Temuan Penelitian (Kebahagiaan Partisipan I)

Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)	
Aspek	Keterangan
Kebahagiaan	<p>(Kepuasan diri)</p> <p>Partisipan menyatakan bahwa ia bisa merasakan kebahagiaan dengan adanya kepuasan yang dirasakan atas segala apa yang dilakukan. Bekerja dan berbuat baik kepada orang lain membuat partisipan merasakan kebahagiaan</p>
	<p>(Bersyukur)</p> <p>Kebahagiaan juga dirasakan ketika bersyukur, rasa syukur yang dimiliki oleh partisipan terhadap hal-hal yang dimiliki saat ini khususnya sakit epilepsi, dengan bersyukur partisipan juga dapat berfikir positif atas sakit yang ia miliki</p>
	<p>(Optimisme)</p> <p>Rasa optimisme yang dimiliki oleh partisipan membawanya kepada kebahagiaan, optimis dengan sakit epilepsi yang dimiliki membuatnya merasakan kebahagiaan</p>
Tolak Ukur Kebahagiaan	Ukuran kebahagiaan menurut partisipan lebih merujuk pada aspek religious, yakni ketika individu bersyukur dengan apa yang dimiliki, ketika sudah bersyukur pasti bahagia
Sumber Kebahagiaan	Sumber kebahagiaan bagi partisipan adalah kasih sayang, doa, dan dukungan keluarga. Sedangkan kunci dari kebahagiaan adalah diri sendiri

b. Partisipan II

Partisipan DM adalah seorang ayah yang bertanggungjawab, sesuai penuturan istri DM, DM adalah sosok yang mengutamakan keluarga dan sayang dengan keluarga, selain itu DM sosok yang pekerja keras dan berprestasi di pekerjaannya. Sesuai dengan penuturan yang dikatakan oleh istri DM sebagai berikut:

“...Orangnya juga tanggung jawab, sangat tanggung jawab, dulu ketika masih di swasta pas belum resign, pekerja keras, karyawan yang berprestasi di tempat kerjanya sana, sungguh-sungguh mengutamakan keluarga...” (AAS. W1. 3a-3b).

DM mempunyai kehidupan karir yang sedang naik dan prestasi-prestasi juga dapat DM raih dengan mudah. DM juga sempat menjadi manager termuda di pekerjaannya. Setelah mengetahui sakit epilepsi yang DM miliki, ternyata banyak hal yang membuat kehidupannya berubah termasuk karir dan kehidupannya.

Kehidupan DM yang penuh warna juga membuatnya merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan oleh DM berupa kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan terhadap masa sekarang dan optimism terhadap masa depan, dimana kepuasan terhadap masa lalu ditandai dengan dengan caranya bersyukur dengan berbagi. Berbagi dengan segala yang dimiliki, termasuk kekurangannya. Begitu juga dengan kebahagiaan pada masa sekarang, dengan berbagi DM merasakan kebahagiaan dan kepuasan tersendiri.

Sedangkan optimisme terhadap masa depan terlihat dari kemampuannya untuk memaknai segala apa yang terjadi di kehidupannya, entah itu dalam segi kesehatan, dunia pekerjaan, kegagalan dan sebagainya. Sedangkan pada kebahagiaan pada masa sekarang adalah kebahagiaan sesungguhnya yang DM rasakan pada saat ini yang menjadikan titik balik dari masa lalunya yakni berbagi dengan orang lain yang bertujuan untuk memotivasi.

Kepuasan terhadap masa lalu dan kebahagiaan pada masa sekarang dirasakan oleh DM ketika ia berbagi dan bermanfaat bagi orang lain, menurutnya orang dikatakan bahagia adalah ketika orang tersebut dapat bermanfaat bagi orang lain, berbagi dengan segala potensi yang dimiliki, meskipun mempunyai kekurangan dalam hal tertentu,

“Menurut saya kebahagiaan itu kalau bisa berbagi, ya istilahnya *khairunnas anfauhum linnas*. Jadi ingin menjadi pribadi yang bermanfaat untuk orang lain, pastinya sebelum menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain kan harus bermanfaat bagi diri sendiri dulu yah.. jadi bapak itu mengatakan kebahagiaan, bapak itu menggunakan tiga hal, yang pertama *unlimited learning*, jadi selama ada kesempatan untuk belajar, berarti ada kesempatan juga untuk bahagia. Kedua adalah *unlimited sharing*, jadi selama ada kesempatan untuk berbagi, sharing itu kan bisa ilmu dan bisa lain-lain berarti ada kesempatan untuk bahagia, yang ketiga adalah *unlimited action* atau amal. Jadi itu bahagia itu satu kunci aja, selama bisa berbagi dengan seluruh potensi yang ada walaupun lagi epilepsi atau kekurangan lainnya. Jadi walaupun otak kiri rusak masih ada otak kanan” (DM. W5. 62a-62c)

Hal ini didukung oleh salah satu murid DM yang pernah belajar langsung dan mengikuti pelatihan-pelatihan privat bersama DM, yang menyatakan bahwa memang benar bahwa DM adalah orang yang senang berbagi baik itu berbagi informasi, berbagi semangat dan ilmu-ilmu lainnya, sebagai berikut:

“Pak DM itu adalah seorang yang memiliki pemahaman agama yang baik dan juga senang membagikan pemahaman spiritual yang beliau miliki pada muridnya” (RIK. W1. 5a-5b).

Karena berbagi adalah salah satu yang membuatnya bahagia, DM mengikuti banyak komunitas dan membentuk banyak komunitas yang tujuannya adalah untuk berbagi, karena baginya kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah untuk berbagi, dan dengan berbagi melalui komunitas dan kegiatan sehari-hari menurutnya adalah selain untuk mengisi waktu juga untuk menuju ke kebahagiaan, karena DM bahagia ketika melihat orang lain termotivasi.

“Bapak memaknai kegiatan dan hal-hal yang bapak lakukan itu, kita kembalikan ke pertanyaan yang atas tadi. Itu bagian dari unlimited learning, sharing dan action itu bapak memaknainya untuk menuju ke bahagia,... yang terbesar sebagai ini maknanya, untuk memotivasi bahwa kalau orang epilepsi bisa, berarti orang lain bisa, atau bahkan mungkin bapak bilang seperti ini “kalau yang epilepsi bisa, pasti yang bisulan lebih bisa, pasti yang panuan lebih bisa” (tertawa)” (DM. W4. 45a-45d)

“Oke kenapa tujuan bapak ya, makna terbesar dari hal yang dilakukan itu untuk memotivasi orang lain, karena gini.. saat mereka termotivasi itu kan menimbulkan energi positif, energi positif itu kan

bisa berupa banyak salah satunya bahagia juga, nah bapak bahagia melihat mereka termotivasi” (DM. W7. 103a-103b)

Terlihat dari observasi yang telah peneliti lakukan, bahwasannya DM memang senang berbagi. Pada hari Sabtu, 14 Maret 2015 saat DM menjadi pengisi acara Seminar Parenting dengan tema “Menggali Potensi & Mentransformasikan Anak lebih Kreatif Dalam Mengembangkan Potensinya” di sekolah anak-anaknya yakni SDIT Amalia. Dalam acara seminar tersebut sedikit banyak partisipan DM membagikan cerita hidupnya mengenai sakit epilepsi, hal ini ditujukan untuk memotivasi orang lain.

Di dalam materi yang disampaikan bagaimana cara mendidik anak DM juga banyak mencontohkan bagaimana ia mendidik anak-anaknya melalui hal-hal kecil seperti mengajak anak ke rel kereta api, ketika salah satu anaknya berjalan di rel kereta, di sana partisipan DM menjelaskan bahwa kehidupan tidak mudah, harus dijalani dengan semangat dan tangguh. DM juga menjelaskan bagaimana memuji anak atas prestasi, *reward* dan *punishment* dan lain sebagainya (Obs, 14/03/2015/DM).

Senada dengan hal tersebut salah satu murid DM juga menyatakan bahwa,

“...Beliau selalu menyebarkan energi positif bagi orang-orang disekitar beliau...” (RIK. W1. 8b-8c).

Berbagi kebahagiaan yang DM miliki pun membuat DM bahagia, kebahagiaan yang DM rasakan, DM bagikan kepada orang

sekitarnya, menurutnya ketika memberi tahu hal yang membahagiakan ia berbagi ilmu baru tentang suatu hal yang DM raih sehingga membuatnya bahagia.

“... ketika tujuan tercapai. Memberi tau orang sekitar, bahagia gitu.. jadi membagi kebahagiaan, yang kedua berbagi kebahagiaan dengan energi lain, jadi maksudnya berbagi kebahagiaan dengan energi lain itu yaaa.. contoh ya.. contoh misalkan ya, kalau kita berhasil sesuatu itu berarti kita berbagi lagi ilmu baru ke yang lain...” (DM. W4. 49a)

Optimisme terhadap masa depan yang dirasakan DM ditandai dengan tidak terus menerus berfikir pesimis. Merujuk pada awalnya DM menganggap sakit yang ia miliki sebagai musibah, tetapi dengan berjalannya waktu DM bisa memikirkan bahwa sakit adalah suatu keadaan yang bisa menghapus dosa, dengan sakit juga DM dapat memaknainya bahwa sakit ini sebagai waktu untuk istirahat, sebagai berikut:

“...Awalnya menganggap epilepsi sebagai musibah, kemudian teringat kembali hal seperti ini. Ternyata yang namanya penyakit itu ataupun musibah itu bisa menghapus dosa, ya barangkali kan senang kan dihapus dosanya atau kata kuncinya kembali itu dihubungkan dengan makna, oh sakit berarti waktunya istirahat, kembali sama pemaknaan ya. Sehingga bisa merasakan kebahagiaan...” (DM. W4. 44a-44d).

Memaknai sakit yang dimiliki DM membuatnya merasakan kebahagiaan karena tidak lagi tertekan dengan dikiran-fikiran yang

membuatnya sempat terpuruk. Sesuai dengan pernyataan istri DM yakni,

“..Dulu bapak pernah putus asa, waktu pertama kali epilepsi itu.. sama kejang juga, tahun 2008-2009. Waktu itu dipikiran dia, orang epilepsi bakal jadi ledakan, tertawaan orang-orang, ga sembuh-sembuh dan akhirnya meninggal, kerjaan kantor waktu itu juga ga kepegang, hampir tiap malam dia ga tidur nyenyak. Salah satu yang juga dipikirkan adalah seolah-olah dia seperti mau meninggal besok...” (AAS. W1. 4b-4c).

Makna yang diperoleh tidaklah secara instan, DM juga pernah mengartikan sakit yang ia punya sebagai musibah, sesuatu yang negatif pada pandangan masyarakat, makna yang DM miliki adalah sebuah proses yang ia jalani dalam kehidupan.

“..Dan kebahagiaan itu kalau bapak fikir ya..itu dimana sebuah proses. Awalnya bapak menganggap sakit bapak ini musibah kemudian bisa berubah menjadi anugerah, dan ketika bapak mengalami kegagalan juga yah, mengubah pola fikir, intinya yaa..setiap kehidupan itu kan pasti ada hal- hal yang tidak menyenangkan seperti hal nya sakit ini kuncinya adalah memaknai hidup ya dengan apa yang terjadi, kalau sudah begitu kita bisa lebih tenang, jadi meskipun ada banyak hal yang tidak menyenangkan begitu tetap bahagia..” (DM. W5. 66a-66d).

Mendukung pernyataan yang dikatakan oleh istri DM bahwa pada akhirnya DM dapat memaknai sakit yang ia punya sebagai ujian hidup dari Allah,

“..waktu tahun.. 2008 2009 waktu itu di awal-awal epilepsi pas bapak kejang-kejang bapak memandang sakitnya ini sebagai musibah dan penghalang dirinya dalam meraih prestasi masa depan, Tetapi

sekarang setelah sembuh secara mental dan psikis, sekarang memandang penyakitnya ini sebagai ujian Allah yang setiap orang pasti ada ujiannya yah..dan sesuai dengan kesanggupannya masing-masing..” (AAS. W1. 7a-7b)

Pemaknaan yang DM miliki untuk merasakan kebahagiaan juga ia hubungkan dengan kehidupan masa lalunya, DM berulang kali bercerita mengenai kehidupan karirnya sebelum DM mengetahui bahwa dirinya mengidap sakit epilepsi. Dahulu DM adalah orang yang fokus berfikir pada achievement, egoism tinggin dan DM bisa mengabaikan keadaan teman satu pekerjaan. Suatu hari ketika rekan kerjanya dianggap sebagai hama dalam melaksanakan proyek DM langsung mengeluarkan rekan kerjanya, sehingga pada saat ini menyatakan bahwa mungkin saja sakitnya adalah sebagai hukuman atas perilaku salah yang pernah DM lakukan kepada orang lain. Dikatakan oleh DM sebagai berikut:

“..., setelah itu menyadari.. setelah menyadari menyadari.. oh iya ya,bahwa ini dalam tanda kutip “dihukum”. Nah sekarang giliran kamu nih yang bener-bener gak bisa ngapa-ngapain,..” (DM. W4. 59a-59g).

Pemaknaan ini tidak lain adalah sebagai bentuk emosi positif yang dirasakan oleh DM, dengan memaknai apa yang terjadi DM bisa merasakan keikhlasan, rasa bahagia serta dapat membuatnya melakukan perubahan menjadi yang lebih baik lagi.

DM juga menyatakan bahwa kebahagiaan sesungguhnya bisa ia rasakan ketika mengetahui rasa sedih, DM juga menambahi bahwa

segala sesuatu dalam hidup kuncinya adalah pemaknaan, dalam kehidupan ada hal buruk dan ada hal baik tetapi ketika hal buruk yang terjadi seperti sakit, kesalahan, dan kegagalan dimaknai dengan baik pasti akan menjadi baik.

“...epilepsi itu belum tentu disembuhkan 100% namun, kembali hal itu buruk tetapi bagaimana kita meresponya ya dan hingga akhirnya kita sadari seburuk apapun ternyata itu baik, kita akan tau hal itu baik karena ada pembanding jadi kata kuncinya adalah pemaknaan lagi. hidup sering mengalami hal buruk tetapi kalau kita memaknai baik pasti akan baik...” (DM. W6. 72b-72c).

“Oke seperti jawaban tadi, kegagalan adalah umpan balik, yang kedua ternyata kebahagiaan sesungguhnya kita tahu ada rasa manis karena ada rasa pahit, kita tahu rasa bahagia karena kita tahu rasa gagal, kita tahu rasa berhasil karena ada rasa gagal, kita tahu ada rasa bahagia karena kita tahu ada rasa sedih. Jadi istilahnya kegagalan itu sebagai pembanding ya” (DM. W4. 58a-58c).

DM mengatakan bahwa ukuran kebahagiaan adalah ketika hirarki kebutuhan Maslow terpenuhi, mulai dari kasih sayang hingga aktualisasi atau bagaimana prestasi-prestasi dapat diraih. Menurutnya kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat membuat bahagia bergantung pada lingkungan, pendidikan, pengalaman dan juga pola pikir.

“...Selain itu menurut bapak itu yah, sovy tau teori kebutuhan maslow kan? Nah itu, menurut bapak intinya seseorang bahagia jika tangga kebutuhan maslow terpenuhi, di situ juga kan dinyatakan ya..kebutuhan maslow bahagia kan tergantung dari lingkungan pendidikan, pengalaman juga sama pola pikir juga” (DM. W5. 63b-63c)

Ukuran kebahagiaan lain menurut DM adalah seimbangny hubungan ia dengan orang lain dan hubungan ia dengan Allah,

“...Selain itu bapak bisa bahagia karena memenuhi tangga kebutuhan maslow itu, selain itu juga yah..bapak akan bahagia jika seimbang antara hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan Allah. Kalau misalnya hubungan dengan sesama manusia sudah baik, dengan kita berbagi, keterlibatan juga nah..hubungan dengan Allah juga harus baik” (DM. W4. 64b-64c).

Sumber kebahagiaan bagi DM adalah keluarga dan kasih sayang yang DM rasakan

“...sumber-sumber kebahagiaan ya.. Keluarga tentunya, kasih sayang yang bapak dapat di dalamnya..ya sama itu tadi kebutuhan maslow terpenuhi” (DM. W5. 68a)

Kebahagiaan yang dirasakan oleh DM saat ini, ia raih dengan mudah, menurut DM hanya dengan berbagi segala potensi yang dimiliki, berbagi pengalaman hidup juga hal yang membuat DM merasa bahagia karena dengan berbagi banyak hal orang lain juga mempunyai banyak ilmu, dinyatakan sebagai berikut:

“Mudah, yaa karena itu tadi berbagi aja dengan segala potensi yang kita punya ya..berbagi itu kan mudah ya, kembali ke unlimited learning, sharing dan action.. kita belajar kemudian dibagikan dengan orang lain, kita bahagia juga ya bagikan aja, critain ke orang-orang...” (DM. W5. 67a).

Dari beberapa pernyataan yang telah dijelaskan di atas, dapat diketahui bahwa kebahagiaan yang dirasakan partisipan erat kaitanya

dengan kepuasan terhadap masa lalu dan kebahagiaan terhadap masa depan. Kepuasan terhadap masa lalu terlihat melalui pemaknaan hidup yang ia tanamkan dalam kehidupannya, menurut partisipan setiap kehidupan pasti ada baik dan buruk, tetapi ketika hal buruk dimaknai dengan suatu yang baik pasti akan menjadi baik, begitu juga dengan sakit yang ia sandang. Partisipan mengubah makna dari sakit yang ia punya menjadi anugerah sehingga ketika pemaknaan itu ia lakukan, partisipan menjadi termotivasi dan merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan pada masa sekarang juga dirasakan berbagi, keterlibatan dan kehidupan sosial yang baik, ikut berbagai komunitas membuatnya merasakan kebahagiaan ketika dirinya bermanfaat bagi orang lain dan partisipan sering menyebutnya *unlimited learning*, *unlimited sharing* dan *unlimited action*. Selain itu hal lain yang juga membuat partisipan bahagia adalah terpenuhinya kebutuhan fisiologis, psikologis dan aktualisasi diri atau sering disebut kebutuhan Maslow.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan dengan mudah ia raih karena kunci dari kebahagiaan menurutnya adalah memaknai hidup dan berbagi.

4.2 Temuan Penelitian (Kebahagiaan Partisipan II)

Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)	
Aspek	Keterangan
Kebahagiaan	<p>(Memaknai Hidup)</p> <p>Kebahagiaan yang dirasakan partisipan dengan memaknai hidup yang dijalannya sebagai ODE, bahwa sakit epilepsi yang dimiliki adalah anugerah, selain itu memaknai kegagalan hidup juga membuatnya merasakan kebahagiaan, bahwa pemaknaan adalah suatu proses yang membuatnya merasakan kebahagiaan</p>
	<p>(Berbagi)</p> <p>Berbagai cerita hidup, memotivasi orang lain adalah hal yang membuatnya bahagia. Partisipan menyebutnya dengan <i>unlimited learning, unlimited sharing</i> dan <i>unlimited action</i>. Dengan berbagi partisipan dapat memotivasi orang lain ketika orang lain termotivasi partisipan merasa bahagia</p>
	<p>(Terpenuhinya Kebutuhan)</p> <p>Terpenuhinya kebutuhan yang meliputi kebutuhan fisiologis, kasih sayang, harga diri dan aktualisasi diri adalah hal yang membuatnya merasakan kebahagiaan, tetapi menurut partisipan semua dapat terpenuhi bergantung dengan pola pikir masing-masing orang.</p>
Tolak Ukur Kebahagiaan	<p>Kebahagiaan menurut partisipan adalah ketika individu bermanfaat bagi orang lain dengan berbagi, terpenuhnya</p>

	kebutuhan dan seimbangny hubungan diri sendiri dengan orang lain dan Allah
Sumber Kebahagiaan	Sumber kebahagiaan bagi partisipan adalah keluarga, kasih sayang dan terpenuhinya kebutuhan

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)

Dalam teori yang dikemukakan oleh Martin E. Seligman, ia menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, pertama adalah lingkungan atau bisa disebut faktor eksternal, dimana sebagian lingkungan memang dapat mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik. Hal ini terurai sebagai berikut:

a. Partisipan I

1) Uang

Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan, tetapi besar atau tidaknya pengaruh uang terhadap kebahagiaan bergantung dari bagaimana seseorang menilai uang dalam kehidupannya. Begitu halnya pada partisipan DO, besar tidaknya pengaruh uang terhadap kebahagiaan bergantung bagaimana partisipan DO menilainya.

Partisipan DO mengatakan bahwa uang atau harta kekayaan adalah hal yang penting karena baginya ketika tidak ada uang kita

tidak bisa melakukan apa-apa, seperti untuk membeli obat dan control/check up, sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Harta kekayaan itu penting ya, kalau sekarang mungkin kalau tanpa itu kita tidak bisa ngapa-ngapain ya.. seperti membeli obat, kontrol, dan lain-lain” (DO. W6. 114a)

Pentingnya uang dan harta kekayaan membuat DO terkadang murung atau sedih ketika tidak mempunyai uang, hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan ibu partisipan DO yang menyatakan bahwa partisipan DO pernah terlihat murung ketika tidak mempunyai uang,

“Pernah.. ya, enggak sering sih.. tapi pernah. Hehehehee, *pas ga nduwe duwek*, hehe...” (LA. W1. 6b)

Pentingnya uang menurut partisipan DO juga membuatnya senang bekerja walaupun dilarang oleh suaminya, partisipan DO tetap bekerja, hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat di rumah, partisipan DO menceritakan bahwa sebenarnya dirinya tidak diperbolehkan bekerja, tetapi karena ia dengan bekerja ia mempunyai uang sendiri untuk dibelanjakan (Obs, 11/01/2015/DO).

Berdasarkan pernyataan yang ada, maka dapat diketahui bahwa pada partisipan DO uang penting karena dibutuhkan di kehidupan ini yang partisipan DO juga membutuhkan obat setiap hari dan control pada setiap bulan nya, karena penting uang dan harta kekayaan berpengaruh terhadap kebahagiaan DO.

2) Pernikahan

Pernikahan adalah hubungan dua orang yang berbeda yang kemudian disatukan menjadi sebuah hubungan yang dinamakan pernikahan. Walaupun terkadang memang ada beberapa yang merasa tidak baik karena pernikahan, tetapi banyak hal di dalamnya yang bisa membuat seseorang bertambah bahagia, seperti halnya rasa bahagia yang dirasakan oleh partisipan DO, partisipan DO mengaku bahwa pernikahan yang dijalani saat ini membuatnya merasa bahagia karena pasangan berperan sebagai support saat partisipan DO merasa sedang memikirkan hal negatif pada sakit yang ia sandang, partisipan DO juga menambahkan bahwa support pasangan adalah hal yang penting

“Pernikahan ya..merasa bahagia karena suport pasangan itu penting banget, kaya kita lagi pas engga seneng-senengnya sama sakit, yaa.. pasti pasangan yang kasih kita suport” (DO. W6. 115a).

Dari pernyataan yang telah dijelaskan di atas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa, partisipan DO menyatakan bahwa faktor pernikahan memang mempengaruhi kebahagiaan yang ia rasakan dan juga partisipan DO menyatakan bahwa pasangan adalah suatu yang penting sebagai support saat sedang merasa sedih.

3) Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial yang dijalani oleh masing-masing individu pastilah berbeda, begitu juga dengan kehidupan sosial yang dijalani oleh partisipan DO, dalam hal bertemu dan

berkumpul dengan orang-orang partisipan tidak begitu menyukainya, terbukti dengan sedikitnya komunitas yang ia ikuti, sebagai berikut:

“Ikut di facebook sih, buat di ini..epilepsinya ya? Kalau di selain di internet gini engga, kaya organisasi gitu engga, kalau di facebook itu, ikut yang komunitas epilepsi itu, soalnya kan kadang banyak info yang berguna juga, ada sharingnya apa.. yang ini epilepsi lain gitu” (DO. W4. 87a-87c).

Sedikitnya komunitas yang partisipan DO ikuti, membuatnya mengambil banyak manfaat untuk mengambil info-info yang ada di dalam komunitas tersebut, saling berbagi cerita dengan sesama ODE lain, hal ini juga dinyatakan bahwa partisipan DO memang sering membaca postingan dalam komunitas tersebut,

“Aku sih memang cuman, ini ae..mengamati yah, baca-baca aja. Engga, engga sharing juga, Cuma lihat sharingnya teman-teman di forum itu aja” (DO. W4. 88a)

Lebih lanjut, dengan sedikitnya komunitas yang diikuti partisipan DO lantas tidak membuatnya susah untuk bersosialisasi dengan orang baru, pernyataan ini didukung oleh ibu, suami dan adik partisipan DO yang menyatakan bahwa DO orang yang mudah bersosialisasi, namun memang tipe orang yang tidak suka berkumpul dengan orang lain,

“Iya, dia memang orang yang mudah bersosialisasi, mudah nyambung kalo ngomong sama orang lain itu” (F. W1. 2a)

“Yaa, yak *opo..gak tau eruh ii mbak.. emm, ya sedikit. Soale anake enggak seneng.. opo nek ngarani, gak seneng dulen-dulen, senengane mek meneng ndek omah, yowes ngunu-ngunu.. piye yo.. yo we yoo.. opo yo.. mending koyo bersih-bersih, belajar sendiri ngunu*” (LA. W1. 2a)

“Benar, emm.. karena dia cerewet itu mungkin ya makanya dia mudah bersosialisasi” (DA. W1. 2a)

Karakter cerewet pada partisipan DO membuatnya mudah bersosialisasi, hal ini sesuai dengan observasi yang sudah peneliti lakukan, saat awal bertemu dengan partisipan DO ia sudah banyak bercerita mengenai sakitnya, berjalannya waktu membuat peneliti dengan partisipan DO dekat (Obs, 1/05.2015/DO)

Dari pernyataan yang telah ada, terlihat bahwa pada partisipan DO faktor lingkungan sosial mempengaruhi kebahagiaannya tetapi tidak begitu besar, karena pada dasarnya ia tidak suka datang pada perkumpulan-perkumpulan tertentu.

4) Emosi Negatif

Setiap individu mempunyai emosi tersendiri saat merasakan hal positif maupun hal negatif, semua hal tersebut bergantung pada individu itu sendiri, partisipan DO menurut penuturannya tidak sering mengalami hal buruk, hal ini juga dikarenakan partisipan DO adalah tipe orang yang tidak begitu memikirkan hal-hal yang membuatnya sedih,

“Engga sering sih.. (tertawa), aku males juga kalau misalnya ada masalah terus dibesar-besarin gitu, soalnya aku tipe orang yang woles laah.. kalau kena gini ah yowes lah, soalnya ya itu tadi dipikirin juga sudah kejadian” (DO. W6. 117a-117b)

Tidak suka membesar-besarkan masalah dan tipe orang yang santai membuat partisipan DO lebih banyak merasakan emosi positif, walaupun begitu emosi negatif tetap menjadi faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

“Pengaruh, tapi aku sih kalau hal-hal yang bikin sedih, engga apa ya.. engga berlarut-larut, kaya tadi lo vy, kalau lagi jengkel sama sakit ya sebentar aja ntar kalau ada yang menyenangkan yaa biasa aja, karena yaa tak bikin gitu, soalnya kalau terlalu mikir yang susah-susah ntar larinya ke sakitnya lagi” (DO. W6. 118a-118b).

Hal ini diperkuat oleh penuturan ibu partisipan DO yang menyatakan bahwa ibu partisipan pernah melihat DO murung dan sedih tetapi tidak sering,

“Pernah.. ya, enggak sering sih.. tapi pernah. Hehehehee, *pas ga nduwe duwek*, hehe. Saat opo yo, mungkin saat tidak bisa menyelesaikan *opo yo..* masalah, terus patah hati hehe..” (LA. W1. 6a)

Dapat disimpulkan bahwa pada partisipan DO tidak sering mengalami emosi negatif karena partisipan DO adalah tipe orang yang santai dan tidak membesar-besarkan masalah, tetapi menurutnya emosi negatif juga termasuk faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang ia rasakan

5) Usia

Usia yang dimiliki oleh individu biasanya mempunyai makna tersendiri bagaimana individu tersebut memandangnya, pada partisipan DO menganggap bahwa usia adalah

tanggungjawab dengan peran yang diemban, dimana ketika usia bertambah tanggungjawab juga bertambah, sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut:

“Usia itu..apa ya.. tanggung jawab ya.. sama dengan peran juga, yang pasti kalau usia kita bertambah tanggung jawab juga bertambah. Kalau di keluarga karena ayah engga ada jadi ya tanggung jawabnya ke keluarga, menyekolahkan adik. Gitu-gitu lah” (DO. W6. 121a)

Tanggungjawab yang dimiliki partisipan DO saat ini membuatnya terkadang berfikir bahwa pada usia saat ini ketika partisipan DO bekerja seharusnya untuk tanggungannya sendiri, tetapi pada saat ini keadaannya tidak seperti itu, hal ini juga dikarenakan peran yang diemban berbeda setelah perpisahan yang terjadi antara kedua orang tuanya,

“...kadang aku merasa gini juga. Emm..kalau dulu, pengennya di usia-usia sekarang ini kan kerja buat tanggunganku sendiri, buat senang-senengku sendiri lah, trus karna perannya jadi lain, karena kepergian ayah itu...” (DO. W6. 122a-122b)

Usia saat ini dan peran yang diemban mempengaruhi kebahagiaan partisipan DO, karena sesuai penuturannya terkadang DO berfikir bahwa seharusnya jika saja orang tuanya tidak berpisah, partisipan DO bisa mencapai impian-impianya,

“...karena kepergian ayah itu jadinya kan kadang ngerasanya gini vi.. coba kalau ayah masih ada, kaya impian-impian yang dulu itu bisa dicapai gitu, cuman karena sekarang perannya beda, ya gitu lah.. Cuma kalau pengaruh ke kebahagiaan

jadinya kepikiran stres gitu juga engga sih, semua dijalani dengan senang” (DO. W6. 122c-122d)

Sesuai pernyataan yang telah dibahas dapat diketahui bahwa walaupun peran dan tanggungjawab pada usianya saat ini ia jalani dengan senang, sehingga usianya saat ini tidak mempunyai faktor yang besar dalam kebahagiaannya.

6) Kesehatan

Kesehatan adalah hal yang penting dalam kehidupan, bagaimana individu menjalani kehidupan sehari-hari, partisipan DO yang mempunyai sakit epilepsi memandang bahwa awalnya ia memandang sakitnya sebagai musibah, tetapi dengan berjalannya waktu partisipan DO mengambil hikmah dari sakit yang dimiliki dan menghargai saat-saat dimana ia sehat,

“Emm..memandang sakit ini ya vy.. ya ini sih, awalnya pasti memandang sakit ini sebagai musibah, tapi lama kelamaan aku sadar kalau aku harus pintar-pinter mengambil hikmah dari sakit ini dan coba buat menghargai saat-saat sehat” (DO. W6. 123a-123b)

Pandangan terhadap sakit saat ini sudah berubah maka dari itu kesehatan tidak mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaannya saat ini, tetapi pada awal-awal partisipan DO mengetahui bahwa sakit epilepsi kesehatan adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaan,

“Emm..mungkin sesaat setelah kambuh mungkin iya, karena kan jengkel juga ya.. kesal. Tapi kalau untuk ini.. seterusnya gitu yaa engga”

Paparan yang telah ada menunjukkan bahwa kesehatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan walaupun untuk saat ini partisipan DO menyatakan bahwa kesehatan tidak lagi menjadi faktor kebahagiaan tetapi tetap saja kesehatan pernah menjadi faktor yang mempengaruhi kebahagiaannya.

7) Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin

Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin menurut partisipan DO tidak mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan karena menurut partisipan DO pada dasarnya kebahagiaan bergantung pada diri sendiri, partisipan DO juga menyatakan bahwa setinggi-tingginya pendidikan seseorang juga ada orang yang tidak bahagia, sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau menurut ku sih enggga ya, engga juga. Kaya pendidikan misalnya orang yang pendidikan sampai SMA aja, yang pendidikannya lebih tinggi juga engga mesti bahagia, karena bahagia kan ada dalam diri sendiri ya..” (DO. W6. 125a-125b)

Paparan yang ada menunjukkan bahwa bagi partisipan DO pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin bukan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang ia rasakan, baginya kebahagiaan ada dalam diri sendiri.

8) Agama

Kehidupan agama setiap individu pastilah berbeda, bagaimana kehidupan agama berpengaruh dalam kehidupannya

khususnya kebahagiaan bergantung pada masing-masing individu, seperti halnya yang dialami oleh partisipan DO pada kehidupan agamanya saat ini ia merasa belum baik, karena banyak kewajiban-kewajiban yang ditinggalkan,

“Belum baik ya.. (tertawa), ya.. ee.. kewajiban-kewajiban itu yang, kewajiban-kewajibannya masih banyak yang dilewatin...” (DO. W6. 126a-126b)

Merasa kehidupan agamanya belum baik, partisipan DO juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah membuat resolusi, ketika suaminya sempat pernah akan dipindahkan keluar kota oleh pekerjaan, DO membuat nadzar jika saja suaminya tidak jadi keluar kota partisipan DO akan rajin sholat, hal ini tidak terlaksana sampai saat ini,

“...terus dulu aku pernah kaya bikin resolusi gitu juga, nanti kalau.. emm.. apa dulu itu ya.. waktu itu kan suami sempet mau pindah ke luar kota, ee.. akhirnya aku nadzar kalo engga jadi keluar kota, sholat lima waktunya bakalan full gitu, tapi ternyata juga tetep sholatnya masih bolong-bolong” (DO. W6. 126c)

Diperkuat oleh pernyataan adik dan ibu partisipan DO sebagai berikut:

“Orangnya itu moody, kalau dia pengen sholat ya sholat tapi *kalau ndak ya ndak kayake ngunu hehe*” (DA. W1. 6a)

“Bolong-bolong..*pinter seh* ngaji tapi ada yang bolong-bolong” (LA. W1. 7a)

Kewajiban-kewajiban agama yang masih belum baik, tidak membuat partisipan DO merasa hambar, tetapi dalam hal ini partisipan DO juga merasa bahwa agama adalah faktor yang membuatnya bahagia karena partisipan DO merasa lebih tenang ketika ia sedang rajin ibadah

“Pengaruh ya..kadang soalnya kalau aku lagi, lagi apa ya.. lagi rajin ibadah kaya gitu aku jadi lebih tenang aja” (DO. W6. 129a)

Hal ini juga diperkuat dengan kontribusinya dalam mengikuti pengajian sebelum ia menikah, partisipan DO merasa senang ketika mengikuti pengajian tersebut karena mendapatkan pengetahuan baru,

“emm..pengajian ya.. pernah, pas masih di tempat yang dulu, pas belum menikah” (DO. W6. 127a)

“Seneng sih, seneng ikut pengajian gitu seneng..senengnya ya.. pengetahuan-pengetahuan baru itu” (DO. W6. 128a)

Dari paparan yang ada dapat disimpulkan bahwa agama adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaannya, walaupun kewajiban-kewajiban masih belum baik, tetapi partisipan DO merasakan ketenangan saat dirinya sedang rajin beribadah.

Beberapa faktor yang telah dibahas itu adalah faktor lingkungan atau faktor eksternal atau bisa disebut juga sebagai *circumstances*, selain faktor lingkungan Seligman juga menuturkan bahwa ada faktor lain yakni faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan dan

kebahagiaan pada masa sekarang, hal tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara yakni, pertama adalah melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan, hal ini yang dimaksud adalah ketika individu mempunyai masa lalu yang buruk ia tidak berfikir bahwa masa depannya juga akan buruk, individu akan merasakan kepuasan terhadap masa lalu apabila apa yang telah dijalannya di masa lalu tidak menjadi penentu masa depannya, seperti halnya yang dialami oleh partisipan DO pengalaman masa lalu orang tuanya yang berpisah tidak membuatnya berfikir bahwa masa depannya akan buruk juga.

Partisipan DO memandang masa lalu adalah bagian dari hidup, dan sebagai hal yang menyenangkan meskipun partisipan DO juga menuturkan pasti ada yang tidak menyenangkan tetapi ia memandangnya dengan senang, karena partisipan DO juga menanggapi masa lalu yang dialami jika diingat-ingat pada masa sekarang adalah hal yang lucu, dan jika dirasakan sudah biasa saja tidak ada yang berbekas, partisipan DO juga menambahi bahwa masa sulit yang ia alami mempunyai efek yakni partisipan DO

dapat mengambil pelajaran, sesuai dengan beberapa pernyataan partisipan DO sebagai berikut:

“Yaa..seneng aja sih, walaupun ada hal-hal yang engga bahagia juga ya udahlah dipandang seneng aja, dipandang nyantai lah.. gitu” (DO. W6. 130a)

“emm.. masa lalu yang sulit itu kalau sekarang kalau diinget-inget kadang malah jadi cerita yang lucu gitu, iya bener” (DO. W6. 131a)

“Masa-masa sulit itu mempunyai efek ya vy, karena di masa-masa sulit itu kita bisa mengambil pelajaran, masa lalu itu bagian dari hidup sih ya, kalau sekarang rasanya udah biasa aja” (DO. W6. 132a-132c)

Dari beberapa pernyataan yang ada bisa disimpulkan bahwa partisipan DO dapat melepaskan pandangan masa lalunya sebagai penentu masa depan, terlihat dari bagaimana ia memandang masa lalu yang dijadikan pelajaran untuk masa depannya.

Kepuasan terhadap masa lalu juga dicapai saat individu bersyukur atas masa-masa sulit dan senang yang ia alami di masa lalu. Rasa syukur dapat menambah kepuasan hidup. Senada dengan partisipan DO yang mensyukuri masa sulit dan masa senang yang terjadi di masa lalu,

“Patut disyukuri sih, karena dari kejadian masa lalu itu kan kita bisa mengambil pelajaran ya” (DO. W6. 133a)

“Ya.. disyukuri (tertawa)” (DO. W6. 134a)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa partisipan DO mensyukuri masa lalu yang dialaminya. Selain dari kedua itu, hal

yang membuat kepuasan terhadap masa lalu adalah memaafkan dan melupakan, dalam hal ini partisipan DO sudah memaafkan masa lalunya meskipun terkadang rasa jengkel masih dirasakannya

“Ya iya, memaafkan pastinya..meskipun terkadang bertanya-tanya kenapa orang tua bisa berpisah, kenapa ini itu, tapi kan tiap orang berbuat pasti ada alasannya yah vy.. mungkin udah ga cocok atau gimana, makanya aku kadang masa lalu aku kaitkan untuk masa sekarang atau masa depan itu maksudnya, kalau dulu seperti itu berarti aku ga boleh ini itu.. gitu vy..” (DO. W6. 148a-148b)

Menghilangkan pandangan masa lalu terhadap masa depan, bersyukur, memaafkan dan melupakan adalah yang membuat partisipan DO merasakan kepuasan terhadap masa lalu, hal ini juga ditambahi oleh partisipan DM bahwa masa lalu adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaannya, sebagai berikut:

“Memiliki pengaruh sih menurutku, tapi tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar, misalnya banyak hal buruk dari masa lalu yang diingat biasanya aku sih cenderung aku kaitkan sama kejadian masa sekarang. Tapi ya itu tadi kembali lagi pada diri sendiri mau optimis atau pesimis” (DO. W6. 137a-137c)

Beberapa pernyataan yang ada menunjukkan bahwa partisipan DO dapat merasakan kepuasan terhadap masa lalu, tetapi untuk pengaruh terhadap kebahagiaan tidak besar.

2) Optimisme terhadap masa depan

Individu yang optimis adalah individu yang memandang hal yang sulit sebagai hal yang menantang dan sebagai pukulan agar

lebih keras berusaha, selalu yakin dengan harapan-harapan dan impian yang dimiliki, seperti halnya partisipan DO yang yakin dengan harapan-harapan yang dimiliki, ia juga menggambarkan keyakinannya jika diukur dari 1-5 keyakinan dan optimism yang dimiliki berada di angka 4, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

Didukung oleh pernyataan yang dikatakan oleh ibu partisipan DO bahwa memang benar partisipan DO orang yang optimis dan semangat mengejar cita-cita dan menjadi yang lebih baik,

“Ya itu, *yowes ngunu iku maeng mbak, optimis iku maeng*, optimis dan semangat mengejar cita-cita, selalu berusaha ya untuk yang menjadi lebih baik lah, dalam segala hal untuk ekonomi atau apa-apa. Mencari yang lebih baik.” (LA. W1. 11a)

Partisipan DO juga menuturkan bahwa kepercayaan, optimism dan keyakinan mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan yang dirasakan,

“Kalo menurutku ya pengaruh, orang yang pesimis itu kan cenderung susah ya, kalo ga optimis yaa jadinya susah juga buat meraihnya” (DO. W6. 141a-141b)

Dari pernyataan yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa optimism terhadap masa depan adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan yang dirasakan partisipan DO, yang menyatakan bahwa orang yang pesimis akan susah meraih kebahagiaan.

3) Kebahagiaan masa sekarang

Dua hal yang masuk dalam kebahagiaan pada masa sekarang adalah kenikmatan dan gratifikasi, kenikmatan adalah rasa senang dan gratifikasi adalah sesuatu yang berasal dari kegiatan yang disukai oleh individu tertentu.

Partisipan DO menyatakan bahwa dirinya senang melihat film, hal ini juga yang membuatnya dapat dengan cepat kembali ke normal ketika ia sedang sedih,

“Oh engga, engga begitu suka media sosial juga sih, kalau yang sampe lupa gitu paling ya nonton film gitu ya, sama bersih-bersih gitu aja (tertawa)”
(DO. W4. 89a-89b)

“Engga, engga sampe lama banget sih, ntar kalau ada suatu hal misalnya nonton film ya gitu lah, udah gitu ya udah lupa lagi, kembali ke keadaan normalnya gampang, engga yang bikin mikir sampe stres, kalau lagi inget gitu jengkel gitu lo..”
(DO. W4. 106a-106c)

Selain itu partisipan DO juga merasakan senang dan nyaman ketika ia bekerja, partisipan DO menyukai pekerjaannya karena teman-temannya baik,

“Suka, suka sekali.. karena pekerjaannya itu sesuatu yang baru, lingkungannya juga baik nyaman teman-temannya juga enak juga” (DO. W4. 99a)

Diperkuat oleh pernyataan partisipan DO pada sekarang ini partisipan DO bahagia karena mempunyai keluarga dan meskipun saat ini ia mempunyai sakit epilepsi tetapi sakitnya masih lebih

baik daripada orang yang di rumah sakit, pekerjaan juga membuatnya bahagia,

“Bahagia, karena aku punya keluarga, walaupun sakit masih lebih baik mungkin dari orang-orang yang di rumah sakit, aku punya kerjaan juga” (DO. W6. 144a)

Dari pernyataan yang ada dapat disimpulkan bahwa partisipan DO adalah individu yang mempunyai kebahagiaan pada masa sekarang, kenikmatan dicapainya ketika merasa senang menonton film sehingga lupa waktu dan dapat membuatnya kembali senang saat masa-masa sedih, sedangkan gratifikasi dicapainya ketika berada di pekerjaan.

Beberapa penjabaran di atas adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan merujuk pada teori Seligman, sedangkan pada partisipan DO sendiri mempunyai faktor lain yang membuatnya bahagia, yakni keluarga dan pekerjaan. Menurut partisipan DO ketika ia berkumpul dengan keluarganya partisipan DO merasa senang karena merasa disayang, sedangkan pekerjaan yakni kecukupan materi juga membuatnya bahagia,

“Keluarga, emm..pekerjaan juga. Soalnya kalo ga kerja aku mikir banget (tertawa)” (DO. W6. 147a)

“hmm, keluarga karena..kalau udah kumpul keluarga itu, saat bersama keluarga gitu aku ngerasa senang dan ngerasa disayangi gitu, hehe.. emm, terus bukan yang utama sih, tetapi pekerjaan dan kecukupan materi itu juga buat aku bahagia sih vy.. (tertawa)” (DO. W5. 110a)

Dari beberapa pernyataan yang ada terlihat bahwa faktor lain, keluar dari teori yang diungkapkan oleh Seligman adalah keluarga dan pekerjaan.

Dari semua paparan di atas maka dapat diketahui mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DO baik itu faktor yang meliputi teori Seligman atau faktor lain yang partisipan DO miliki sendiri. Faktor yang meliputi teori Seligman dibagi menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal, faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DO adalah hampir semua tetapi kadar besar atau kecil pengaruh dan peran yang diberikan berbeda-beda, hal yang tidak mempengaruhi kebahagiaan menurut partisipan DO adalah pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin karena sesuai penuturannya kunci kebahagiaan ada pada diri sendiri.

Faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan DO adalah kepuasan terhadap masa lalu yang ia rasakan, syukuri dan sudah ia maafkan, kemudian optimism terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang.

4.3 Temuan Penelitian (Faktor-faktor Kebahagiaan Partisipan

I)

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)	
Aspek	Keterangan
1. Faktor Eksternal (Lingkungan)	a. Uang Faktor uang mempunyai kontribusi yang besar terhadap kebahagiaan partisipan karena baginya uang adalah penting untuk kehidupan saat ini yakni untuk berobat dan check up setiap bulannya. Pentingnya harta kekayaan membuatnya juga sennag bekerja walaupun dilarang oleh suaminya
a. Uang	
b. Pernikahan	b. Pernikahan Pernikahan adalah hal yang juga mempengaruhi kebahagiaan partisipan, karena peran pernikahan dalam kehidupannya adalah sebagai support ketika ia sedang merasa terpuruk dengan sakit yang dimiliki
c. Kehidupan Sosial	c. Kehidupan Sosial Kehidupan sosial yang dijalani oleh partisipan mempunyai kontribusi yang sedikit, bahkan bisa dikatakan tidak berperan, karena pada dasarnya partisipan adalah orang yang tidak suka berkumpul dengan orang lain, dan sejak dahulu hingga sekarang tidak mengikuti suatu komunitas kecuali komunitas di facebok, yakni kumpulan epilepsi Indonesia
d. Emosi Negatif	d. Emosi Negatif Sama hal nya dengan kehidupan sosial, emosi negatif juga tidak memiliki kontribusi yang besar karena partisipan adalah tipe orang yang santai dan mudah melupakan masalah yang ia miliki.
e. Usia	
f. Kesehatan	
g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin	
h. Agama	

	<p>e. Usia</p> <p>Usia menurut partisipan adalah tanggungjawab, dimana tanggungjawabnya saat ini tidak sesuai yang ia harapkan, sehingga mempengaruhi kebahagiaan. Tetapi dengan sennag hati partisipan menjalaninya sehingga kontribusi usia dalam kebahagiaan tidak besar</p>
	<p>f. Kesehatan</p> <p>Kesehatan adalah salah satu faktor yang berkontribusi dalam mempengaruhi kebahagiaan partisipan, kontribusi kesehatan tidak besar karena pada dasarnya ketika awal mengetahui memang menganggap musibah tetapi partisipan mempunyai rasa menerima yang lebih besar</p>
	<p>g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin</p> <p>Faktor pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin tidak mempunyai kontribusi sama sekali, karena menurut partisipan kebahagiaan ada pada diri sendiri, orang yang mempunyai pendidikan tinggi tidak pasti merasakan kebahagiaan</p>
	<p>h. Agama</p> <p>Faktor agama mempunyai pengaruh dalam kebahagiaan partisipan, hal ini meskipun kehidupan agama partisipan masih belum baik tetapi partisipan mengaku bahwa ia merasa tenang ketika kewajiban-kewajiban agam ia lakukan dengan rajin</p>
<p>2. Faktor Internal</p> <p>a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu</p>	<p>a. Kepuasan terhadap masa lalu</p> <p>Kepuasan terhadap masa lalu bisa dicapai partisipan dengan baik, terlihat dari partisipan memandang masa lalu sebagai hal yang bisa diambil pelajaran dan</p>

<p>b. Optimisme Terhadap Masa Depan</p> <p>c. Kebahagiaan Masa Sekarang</p>	<p>dipandang menyenangkan. Hal lain juga digambarkan karena rasa syukur terhadap masa lalu dan sudah memaafkan masa lalu saat orang tuanya berpisah.</p> <p>b. Optimisme terhadap masa depan Partisipan mempunyai optimism terhadap masa depan yang baik, hal ini tergambar dari kepercayaan, optimis dan keyakinan yang dimiliki oleh partisipan selain itu partisipan juga yakin bahwa harapan-harapannya dapat tercapai.</p> <p>c. Kebahagiaan masa sekarang Pada hal ini partisipan mempunyai kebahagiaan masa sekarang, terlihat dari kenikmatan dan gratifikasi tyang telah didapatkan. Kenikmatan dicapainya ketika merasa sennag menonton film sehingga lupa waktu sedangkan gratifikasi yang dicapainya ketika berada di lingkungan pekerjaan</p>
<p>3. Faktor Kebahagiaan</p> <p>a. Keluarga</p> <p>b. Pekerjaan</p>	<p>a. Keluarga Faktor keluarga adalah salah satu yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan, karena dengan adanya keluarga saat partisipan berkumpul partisipan merasa disayang dan senang</p> <p>b. Pekerjaan Pekerjaan juga mempunyai kontribusi terhadap kebahagiaan yang di rasakan karena ketika tidak bekerja membuat satu pikiran tersendiri bagi partisipan</p>

a. Partisipan II

1) Uang

Partisipan DM yang menyatakan bahwa harta kekayaan dan uang adalah sebagai perantara untuk berkarya, jadi sebaiknya kita mencari uang sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk dimanfaatkan sebanyak-banyaknya juga dan menurut DM memanfaatkan sebanyak-banyaknya agar kita juga menghasilkan karya banyak. Karena kembali pada ukuran kebahagiaan menurutnya yakni ketika dapat berbagi dengan orang lain. Sesuai penuturannya dalam wawancara:

“Mengenai harta kekayaan seperti kita jawab sebelumnya, itu hanya antara karena sebagai antara kita harus menghasilkan sebanyak banyaknya namun kita harus memanfaatkan sebanyak banyaknya untuk yang lebih penting lagi. Itu tujuan dimanfaatkan sebanyak-banyaknya itu biar kita menghasilkan sebanyak-banyaknya juga”
(DM. W6. 69a-69b)

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa partisipan DM menghasilkan uang banyak adalah digunakan untuk perantara berkarya dengan banyaknya uang yang dimiliki partisipan DM juga bisa berkarya lebih banyak.

2) Pernikahan

Partisipan DM menganggap bahwa, pernikahan yang ia jalani adalah pernikahan yang senang dan bahagia karena partisipan DM mempunyai teman berbagi,

“Pernikahan senang, bahagia. Karena ada teman berbagi..” (DM. W6. 70a)

Lebih lanjut, partisipan DM menambahkan bahwa seorang dibalik kesuksesan seorang pria terdapat sosok wanita yaitu ibu dan istri,

“...Bapak katakan bahwa dibalik kesuksesan seorang pria itu ada sosok wanita yaitu ibu dan istri jadi makna pernikahan itu sesuatu yang senang...” (DM. W6. 70b)

Didukung oleh pernyataan yang dikatakan oleh salah satu murid partisipan DM yang menyatakan bahwa pernikahan berperan dalam kebahagiaan partisipan DM karena istri partisipan DM adalah sosok yang suportif dan pengertian, tidak ketinggalan anak-anak yang baik dan cerdas juga menambah faktor yang membuat partisipan DM merasakan kebahagiaan, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“hmm.. pernikahan nampaknya sih sangat berperan dalam kebahagiaan pak DM. Istri beliau suportif dan pengertian serta anak-anak yang cerdas dan menggemaskan terlihat membuat pak DM penuh syukur dan merasa bahagia” (RIK. W1. 3a-3c).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada istri partisipan DM, yang menuturkan bahwa ketika partisipan DM sedang merasa terpuruk dengan sakitnya, istri partisipan DM pasti menenangkan dan memberi support kepada partisipan DM, sebagai berikut:

“...Bapak juga pernah ngeluh vi..namanya manusia yah hehe, pernah ngeluh nanti ada efeknya tidak ke kualitas organ penting seperti

ginjal, hati dan lain-lain.. Umami yakin lagi..pasrah aja pak.. ke Allah.. biar semuanya Allah yang menentukan karena Allah itu Maha Menentukan Segala-galanya, kalau Allah berkehendak bisa saja obat yang setiap hari bapak minum tidak akan terdeteksi apa-apa oleh tubuh, alias engga terpengaruh seumur hidup bapak (senyum)” (AAS. W1. 7d)

Beberapa pernyataan yang ada menunjukkan bahwa partisipan DM menyatakan faktor pernikahan memang mempengaruhi kebahagiaan yang ia rasakan, sedangkan partisipan DM menyatakan bahwa dibalik kesuksesan seorang pria terdapat dua wanita yang salah satunya adalah istri, selain itu DM juga menuturkan bahwa peran istri adalah sebagai teman berbagi.

3) Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial adalah hal yang bisa dijadikan sebagai ukuran kebahagiaan seseorang, dimana ketika individu mempunyai hubungan yang baik dengan sosialnya biasanya memiliki kehidupan sosial yang menyenangkan, hal ini ditandai dengan sedikitnya individu tersebut menyendiri, atau senang ketika ia sendirian dan banyaknya ia berkumpul dan berinteraksi dengan sosial dan adanya perasaan nyaman dan senang saat berada dalam perkumpulan tersebut. Hal serupa juga dirasakan oleh partisipan DM yang merasa faktor kehidupan sosial banyak membuatnya merasa bahagia, apalagi kebahagiaan yang partisipan DM rasakan adalah ketika ia berbagi dan dapat bermanfaat bagi orang lain, hal

ini dibuktikan dengan banyaknya komunitas yang partisipan DM dirikan dan ikuti.

Banyaknya komunitas yang didirikan dan diikuti oleh partisipan DM membuatnya banyak berperan juga dalam komunitas tersebut, partisipan DM menjadi pendiri, pembimbing serta menjadi anggota biasa di komunitas lain

“Di dalam perkumpulan ya, ada bapak yang menjadi pendiri dan dewan pembina, dan menjadi anggota biasa juga...” (DM. W4. 41a)

Terlihat jelas bahwa memang kehidupan sosial adalah faktor yang banyak menyumbang dalam kebahagiaan partisipan DM karena hampir setiap hari partisipan DM bertemu dengan orang-orang bahkan hampir setiap harinya terdapat orang baru,

“hampir tiap hari termasuk bertemunya itu ini ya.. bisa dikatakan tu pertama, bertemu rutin dan sangat sering bukan hanya bertemu orang lain tapi dengan orang baru terutama dan bisa dikatakan sering itu tiap hari karena berhubungan dengan consulting itu sendiri” (DM. W6. 71a-71c)

Menambahi bahwa partisipan DM memang nyaman dengan komunitas yang ia ikuti, terbukti dengan partisipan DM ikut tenggelam dalam kegiatan tersebut sehingga partisipan DM dapat melupakan bahwa dirinya adalah Orang Dengan Epilepsi (ODE),

“Pernah, bahkan sampai melupakan kalau bapak sakit epilepsi..” (DM. W4. 42a)

Sesuai dengan observasi yang telah peneliti lakukan pada saat peneliti melakukan wawancara di rumah partisipan DM,

partisipan DM terus mengajak untuk tetap meneruskan obrolan kami karena partisipan DM merasa sedang semangat dan senang bercerita dan menjawab pertanyaan-pertanyaan saya yang ia anggap sebagai orang baru, padahal pada dasarnya tubuh partisipan DM tidak bisa diforsir dalam satu hari ia harus istirahat sebelum melakukan kegiatan lain, biasanya partisipan DM tidur pada siang hari (Obs, 16/03/2015/DM).

Didukung oleh beberapa pernyataan dari istri dan murid DM bahwa memang DM mempunyai sosialisasi yang baik, dapat masuk ke dalam obrolan yang ringan dengan orang-orang baru dan partisipan DM juga senang membantu,

“Em.. iya memang dia orangnya paling pinar bersosialisasi mbak hehe, dalam kondisi orang apapun gitu ya.. bisa cepet akrab dan ngobrol dengan santainya dengan topik pembicaraan apapun selalu bisa saja mengikuti gitu, mengimbangi lah meskipun baru pertama kali ketemu atau kumpul” (AAS. W1. 2a-2b).

“Ya benar, pak DM adalah orang yang mudah bersosialisasi” (RIK. W1. 2a)

“Iya bapak sangat senang membantu orang lain, apapun asal sanggup dilakukannya” (AAS. W1. 9a)

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kehidupan sosial adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, khususnya pada partisipan DM yang menganggap kehidupan sosial mempunyai pengaruh yang besar pada kebahagiaannya, karena kebahagiaan baginya adalah ketika dirinya bisa bermanfaat bagi

orang lain dengan cara berbagi, dengan kehidupan sosial yang baik kebahagiaan dapat diraihinya dengan mudah.

4) Emosi Negatif

Dalam kehidupan ini setiap manusia merasakan emosi negatif, ketika mengalami emosi negatif emosi positif termasuk di dalamnya, hanya terdapat sedikit hubungan antara emosi positif dan emosi negatif, tetapi bukan berarti ketika individu mengalami banyak penderitaan hidup atau emosi negatif lantas sedikit merasakan emosi positif, begitu juga sebaliknya.

Hal ini senada dengan apa yang dirasakan oleh partisipan DM yang menyatakan bahwa ia sering mengalami emosi negatif berupa hal buruk dalam hidupnya,

“oke, mengenai hal buruk yah, hal buruk kalau bapak katakan yah.. seberapa sering ya hal buruk kalau bapak katakan ya sering mengalami hal buruk..” (DM. W6. 72a)

Seringnya hal buruk yang dialami oleh partisipan DM membuat emosi negatif adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, partisipan DM menyatakan bahwa emosi sangat berpengaruh pada kebahagiaan karena ada istilah *emotional freedom*, sebagai berikut:

“Emosi sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan makanya ada istilah emosional freedom kita harus menginginkan emosi...” (DM. W6. 73a)

Karena emosi negatif berpengaruh terhadap kebahagiaan, menurutnya emosi negatif juga diperlukan untuk menikmati

kesedihan, waktu sedih adalah waktu yang penting untuk menyendiri, tetapi tidak sampai berlarut-larut,

“Memandang rasa sedih yang bapak rasakan kadang rasa sedih itu kita butuh istilahnya apa.. buat ini ya.. buat kita melankolis dan buat mengsyahdukan diri. Rasa sedih itu butuh karna rasa sedih itu karena waktu sedih itu waktu penting untuk kita menyendiri. Jadi, wajarlah perasaan sedih itu ya.. namun gak mau kita bulukan gak mau istilahnya berjamur karena kondisi sedih...” (DM. W6. 74a-74b)

Hal ini juga dibuktikan walaupun sering mengalami hal buruk, partisipan DM menyatakan banyak merasakan rasa senang dan emosi positif,

“...tentunya rasa senang yang bapak rasakan, nah ada satu lagi kalau sovy bertanya lagi ke bapak mengapa rasa senang itu muncul? Mulailah bergaul dengan orang-orang yang senang. Orang yang senang sedih, orang yang senang galau, hehe engga. Kemudian agar senang berusaha menyenangkan” (DM. W6. 75a-75b)

Diperkuat oleh pernyataan yang dikatakan oleh istri partisipan DM bahwa pada dasarnya partisipan DM adalah orang yang ceria, dan tidak pernah terlihat murung walaupun banyak hal yang membuatnya banyak berfikir, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“Bapak itu tipe aslinya itu ceria, banyak ngomong, bawel, suka becanda.. penggembira di setiap suasana, jadi kalau ga ada dia dan naufal, rumah ummi tuh sepi, karakter banyak ngomongnya nurun ke naufal. Meskipun lagi banyak masalah, ide-ide hampir mentok, sedikit pemasukan, tapi bapak tidak pernah kelihatan murung atau sedih. Tapi ummi yakin sebetulnya dia juga sedih, belum

bisa membahagiakan keluarga, belum bisa mencukupi seluruh kebutuhan keluarga.. Tapi masih bisa menutupinya dengan selalu berwajah ceria dan bercanda dengan anak-anak di rumah” (AAS. W1. 5a-5c).

Dari beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi negatif mempunyai pengaruh untuk kebahagiaan, seperti yang dialami oleh partisipan DM yang sering mengalami emosi negatif. Dengan seringnya mengalami emosi negatif membuatnya banyak juga mengalami emosi positif sehingga kebahagiaan dapat ia rasakan.

5) Usia

Usia yang dimiliki individu mempunyai artian masing-masing bagaimana orang tersebut mengartikan, pada partisipan DM usianya saat ini bagianya adalah usia yang sudah kongruen bahwa pada usianya saat ini sudah memberikan manfaat kepada orang lain,

“Oke.. antara usia dan peranan, oke.. kongruen. Jadi kongruen itu artinya ya, termasuk usia segini itu sudah harus memberikan manfaat seperti tadi..” (DM. W6. 76a)

Kongruen nya usia dengan kemanfaatan yang telah partisipan DM berikan kepada orang lain, membuatnya merasakan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, menurutnya ketika usia berubah dari remaja, dewasa standart kebahagiaan pada individu juga berbeda,

“Yaa, oke. Jadi iya, dengan perubahan usia maka standart kebahagiaan juga bisa berubah, kebahagiaan anak remaja dan dewasa tentu beda standart ya..” (DM. W7. 108a-108b)

Dari beberapa pernyataan yang ada dapat disimpulkan bahwa usia adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan DM karena dengan terus bertambahnya usia standart kebahagiaan berbeda

6) Kesehatan

Kesehatan yang dimiliki oleh partisipan DM dapat dikatakan terdapat hambatan karena ia mempunyai sakit epilepsi, dalam hal ini DM menyatakan bahwa sakit yang dialaminya karena sudah lama ia menjadi biasa saja, dan terkadang ia tidak memperhatikan sakitnya,

“Akhirnya menganggap sesuatu yang biasa, tapi itupun plus minus juga yah, saking biasanya kadang akhirnya cuek, ah nanti aja ah minum obatnya, lupa. Hingga akhirnya otomatis adalah peranan pernikahan adalah sebagai pengingat, itu minum obat itu bukan karena apa, ee.. lupa. Tapi entar aja ah, kadang gitu” (DM. W6. 78a-78c)

Sakit yang dimiliki oleh partisipan DM mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan yang ia rasakan, partisipan DM menyebutnya *mind body soul connection*, bahwa fikiran badan dan jiwa adalah saling berhubungan, menurut penuturannya sakit epilepsi pernah membuatnya merasa tidak bahagia, karena pada saat itu ia hanya fokus pada *body* saja,

“Pengaruhnya besar, karena ada cerita ya.. ada istilahnya kan *main body soul connection*, jadi *main body soul connection* itu wajar, karena sakit epilepsi itu makanya pernah tidak bahagia, karena waktu itu fokus pada body, namun di sisi lain banyak kebahagiaan yang bukan dari.. hanya dari body...” (DM. W6. 79a-79c)

Hal yang dilakukan partisipan DM yang membuatnya bahagia adalah memindahkan frame atau pikiran yang awalnya saat ia sakit ia bandingkan dengan orang sehat, saat ini partisipan DM membandingkan dengan orang sakit dengan begitu partisipan DM bisa bersyukur dan merasakan bahagia, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“...yang bapak lakukan adalah untuk mengatasi hal ini, bapak sengaja melihat ke orang yang lebih bawah dari bapak sakitnya, yang lebih parah...” (DM. W6. 79d-79e)

Dari beberapa pernyataan yang ada, dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DM, karena kesehatan ia pernah merasa tidak bahagia walaupun pada akhirnya ia tetap merasakan kebahagiaan.

7) Pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin

Pendidikan menurut partisipan DM adalah hal yang mempengaruhi kebahagiaan, karena menurutnya pendidikan dapat mengubah sudut pandang dan mempengaruhi bagaimana

sosialisasi, selain itu berpengaruh juga terhadap logika berfikir dan impian partisipan DM,

“Ya.. pendidikan berpengaruh, karena pendidikan itu bisa merubah sudut pandang. Pendidikan juga bisa berdampak kepada pergaulan karena banyak temen, betul yah? Oke, pendidikan juga bisa berpengaruh terhadap ini, apa istilahnya tuh.. logika, logika berfikir, dengan pendidikan berpengaruhnya terhadap impian, minimal dengan sekolah lagi ada lah yang di kejar, apalagi kalau teman-temannya pada cakep hehe...” (DM. W6. 80a)

Selain itu iklim juga mempengaruhi, ditambahi oleh partisipan DM bahwa demografis orang kota dan orang desa juga mempengaruhi, budaya tertentu dan kearifan lokal juga, seperti halnya budaya yang berkembang di masyarakat Indonesia bahwa epilepsi adalah penyakit kutukan,

“...Iklim juga berpengaruh, kalau lagi panas, dari pada ini mendingan minum teh botol sosro hehe. Dalam kondisi panas, kadang emosi itu bisa jauh lebih tidak stabil, kemudian berikutnya lagi, seperti kondisi perkotaan pedesaan itu apa? Demografis ya, nah itu juga berpengaruh. Orang yang mudah stres itu orang kota ya, karena orang kota banyak pembanding. Kalau orang desa kan pikirannya sederhana. Suku itu berhubungan, misalkan di budaya-budaya tertentu, kearifan lokal yah.. ada pamali, tertekan itu kadang berpengaruh juga. Contoh, epilepsi itu adalah penyakit kutukan, itu awalnya sih bagi orang-orang tertentu...”

Dari pernyataan yang ada diketahui bahwa pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan partisipan DM, selain itu partisipan DM juga

menambahkan bahwa faktor demografis dan budaya (kearifan lokal) juga mempengaruhi kebahagiaannya.

8) Agama

Faktor agama bisa menjadi salah satu hal yang mempengaruhi kebahagiaan apabila ada sesuatu yang dirasakan dalam dirinya yang membuatnya merasa lebih baik dan bahagia.

Partisipan DM memandnag bahwa kehidupan spiritual ada tiga yakni, *hablum minallah*, *hablum minannas*, ketiga *hablum minal alam* dan ketiganya harus seimbang, kehidupan spiritual DM ditunjukkan dengan sikapnya pasrah, bersyukur, sabar dan qonaah,

“Ya.. kehidupan spiritual itu sebenarnya ada tiga ya, *hablum minallah*, *hablum minannas*, ketiga *hablum minal alam* ya.. dan ktiganya harus ini apa.. ketiganya pun harus kongruen, dan harus unlimited action. Jadi spiritual yang cukup itu bisa dikatakan dengan hubungan dengan tuhanNya dan sesama manusia, misalkan dengan ini, dengan ada tamu tadi, dengan interaksi, kepasrahan, bersyukur, sabar, dan qonaah juga” (DM. W6. 81a-81b)

Ditambahi oleh pernyataan dari istri partisipan DM mengenai kehidupan spiritual DM bahwa partisipan DM seperti orang lain pada umumnya, menunaikan kewajiban-kewajiban, terkadang menunaikan shalat sunnah malam, tetapi dalam hal membaca alquran kurang sering,

“Dari sisi spiritual, bapak sama seperti orang-orang kebanyakan yah..shalat 5 waktu, puasa ramadhan, zakat fitrah itu aja vy.. ditambah juga bapak itu sudah shalat dhuha setiap hari, shalat

tahajud juga bapak kadang-kadang sih,...” (AAS. W1. 6a)

Selain menjalankan kewajiban sesuai perintah Allah, partisipan DM juga mengikuti majelis pengajian, dalam hal ini agama berperan sebagai pengingat hal-hal yang kurang tepat, selain itu partisipan DM juga menuturkan bahwa kehidupan agama membuatnya mengubah makna dan berpengaruh ke kebahagiaan. Agama juga menjadi faktor tambahan, dengan mengikuti pengajian partisipan DM banyak mempunyai alasan untuk bahagia, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“Oke.. ee.. majelis pengajian pernah, majelis bapak ikut rutin” (DM. W6. 82a)

“Kembali.. mengubah persepsi lagi, jadi tau waduh berarti persepsi itu kurang tepat, waduh ternyata bersama kesulitan ada kemudahan, sama buat nambah ilmu” (DM. W6. 83a-83b)

“Karena mengubah makna, maka berpengaruh ke kebahagiaan, karena kebahagiaan itu kembali kan berhubungan dengan makna, kemudian menambah faktor juga. Dengan ikut seperti itu, bapak jadi punya banyak alasan untuk bahagia...” (DM. W6. 84a-84b)

Dari beberapa pernyataan yang ada dapat disimpulkan bahwa agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DM karena membuatnya mengubah persepsi, membuatnya dapat mengoreksi diri dan mengubah makna dari setiap kejadian buruk.

Beberapa faktor yang telah dibahas itu adalah faktor lingkungan atau faktor eksternal atau bisa disebut juga sebagai *circumstances*, selain faktor lingkungan Seligman juga menuturkan bahwa ada faktor lain yakni faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang, hal tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Tiga cara yang menandakan bahwa individu dapat merasakan kepuasan terhadap masa lalu yang pertama adalah melepaskan pandangan masa lalu terhadap masa depan, dimana masa lalu tidak menjadi bayang-bayang masa depan, pengalaman-pengalaman yang pernah dialami baik itu pengalaman baik atau pengalaman buruk oleh individu tidak membuatnya menjadi berfikir bahwa masa depannya akan buruk juga.

Seperti halnya ada partisipan DM yang tidak menjadikan masa lalunya sebagai penentu masa depan, dalam hal ini partisipan DM memandang hal baik yang terjadi padanya sebagai hasil dari kerja keras dan perencanaan yang matang, sedangkan memandang peristiwa buruk yang ia alami seperti kegagalan sebagai umpan balik, dengan merasakan kegagalan partisipan DM bisa merasakan kesuksesan,

“Menurut bapak peristiwa baik ternyata itu semua berawal dari kerja keras dan perencanaan yang matang. Dan ternyata yang dikatakan peristiwa baik itu yang dikatakan lucky itu kalau kesempatan bertemu dengan persiapan...” (DM. W4. 57a-57b)

“..., kegagalan adalah umpan balik, yang kedua ternyata kebahagiaan sesungguhnya kita tahu ada rasa manis karena ada rasa pahit, kita tahu rasa bahagia karena kita tahu rasa gagal, kita tahu rasa berhasil karena ada rasa gagal, kita tahu ada rasa bahagia karena kita tahu ada rasa sedih. Jadi istilahnya kegagalan itu sebagai pembanding ya” (DM. W4. 58a-58c)

Pandangannya tentang masa lalu buruk dan baik dapat menggambarkan bahwa partisipan tidak menjadikan masa lalu sebagai penentu masa depan, diperkuat dengan pernyataannya mengenai pandangan dan tanggapan terhadap masa lalu yang menyatakan bahwa masa lalu diletakkan di belakang sebagai pendorong dan menganggap masa lalu sebagai referensi untuk memikirkan hal yang lebih baik di masa depan, sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“oke.. kalau masa lalu bapak ada di depan terus, sedih terus nanti jadinya apa coba, kehalang ga masa depan? Kehalang ya. Masa lalau bapak pindahkan ke belakang sebagai pendorong. Jadi masa lalu itu sebagai pendorong. Itu kembali ke apa lagi? Sudut pandang ya? Jadi sudut pandang dipindah ke belakang” (DM. W6. 85a-85b)

“Sebagai pendorong, kalau senang bersyukur alhamdulillah, jadi gini contoh misalkan yang bapak rasakan, dulu masih punya otak, punya ini, saat itu bapak s-2 terkatung-katung susah, “ah ga

papa tunggu aja nanti juga..” jadi menganggap itu masa lalu tuh sebagai referensi, hingga akhirnya kalau dulu tuh bisa maka sekarang pasti bisa, kalau dulu tidak bisa maka sekarang kesempatan untuk menunjukkan bahwa sekarang bisa” (DM. W6. 86a-86b)

Selain sebagai pendorong di masa depan, menurut partisipan DM masa lalu juga dijadikan sebagai sejarah yang perlu dimaknai dan diambil hikmahnya, serta dijadikan sebagai cerita motivasi untuk diri sendiri dan orang lain,

“Bapak rasakan dengan masa lalu yang dulu itu khususnya tentang epilepsi ternyata anugerah, ternyata sejarah itu enak. Dan sejarah itu tidak perlu diingat tetapi dimaknai” (DM. W6. 87a-87b)

“Patut jadi cerita motivasi, jadi senang malah untuk memotivasi, jadi patut disyukuri. Dan kadang patut disesali ya, merasa bersalah tadi. Namun akhirnya untuk timbal balik ya, untuk tidak diulangi kembali” (DM. W4. 88a-88b)

“Bisa sebagai sejarah, bisa sebagai timbal balik, pelajaran dan bisa menjadi cerita, menjadi hikmah bagi diri sendiri dan orang lain” (DM. W4. 91a)

Hal kedua yang menandakan bahwa seorang dapat melepaskan masa lalu terhadap masa depannya adalah adanya rasa bersyukur terhadap masa lalu itu sendiri, seperti halnya yang dirasakan oleh partisipan DM yang bersyukur dengan adanya masa lalu karena dengan melihat masa lalu ia dapat bersyukur di masa sekarang, yang kemudian partisipan DM dapat merasakan kebahagiaan,

“Kalau sekarang lagi sedih, begitu melihat masa lalu yang senang jadi akhirnya bisa bersyukur, jadi referensi untuk bersyukur” (DM. W6. 89a)

“bapak pikir dan bapak rasakan, ya disaat-saat itu untuk bersyukur, bahkan bisa sebagai ini, buat mencari pola, oh iya iya dulu kenapa bapak sampai seneng karena ini ini ini, jadi istilahnya untuk menemukan pola” (DM. W6 90a)

Dan kembali lagi pada kebahagiaan yang selalu ia katakan bahwa masa lalu dijadikan sejarah dan dijadikan pola disaat diri sendiri dan orang lain mengalami hal yang serupa, yang pola tersebut dapat dijadikan modeling bagi orang lain atau yang ia sebut sebagai *unlimited sharing*,

“karena dengan adanya masa lalu, kita bisa bersabar, bisa mensyukuri bisa menerima hingga akhirnya muncullah kembali pemaknaan hingga muncul sebuah kata “kebahagiaan”, dan akhirnya biarlah sejarah ini menjadi sebuah pola, dan pola-pola itu bisa juga bapak bagikan ke orang lain, jadi disaat orang lain mengalami hal yang sama bisa untuk memodelnya, ya unlimited sharing itu” (DM. W6. 92a-92b)

Masa lalu buruk yang dialami oleh partisipan DM diceritakan adalah kesalahan dalam hidup menurutnya, dahulu saat ia menjadi seorang manajer yang dapat dengan mudah memberhentikan rekan kerjanya ketika rekan tersebut menjadi pengganggu di pekerjaan yang dilakoninya, dahulu juga partisipan DM sering bergurau mengenai orang yang sakit epilepsi tetapi pada akhirnya ia sendiri yang mengalaminya, awalnya ia menganggap sebagai hukuman. Tetapi dalam hal ini partisipan DM sudah

meminta maaf dan memaafkan masa lalunya dengan berbuat baik pada semua orang.

Dari beberapa pernyataan yang ada dapat disimpulkan bahwa partisipan DM dapat melepaskan pandangan masa lalunya terhadap masa depan, hal ini terlihat dari bagaimana ia memandang masa lalu terhadap masa depannya yang ia jadikan sebagai pendorong, sejarah yang patut dimaknai dan diceritakan untuk memotivasi orang lain.

Selain itu bersyukur juga dirasakan oleh partisipan DM karena dengan adanya masa lalu membuatnya merasakan kebersyukuran pada masa sekarang, melupakan dan memaafkan juga dirasakannya dengan berbuat dengan orang lain.

2) Optimisme terhadap masa depan

Optimisme terhadap masa depan ditandai dengan adanya rasa tantangan saat dihadapkan dengan kesulitan, senada dengan apa yang dialami oleh partisipan DM yakni dengan keadaan hidup yang sedang berada pada recoveri, perbaikan yang tadinya ia bekerja kantor kemudian karena epilepsi ia resign bekerja dan menjadi seorang motivator, hal ini membuatnya malah menjadi termotivasi untuk banyak belajar,

“Dalam ini.. istilahnya tu.. dalam kondisi recovery, maksudnya dalam kondisi recovery ini, ini.. apa.. yah namanya kita dalam kondisi epilepsi atau apapun, kemudian setelah itupun ee.. kita sebagai wiraswasta itu betul-betul kaya gitu tuh dalam kondisi ee... itu lah tepatnya waktu-waktu

sekarang ini nih, penuh dengan challenge penuh tantangan” (DM. W6. 99a)

“... benar-benar termotivasi harus belajar lagi, buktinya yang kemarin e-learning tu dari awal, oke kemudian yang bapak rasakan pun sekarang lebih banyak sosialisasi, lebih banyak cari orang baru, lebih banyak cari ilmu, cari kenalan yang dibidangnya” (DM. W6. 100a-100b)

Selain itu hal ini juga ditunjukkan dengan harapan dan cita-cita partisipan DM untuk masa depannya, sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“Harapan masa depan adalah, yang pertama.. yang pertama adalah itu.. melahirkan satu juta transformer, yang kedua yaa.. selama hidup itu minimal bisa sepuluh buku lah.. sepuluh buku sebelum usia 39 tahun. Harapan berikutnya adalah ya jelaslah memberi rumah orang tua yang lebih bagus lah, berikutnya lagi menjadi trainer seperti mario teguh, oke berikutnya lagi ingin mengisi acara secara rutin di televisi ataupun radio acara motivasi...”

Dari semua harapan-harapan yang dimiliki partisipan DM ia mempunyai rasa optimis dalam meraih harapan-harapannya, yang membuatnya optimis adalah karena masa lalu dan dibekali ilmu yang dimiliki, bila dikatakan seberapa yakin partisipan DM 100% yakin akan masa depannya karena ia telah melakukan persiapan,

“Ya.. optimis, yang membuat optimis karena masa lalu itu, kedua karena dibekali dengan keilmuan” (DM. W6. 95a-95b)

“Bisa dikatakan kalau bapak melakukan persiapan ya bapak yakin 100%, karena bapak melakukan persiapan. Salah satu persiapannya seperti kemarin bapak sebelum ngisi ada persiapan ga, tapi ini persiapan yang lebih ini lagi sebenarnya ini apa..

persiapan bawah sadar, persiapan mental dengan melakukan visualisasi, karena pikiran kita tuh tidak bisa membedakan antara khayalan dan kenyataan” (DM. W6. 96a-96b)

Diperkuat oleh penuturan yang dikatakan oleh istri dan murid partisipan DM bahwa memang benar partisipan DM adalah orang yang optimis dan semangat dalam menjalani hidupnya,

“Optimis iya, mudah-mudahan tetap optimis terus meskipun diantara kekurangannya tetap tidak mengurangi semangatnya untuk meraih masa depan seperti dulu sebelum sakit epilepsi” (AAS. W1. 10a-10b)

“Ya benar sekali, pak DM adalah orang yang optimis dan semangat dalam meraih masa depannya. Beliau selalu produktif dalam berkarya dan menyebarkan antusiasme beliau kepada muridnya untuk juga optimis dalam meraih masa depan. Beliau selalu menyebarkan energy positif bagi orang-orang disekitar beliau” (RIK. W1. 8a-8b)

Optimisme, keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki partisipan DM mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan partisipan DM, karena menurutnya keyakinan akan berpengaruh kepada karakter yang memunculkan nilai-nilai positif seperti bahagia,

“Berpengaruh, dengan adanya keyakinan itu belief yah.. belief itu akan berpengaruh ke karakter, keyakinan akan memunculkan nilai-nilai, bahagia itu kan nilai-nilai kan? Sehingga akhirnya memunculkan identitas orang yang bahagia” (DM. W6. 97a)

Dari beberapa pernyataan yang ada dapat disimpulkan bahwa faktor optimisme terhadap masa depan adalah salah satu yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DM, terlihat dengan keadaan hidupnya saat ini membuatnya semakin termotivasi, partisipan DM juga mempunyai harapan-harapan yang ia yakini, percaya dan optimis untuk meraihnya.

3) Kebahagiaan masa sekarang

Kebahagiaan yang dimiliki individu dapat dilihat dua hal yakni dengan adanya kenikmatan dan gratifikasi, dalam hal ini partisipan DM merasa senang dan nyaman saat ia sedang berbagi motivasi kepada orang lain dengan berkumpul pada komunitas-komunitas yang ia dirikan dan ikuti dan hal ini juga membuatnya nyaman sehingga ia bisa melupakan bahwa dirinya mempunyai sakit epilepsi,

“Yah.. itu tadi, learning, sharing, action dengan berbagai media ya pastinya ya, live dan online”
(DM. W6. 98a)

“Pernah, bahkan sampai melupakan kalau bapak sakit epilepsi. Namun setelah keluar dari, kaya kemarin begitu ini.. begitu disana lupa, setelah itu istirahat tetep ada ya. Setelah istirahat, melakukan yang lain lagi ya..” (DM. W4. 42a-42b)

Selain itu dalam kehidupannya saat ini partisipan DM merasa bahagia dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan saat ini yakni melakukan pelatihan, menulis dan aktivitas di dalam komunitasnya,

“Yang pertama mempersiapkan materi pelatihan, baik pelatihan secara live ya... ataupun online, yang kedua adalah jelas melakukan pelatihan, termasuk melakukan evaluasi. Ketiga, baik promosi diri ataupun produk dari mulut ke mulut, online, via buku dengan menulis buku, oke aktivitas berikutnya sebagai penulis, otomatis menulis, aktivitas berikutnya lagi aktivitas sosial politik, sosial, kemasyarakatan ikut juga di partai, aktivitas berikutnya lagi adalah melakukan pembinaan-pembinaan kepada calon transformer...” (DM. W6. 93a)

Dalam hal ini partisipan DM juga menyatakan walaupun kehidupan ada yang tidak menyenangkan tetapi ia mengaggapnya kehidupan yang ia jalani adalah menyenangkan, dengan menyatakan bahwa dirinya 80% bahagia dan 30% puas dengan kehidupannya,

“Oke, yang namanya kehidupan yah... bapak respon dengan menyenangkan walaupun tentu ada yang tidak menyenangkan. Jadi kalau dilihat ya menyenangkan...” (DM. W4. 37a-37b)

“Kalau seberapa bahagia dikatakan.. ya bisa dikatakan sekarang kalau nilai 0-100 gitu ya.. 80 % bahagia dengan kepuasan 30%...” (DM. W4. 38a)

Dari beberapa pernyataan yang ada menunjukkan bahwa partisipan DM merasakan kebahagiaan pada masa sekarang, terlihat dari kenikmatan yang dirasakan dengan adanya rasa senang dan nyaman ketika partisipan DM melakukan kegiatan berbagi dan berkumpul dengan komunitasnya, dan gratifikasi juga dirasakan ketika melakukan kegiatan sehari-hari, mempersiapkan pelatihan, melakukan pelatihan, dan menulis.

Selain dari faktor internal dan eksternal Martin Seligman, partisipan DM juga mempunyai faktor tersendiri yang menurutnya juga adalah faktor yang membuatnya merasakan kebahagiaan, faktor tersebut adalah impian, komunitas dan bahan bacaan berupa buku artikel dan sebagainya. Menurut penuturannya impian adalah hal yang membuat semangat kembali untuk merasakan kebahagiaan seperti ketika sesaat setelah terjadi serangan kemudian menjadi kepikiran, impian adalah hal yang dapat mengubah pikiran untuk tetap kembali semangat menjalani kehidupan, selain itu komunitas dan artikel juga berperan sama yang menjadikan partisipan DM merasakan kebahagiaan dengan kembalinya semangat yang ia miliki, sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Yang membuat bahagia adalah yang berperan itu impian, jadi harus punya impian. Kalau kita berfikir punya impian oh iya ya ini harus diselesaikan, okelah kalau kemarin saya terjadi serangan saya masih bisa berfikir saya harus ini, itu... faktor pentingnya komunitas seperti yang kemarin dibahas, akhirnya kemarin saya termotivasi oleh ini, selain punya impian ya.. saya termotivasi oleh ee.. artikel yang di sharing di grup juga, jadi artikel yang di sharing itu artikelnya seperti ini...”
(DM. W7. 115a-115c)

Dari beberapa pernyataan yang ada terlihat bahwa faktor lain, keluar dari teori yang diungkapkan oleh Seligman adalah impian, komunitas dan bahan bacaan

Beberapa penjabaran di atas menunjukkan bahwa semua faktor-faktor menurut teori Seligman dirasakan juga oleh partisipan

DM dalam kebahagiaannya, khususnya faktor eksternal kehidupan sosial yang berpengaruh karena kebahagiaan menurut partisipan DM adalah ketika ia bermanfaat bagi orang lain dan ia mewujudkannya dengan berbagi. Selain itu faktor lain yang membuatnya merasakan kebahagiaan adalah impian-impian yang dimilikinya, komunitas dan bahan bacaan seperti artikel, buku dan lain-lain.

4.4 Temuan Penelitian (Faktor-faktor Kebahagiaan Partisipan II)

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)	
Aspek	Keterangan
1. Faktor Eksternal (Lingkungan)	a. Uang Faktor uang mempunyai kontribusi yang besar terhadap kebahagiaan partisipan, karena baginya partisipan menghasilkan uang banyak adalah digunakan untuk perantara berkarya dengan banyaknya uang yang dimiliki partisipan juga bisa berkarya lebih banyak. Karya membuatnya bisa berbagi semangat dan motivasi.
a. Uang	
b. Pernikahan	b. Pernikahan Pernikahan adalah hal yang juga mempengaruhi kebahagiaan partisipan, partisipan menyatakan bahwa dibalik kesuksesan seorang pria terdapat dua wanita yang salah satunya adalah istri, selain itu partisipan juga menuturkan bahwa peran istri adalah sebagai
c. Kehidupan Sosial	
d. Emosi Negatif	
e. Usia	
f. Kesehatan	
g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis	

<p>kelamin</p> <p>h. Agama</p>	<p>teman berbagi</p>
	<p>c. Kehidupan Sosial</p> <p>Kehidupan sosial adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, khususnya pada partisipan yang menganggap kehidupan sosial mempunyai pengaruh yang besar pada kebahagiaannya, karena kebahagiaan baginya adalah ketika dirinya bisa bermanfaat bagi orang lain dengan cara berbagi, dengan kehidupan sosial yang baik kebahagiaan dapat diraihny dengan mudah.</p>
	<p>d. Emosi Negatif</p> <p>Emosi negatif mempunyai pengaruh untuk kebahagiaan partisipan, partisipan sering mengalami emosi negatif, dengan seringnya mengalami emosi negatif membuatnya banyak juga mengalami emosi positif sehingga kebahagiaan dapat ia rasakan</p>
	<p>e. Usia</p> <p>Usia adalah faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan karena dengan terus bertambahnya usia standart kebahagiaan berbeda</p>
	<p>f. Kesehatan</p> <p>Kesehatan adalah salah satu faktor yang berkontribusi besar dalam mempengaruhi kebahagiaan partisipan, karena kesehatan ia pernah merasa tidak bahagia walaupun pada akhirnya ia tetap merasakan kebahagiaan.</p>
	<p>g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin</p> <p>Pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan partisipan, selain itu partisipan juga menambahkan</p>

	<p>bahwa faktor demografis dan budaya (kearifan lokal) juga mempengaruhi kebahagiaannya.</p>
	<p>h. Agama</p> <p>Agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan DM karena membuatnya mengubah persepsi, membuatnya dapat mengoreksi diri dan mengubah makna dari setiap kejadian buruk</p>
<p>2. Faktor Internal</p> <p>a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu</p> <p>b. Optimisme Terhadap Masa Depan</p> <p>c. Kebahagiaan Masa Sekarang</p>	<p>a. Kepuasan terhadap masa lalu</p> <p>Kepuasan terhadap masa lalu bisa dicapai partisipan dengan baik, partisipan dapat melepaskan pandangan masa lalunya terhadap masa depan, hal ini terlihat dari bagaimana ia memandang masa lalu terhadap masa depannya yang ia jadikan sebagai pendorong, sekarang yang patut dimaknai dan diceritakan untuk memotivasi orang lain. Selain itu bersyukur juga dirasakan oleh partisipan karena dengan adanya masa lalu membuatnya merasakan kebersyukuran pada masa sekarang, melupakan dan memaafkan juga dirasakannya dengan berbuat dengan orang lain.</p> <p>b. Optimisme terhadap masa depan</p> <p>Faktor optimisme terhadap masa depan adalah salah satu yang mempengaruhi kebahagiaan partisipan, terlihat dengan keadaan hidupnya saat ini membuatnya semakin termotivasi, partisipan juga mempunyai harapan-harapan yang ia yakini, percaya dan optimis untuk meraihnya.</p> <p>c. Kebahagiaan masa sekarang</p> <p>Partisipan merasakan kebahagiaan pada masa sekarang, terlihat dari kenikmatan yang dirasakan dengan adanya rasa senang dan nyaman ketika</p>

	partisipan melakukan kegiatan berbagi dan berkumpul dengan komunitasnya, dan gratifikasi juga dirasakan ketika melakukan kegiatan sehari-hari, mempersiapkan pelatihan, melakukan pelatihan, dan menulis.
3. Faktor Kebahagiaan	a. Impian
a. Impian	Impian mempunyai kontribusi dalam kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan, karena impian adalah hal yang dapat mengubah pikiran untuk tetap kembali semangat menjalani kehidupan dan merasakan bahagia
b. Komunitas	b. Komunitas
b. Komunitas	Dengan banyaknya berkumpul dan berbagi dengan orang lain partisipan lebih banyak merasakan kebahagiaan
c. Buku/Bahan bacaan	c. Buku/Bahan bacaan
c. Buku/Bahan bacaan	Bahan bacaan seperti buku, artikel atau yang lain juga berkontribusi karena dapat mengubah jalan pikirannya dan menambah ilmu baru untuk bisa dibagikan kepada orang lain. Dan merasakan kebahagiaan dengan berbagi

E. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan menyajikan analisis mengenai temuan yang telah dilakukan oleh peneliti baik melalui wawancara, observasi dan data tambahan lain. Temuan yang ada merupakan data bagaimana kebahagiaan pada Orang Dengan Epilepsi (ODE) dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan Orang Dengan Epilepsi (ODE).

Pada penelitian ini melibatkan dua partisipan. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan ditemukan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh kedua partisipan berbeda walaupun mempunyai masalah kesehatan yang sama yakni sakit epilepsi.

1. Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)

Menentukan apa arti sebenarnya dari kata kebahagiaan merupakan hal yang sulit dilakukan, hal ini karena masing-masing individu memiliki arti sendiri dalam merasakan kebahagiaan.

Carr (2004: 7) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Sedangkan Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kata-kata yang diberikan Seligman yang mewakili pembahasan mengenai psikologi positif, menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah dari seluruh tujuan psikologi positif. Istilah kebahagiaan adalah seluruh kegiatan yang meliputi perasaan positif seperti suka cita dan kenyamanan, serta aktivitas positif tanpa unsur perasaan sama sekali seperti keterlibatan (Seligman, 2005: 52).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kedua partisipan cenderung mempunyai kebahagiaan yang sama, yakni dengan merasakan kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimism terhadap masa depan.

Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Seigman bahwa kebahagiaan adalah dengan merasakan emosi positif dalam kehidupannya, yang dalam Seligman emosi positif tersebut dirumuskan menjadi tiga berdasarkan orientasi waktu, pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan (Seligman, 2005: 177).

Kebahagiaan berupa kebahagiaan terhadap masa lalu dirasakan dengan adanya rasa syukur yang dirasakan oleh partisipan, yang membuat berbeda adalah pada DO bersyukur dengan mensyukuri segala hal yang dimiliki. Sedangkan bersyukur versi DM diutarakan dengan cara melakukan suatu hal, berkontribusi dengan cara berbagi pengalaman dan cerita hidup yang dimiliki untuk memotivasi orang lain.

Bersyukur adalah suatu perasaan berterimakasih dan rasa senang yang dianggap sebagai respon dari kejadian positif yang memberikan manfaat kepada orang tersebut yaitu berupa kedamaian (Seligman, 2005: 194). Sedangkan menurut istilah syara' bersyukur merupakan pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Imam Al-Qusyairi mengatakan bahwa hakikat bersyukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah dan dibuktikan dengan ketundukan kepada Allah (Sucipto, 2011: 13).

Partisipan DO bersyukur atas sakit yang ia miliki, karena dengan sakit yang dimiliki menjadi banyak hikmah dan membuatnya berfikir bahwa sakit epilepsi yang dimiliki membuatnya menjadi orang yang beruntung karena diberi kesempatan untuk berdoa (DO. W4. 91a-91b). Memikirkan bahwa sakit yang DO idap mempunyai banyak hikmah dan menganggap bahwa sakit adalah kesempatan untuk banyak berdoa adalah suatu pengalihan pikiran yang membuatnya dapat bersyukur atas hal buruk yang DO alami yang kemudian ia dapat merasakan kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Watkins dkk menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan subyektif (Watkins, 2003: 431). Hal yang sama terjadi pada partisipan DM yang juga bersyukur dengan keadaan yang ada, tetapi rasa syukur yang dimiliki lebih ditunjukkan pada perbuatan, yaitu dengan berbagi.

Bagi partisipan DM berbagi adalah caranya bersyukur dan menemukan kebahagiaan, partisipan DM sering menyebutnya dengan *unlimited learning, unlimited sharing* dan *unlimited action*. Senangnya berbagi membuat partisipan DM banyak mengikuti dan mendirikan komunitas, baginya semakin banyak mengikuti dan mendirikan komunitas semakin banyak pula kesempatannya berbagi dan merasakan kebahagiaan. Maka dari itu segala kegiatan yang dilakukan

oleh partisipan DM juga dilakukan dengan tujuan untuk berbagi (DM. W5. 62a-62c)

Selain untuk berbagi partisipan DM juga mengungkapkan bahwa dengan dirinya berbagi orang lain akan termotivasi, ketika orang lain termotivasi partisipan DM juga merasakan kebahagiaan (DM. W7. 103a-103b).

Kebahagiaan pada masa sekarang dirasakan DO dengan kepuasan yang dirasakan dari segala aktivitas yang dilakukannya, termasuk bekerja. DO menyatakan bahwa dirinya bahagia saat merasakan kepuasan sendiri ketika melakukan segala aktivitasnya, pekerjaan dan melakukan kebaikan seperti memberi kepada orang lain dilakukan untuk kepuasan sendiri (DO. W4. 92a-9b, DO. W4. 96a-96b). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Myers dalam bukunya yang berjudul *“The Pursuit of Happiness: Who is Happy-and Why?”* (Khavari, 2006: 134) bahwa perasaan puas dengan pekerjaan sendiri dan perasaan faedah berkorelasi erat dengan kebahagiaan. Sebaliknya pengangguran membawa dampak yang merusak kesejahteraan subyektif.

Pekerjaan menjadi bukan hanya alat untuk mendapatkan uang, tetapi juga isyarat bahwa seseorang dihargai dan dibutuhkan oleh orang lain dan juga meyakinkan bahwa dirinya melakukan sesuatu yang berfaedah (Khavari, 2006: 134). Partisipan DO tetap bekerja meskipun dilarang oleh suaminya, baginya dengan bekerja DO

merasakan kepuasan tersendiri karena nyaman dengan teman-teman kerjanya dan dengan berkerja partisipan DM bisa dapat melupakan sakit epilepsi yang dimiliki. (DO. W4. 99a).

Optimisme terhadap masa depan juga dirasakan oleh kedua partisipan, partisipan DO merasakan optimism ditandai dengan berfikir positif atas sakit yang dimiliki, dan tidak mencemaskan apa yang akan terjadi dengan sakitnya. Orang yang bahagia mengingat lebih banyak peristiwa menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka melupakan lebih banyak peristiwa buruk (Seligman, 2005: 128).

Rasa optimis yang dimiliki oleh partisipan DO, bahwa semua harapan dan keinginan diyakini bisa tercapai. Rasa optimis yang dimilikinya dilakukan dengan terus berfikir positif atas semua yang terjadi dalam kehidupannya (DO. W5. 111a-111c).

Hal ini ditunjukkan dengan harapannya sebagai seorang istri yang menginginkan hamil dengan keadaan sakit epilepsi yang ia miliki, walaupun pada dasarnya banyak hal yang harus ia lakukan seperti mengkonsumsi obat saat hamil dan sebagainya. Partisipan DO juga merencanakan hamil dan yakin kalau penderita epilepsi bisa hamil walaupun dengan konsumsi obat setiap harinya (DO. W1. 61a; DO. W3. 83a-83c; DO. W3. 84a-84b).

Orang-orang yang pesimis memiliki cara yang sangat destruktif untuk menafsirkan kegagalan dan kekecewaan mereka, mereka secara optimis berpikir bahwa penyebab kegagalan itu bersifat permanen,

menyeluruh dan pribadi. Sebaliknya orang yang optimis memiliki kekuatan yang memungkinkan mereka menafsirkan kegagalan sebagai suatu yang dapat diatasi atau dengan kata lain dapat memaknai dengan secara konstruktif (Seligman, 2005: 100). Seperti halnya yang dilakukan oleh partisipan DM yang menemukan kebahagiaan dengan memaknai kehidupan yang dijalannya, entah itu sakit epilepsi yang dimiliki maupun kegagalan yang pernah dialami.

Setiap orang memaknai hidup dengan cara masing-masing, hal ini terjadi pada partisipan DM yang memaknai sakit epilepsi sebagai anugerah untuk menjadi orang yang lebih baik dan bangkit dari jurang. Partisipan DM juga menganggap bahwa dengan sakit yang dimiliki dapat menghapus dosa-dosanya dan dianggapnya sebagai waktu untuk beristirahat (DM. W4. 44a-44d).

Pemaknaan juga dilakukannya terhadap kegagalan, kegagalan menurutnya adalah umpan balik dan sebagai pembandingan, bahwa jika merasakan sedih dan kegagalan ia juga bisa merasakan kesuksesan dan kebahagiaan (DM. W6. 72a-72c).

Pemaknaan ini tidak lain adalah sebagai bentuk emosi positif yang dirasakan oleh partisipan DM, dengan memaknai apa yang terjadi partisipan DM dapat merasakan keikhlasan, rasa bahagia serta dapat membuatnya melakukan perubahan menjadi lebih baik.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan DM dengan berbagi adalah bukan kebahagiaan yang dirasakan sendiri, partisipan

DM bahagia ketika orang lain juga merasakan kebahagiaan. Sedangkan kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan DO adalah kebahagiaan yang lebih dirasakan oleh dirinya sendiri.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)

Banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan seseorang, Dalam teori *Authentic Happiness* kebahagiaan adalah suatu keadaan subyektif pada individu yang berbeda pada masing-masing individu. Faktor yang mempengaruhi terbagi menjadi dua yakni, faktor eksternal dan faktor internal.

Dalam penelitian ini akan dibahas bagaimana faktor-faktor Teori Seligman dalam kebahagiaan yang dirasakan oleh kedua partisipan, dan juga faktor lain keluar dari teori Seligman. Berdasarkan data temuan, diperoleh bahwa kedua partisipan mempunyai persamaan dan perbedaan pengaruh kebahagiaan menurut teori Seligman, sebagai berikut:

a. Uang

Pada dasarnya uang itu sendiri adalah muatan subyektif yang ada pada masing-masing individu. Baik kesuksesan maupun kegagalan mengandung muatan subjektif yang signifikan. Manusia pasti menilai sesuatu sebagai sukses atau gagal. Apa yang kelihatannya sukses di mata sebagian orang bisa jadi orang lain malah menganggapnya sebagai kemalangan. Apa yang dianggap

orang lain kegagalan bisa jadi juga orang lain memandangnya sebagai hal yang diinginkan, dan didambakan (Khavari, 2006: 128).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa baik partisipan DO dan partisipan DM menganggap uang adalah hal yang penting untuk saat ini karena pada kehidupan saat ini seseorang tidak bisa melakukan apa-apa ketika tidak ada uang, seperti membeli obat dan kontrol sakit epilepsi (DO. W6. 114a). Sedangkan partisipan DM menyatakan bahwa uang adalah sebagai perantaranya untuk berkarya, mencari uang sebanyak-banyaknya adalah salah satu tujuannya untuk menghasilkan karya sebanyak-banyaknya juga (DM. W6. 69a-69b).

Hal tersebut sejalan dengan kekayaan yang dimaksud oleh Seligman yakni, keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005: 160).

Senada dengan yang dikatakannya oleh Imam Al-Ghazali (Sanusi, 2006: 12) bahwa kekayaan boleh jadi menjadi sumber kebahagiaan kalau uang tersebut digunakan sesuai dengan kehendak Allah.

Tidak dipungkiri bahwa uang juga berkontribusi dalam kebahagiaan yang dirasakan kedua partisipan karena digunakan untuk kebutuhan dan menghasilkan sebuah karya.

b. Pernikahan

Khavari, K.A dan S.W Khavari menyatakan bahwa meskipun banyak orang mengeluhkan pernikahan yang dijalannya, bukti yang ada memperlihatkan bahwa pernikahan merupakan faktor kunci dalam mengenyam kebahagiaan (Khavari, 2006: 131).

Pernikahan memiliki pengaruh yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah (Seligman, 2005: 162).

Sesuai dengan hal tersebut kedua partisipan juga merasakan bahwa pernikahan berkontribusi dalam kebahagiaan yang dirasakan, karena pernikahan berperan sebagai support dan dukungan dikala sedang terpuruk dan memikirkan hal-hal negatif dalam kehidupan khususnya sakit epilepsi yang dimiliki kedua partisipan (DO. W6. 115a)

Hal yang sama dirasakan juga oleh partisipan DM, menurut penuturan murid partisipan DM bahwa istri partisipan DM berperan sebagai support dalam kehidupan, khususnya sakit (RIK. W1. 3a-3c). Didukung juga cerita yang dikatakan oleh istri partisipan DM bahwa ia sering memberikan support saat partisipan

DM sedang berfikir hal negatif terhadap sakit epilepsinya (AAS. W1. 7d).

Selain penuturan yang dinyatakan oleh murid dan istri partisipan DM, hal yang sama diungkapkan oleh partisipan DM dalam *life story* yang ditulis di salah satu sosial media, bahwa dirinya bersyukur mempunyai istri yang selalu mensupport dan sabar dalam mendampingi selama sakit yang terus menerus menghampiri di tahun 2009-2010 (DM. LS1. P9; DM. LS2. P2)

Selain sebagai support partisipan DM menambahi bahwa pernikahan membuatnya bahagia karena ada teman untuk berbagi (DM. W6. 70a).

Dalam islam pernikahan adalah hal yang dapat memelihara kehidupan manusia dengan penuh makna dan kebahagiaan. Selain membuat bahagia, pernikahan juga mempunyai hikmah lain yakni Allah akan melimpahkan rezeki kepada keduanya, maka dari itu Allah memrintahkan hambanya untuk menikah, sesuai firman Allah dalam surat An-Nur: 32 yang artinya,

“Dan nikahkanlah orang-orang yang sendirian di antara kamu, dan orang-orang yang patut (nikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui”

c. Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial kedua partisipan berbeda jauh karena pada dasarnya partisipan DM merasakan kontribusi yang besar pada kehidupannya, terlihat banyaknya komunitas yang diikuti dan didirikan baik komunitas agama, komunitas motivator, hipnoterapi hingga politik. Selain itu partisipan DM juga berperan aktif dalam kehidupan sosial (DM. W4. 40a-40b).

Senada dengan yang dikatakan oleh Seligman bahwa orang-orang yang berbahagia, mereka sangat sedikit meluangkan waktu dalam kesendirian mereka lebih suka berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-teman dan mereka bersosialisasi (Seligman, 2005: 164).

Berbeda dengan partisipan DO, ia termasuk orang yang tidak suka berkumpul dengan orang lain, jadi kontribusi terhadap kebahagiaan sedikit, tetapi walaupun tidak suka kumpul tidak membuat partisipan DO menjadi sulit untuk bersosialisasi (DO. W4. 87a-87c; LA. W1. 2a).

Partisipan DO mempunyai kehidupan sosial yang kurang baik, hal ini salah satunya dikarenakan sakit epilepsi yang dimiliki oleh partisipan DO, seperti saat dipekerjanya yang dahulu, teman-teman kerjanya saat di depan baik tetapi ketika dibelakang tidak sebaik itu (DM. W4. 97a-97b). Selain itu sakit epilepsi juga tidak diketahui secara langsung oleh mertuanya, ketika sudah

menikah dan tinggal bersama mertua partisipan DO baru mengetahuinya (DO. W1. 63a-63c).

Kehidupan sosial membuatnya bahagia adalah dalam hal pekerjaan, partisipan DO mempunyai kesenangan karena nyaman dengan teman-teman kerja. Hal ini senada dengan yang dikatakan oleh Khavari bahwa pergaulan sosial membawa pengaruh penting bagi kebahagiaan seseorang, yaitu ketika hubungannya dengan teman-teman kerjanya memuaskan. Sebaliknya, orang yang tak mempunyai teman bergaul cenderung tidak bahagia. Meskipun kebahagiaan personal tumbuh dari dalam diri, berbagi kesenangan dengan orang lain niscaya akan melipatgandakan perasaan positif. Rasa kebersamaan juga dapat tumbuh dari hubungan penuh kasih dengan Tuhan (Khavari, 2006: 130).

d. Emosi Negatif

Seringnya pengalaman buruk yang dialami kedua partisipan membuatnya justru banyak merasakan emosi positif karena walaupun banyak mengalami hal buruk partisipan DM menganggap semua yang terjadi adalah menyenangkan (DM. W6. 75a-75b), sedangkan partisipan DO menyatakan bahwa dirinya adalah tipe orang yang santai dan tidak membesarkan masalah (DO. W6. 117a-117b).

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2005: 166) diketahui bahwa individu yang

mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya. Meskipun demikian, ini tidak berarti tercampak dari kehidupan riang gembira. Demikian pula, meskipun memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti itu menjadi sangat terlindungi dari kesedihan.

e. Usia

Myers dalam (Khavari, 2006: 129) menyatakan bahwa sebagian orang percaya bahwa anak muda atau kearifan orang tua memainkan peranan kunci dalam meraih kebahagiaan.

Selain itu, sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah (Seligman, 2005: 167).

Sedangkan menurut partisipan DO usia adalah tanggung jawab, ketika tanggung jawab berubah tidak sesuai harapan maka mempengaruhi kebahagiaannya (DM. W6. 122a-122d). Berbeda dengan partisipan DM yang menganggap bahwa dengan bertumbuhnya usia persepsi mengenai kebahagiaan juga akan berbeda, standart kebahagiaan juga akan berbeda (DM. W7. 108a-108b)

f. Kesehatan

Asumsinya pusat dari kebahagiaan ada pada kesehatan. Maka dari itu banyak orang sering bertanya “bagaimana kabar?”. Kesehatan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Namun, ternyata kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, akan tetapi yang terpenting adalah bagaimana persepsi subjektif orang terhadap seberapa sehat diri kita. Bagaimana cara pandang terhadap sakit yang diderita, dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatan secara positif bahkan ketika orang tersebut sedang sakit (Seligman, 2005: 169).

Hal senada berlaku bagi kedua partisipan yang menyatakan bahwa memang awalnya sakit epilepsi yang dimilikinya mempengaruhi kebahagiaan tetapi ketika waktu berjalan partisipan DO dan partisipan DM menganggap dan mengubah pikiran mengenai sakitnya.

Partisipan DO menyatakan bahwa awalnya memang terfikirkan tetapi mudah saja dihilangkan karena masih banyak hal yang membuatnya bahagia dan mudah untuk menerima sakit yang dimilikinya saat ini DO. W6. 123a-123b).

Ketika penyakit menyerang pada tubuh seseorang yang menyebabkan kelumpuhan yang berlangsung lama, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun, tetapi tidak sebanyak yang

dipikirkan (Seligman, 2005: 168). Pengaruh kesehatan pada kebahagiaan relatif kecil. Sebab, orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan serius sering kali dapat beradaptasi dengan masalah ini dan melanjutkan hidup mereka, dan orang-orang yang sehat menerima keadaannya dengan ikhlas dan tak perlu banyak memikirkannya. Walaupun pengaruh kesehatan terhadap kebahagiaan relatif kecil, tidak dipungkiri juga bahwa ada beberapa orang yang menjadi sulit dalam beradaptasi mengenai kesehatannya (Khavari, 2006: 130).

g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin

Keempat hal ini tidak memiliki pengaruh yang terlalu besar terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana utama dalam memperbaiki penghasilan. Sedangkan iklim maupun ras tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang.

Dalam hal jenis kelamin ada sedikit pengaruh, karena perbedaan keduanya. Jenis kelamin, memiliki hubungan dengan keadaan hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda, yang membedakan perempuan lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan dengan laki-laki (Seligman, 2005: 170).

Hal senada dialami oleh partisipan DM ia menyatakan bahwa pendidikan membuatnya mengubah sudut pandang dan

pergaulan juga mempengaruhi, selain itu budaya juga mempengaruhi karena sakit epilepsi dianggap sebagai penyakit kutukan bagi orang Indonesia, hal berbeda terjadi pada partipan DO yang menyatakan bahwa semua tidak berpengaruh karena pada dasarnya kebahagiaan ada pada diri sendiri.

h. Agama

Kehidupan agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, hal ini dapat terlihat dengan bagaimana kehidupan beragama yang dilakukan sehari-hari oleh seseorang.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini dapat disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Hal ini karena di dalam agama terdapat peraturan-peraturan yang mengaturnya. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama pada dasarnya memunculkan harapan terhadap masa depan dan makna dalam hidup (Seligman, 2005: 170).

Dalam hal ini agama mempunyai kontribusi dalam kebahagiaan kedua partisipan. Pada partisipan DO walaupun kehidupan agama yang dilakukan belum baik, agama berpengaruh karena memberikan rasa tenang dalam hatinya ketika ia rajin mengerjakan kewajiban-kewajiban (DO. W6. 129a). Keyakinannya terhadap agama, membuatnya yakin bahwa sakit yang dimiliki mempunyai banyak hikmah dan memberinya kesempatan untuk banyak berdoa (DO. W14. 91a-91b).

Sedangkan pada partisipan DM kehidupan agama seperti ikutnya komunitas membuatnya dapat mengubah makna dari setiap kejadian (DM. W6. 83a-83b), dengan keyakinan bahwa Allah tidak akan memberi ujian melebihi kuasa hambanya dan yakin juga bahwa Rahmat Allah lebih besar dari ujian-Nya membuatnya merasa lebih tenang dan dapat menerima sakitnya (DM. LS2. P1 & P8; DM. LS3. P3 & P4), kontribusi agama juga membuatnya merasa ikhlas dalam menghadapi ujian sakit yang dimiliki (DM. LS3. P6 & P8).

Dalam Islam, pusat segala kebahagiaan adalah saat seseorang bertemu dengan Sang Khalik, tetapi bukan berarti dengan makna bahwa kita harus mati. Banyak hal jalan menuju hal tersebut melalui ritual ubudiah, seperti menegakkan shalat, berpuasa baik wajib maupun sunnah, menunaikan ibadah haji, dan sebagainya (Sanusi, 2006: 2)

Selain faktor eksternal, faktor internal juga mempengaruhi kebahagiaan sebagai berikut:

a. Kepuasan terhadap masa lalu

Berdasarkan temuan penelitian yang telah peneliti lakukan dapat diketahui bahwa kedua partisipan mempunyai kepuasan terhadap masa lalu, yang membuat berbeda adalah bagaimana cara dari masing-masing partisipan untuk tidak menganggap masa lalu sebagai penentu masa depan, bersyukur dan melupakan memaafkan masa lalu.

Pada dasarnya kepuasan terhadap masa lalu dapat diraih melalui tiga cara yang pertama yakni tidak menjadikan masa lalu menjadi penentu masa depan misalnya, Seseorang anak SD yang dijauhi teman-temannya karena sakit epilepsi, tidak lagi menganggap dan berfikir bahwa nanti di masa dewasanya ia akan tetap dijauhi oleh teman-temannya. Hal ini tidak terjadi pada kedua partisipan, tetapi malah dengan sakit epilepsi partisipan DO dapat mengambil banyak pelajaran dan hikmah untuk masa depannya.

Partisipan DO cenderung menghubungkan kejadian masa lalu dengan masa depan dengan maksud untuk dijadikan pelajaran untuk tidak diulangi kembali (DO. W6. 132a-132c). Sedangkan partisipan DM menyatakan bahwa masa lalu buruk dan baik diletakkan di belakang sebagai pendorong dan menganggap masa

lalu sebagai referensi untuk memikirkan hal yang lebih baik di masa depan (DM. W6. 85a-85b)

Hal kedua yang yakni adanya rasa bersyukur, kedua partisipan juga menyatakan bahwa bersyukur dengan apa yang sudah dialami karena dengan adanya masa lalu yang buruk hal ini bisa dijadikan rujukan atau referensi untuk bersyukur di masa depan. Dengan adanya *gratitude* terhadap hal-hal baik dalam hidup maka akan meningkatkan kenangan-kenangan positif. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan kebersyukuran dalam diri seseorang, bisa dengan respon-respon dari pertanyaan yang diajukan, dengan skala kebersyukuran, selain itu bisa juga dilakukan dengan keseharian yang dilakukan oleh orang tersebut, bagaimana atribusinya dalam masyarakat (Seligman, 2005: 189)

Masa lalu yang buruk pastinya memunculkan emosi positif, cara untuk menghapusnya adalah dengan melupakan dan memaafkan masa lalu, hal ini terjadi pada partisipan DO yang sudah memaafkan masa lalu meskipun terkadang masih bertanya mengapa hal buruk bisa terjadi padanya (DO. W6. 148a-148b), sedangkan partisipan DM menyatakan bahwa dirinya sudah memaafkan masa lalunya dengan tidak lagi berbuat jelek kepada semua orang (DM. W4. 59d).

Melupakan dan memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif, dan dengan demikian,

lebih memungkinkan kepuasan hidup yang lebih besar (Seligman, 2005: 190).

b. Optimisme terhadap masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan, dan optimis. Optimis dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda (Seligman, 2005: 219).

Partisipan DO menyatakan bahwa ia mempunyai optimisme terhadap masa depan yang baik, hal ini tergambar dari kepercayaan, optimis dan keyakinan yang dimiliki oleh partisipan selain itu partisipan juga yakin bahwa harapan-harapannya dapat tercapai (DO. W6. 139a). Sedangkan partisipan DM terlihat dengan keadaan hidupnya saat ini membuatnya semakin termotivasi, partisipan juga mempunyai harapan-harapan yang ia yakini, percaya dan optimis untuk meraihnya (DM. W6. 100a-100b).

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal. Pertama *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensoris dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui indera dan sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks (Seligman, 2005: 221).

Sejalan dengan partisipan DO yang mempunyai kebahagiaan masa sekarang, terlihat dari kenikmatan dan gratifikasi yang telah didapatkan. Kenikmatan dicapainya ketika merasa senang menonton film sehingga lupa waktu sedangkan gratifikasi yang dicapainya ketika berada di lingkungan pekerjaan, partisipan DM juga turut merasakan terlihat dari kenikmatan yang dirasakan dengan adanya rasa senang dan nyaman ketika partisipan DM melakukan kegiatan berbagi dan berkumpul dengan komunitasnya, dan gratifikasi juga dirasakan ketika melakukan kegiatan sehari-hari, mempersiapkan pelatihan, melakukan pelatihan, dan menulis.

Keluar dari teori Seligman, kedua partisipan mempunyai faktor tersendiri dalam kebahagiaan yang dirasakannya, partisipan DM merasakan kebahagiaan saat dirinya bertemu dan berkumpul dengan keluarga, baginya ketika berkumpul dengan keluarga dirinya merasa senang dan merasa disayang (DO. W5. 110a).

Silaturahmi yang hidup dan hubungan yang tetap terjalin akan mendatangkan kebahagiaan, misalnya saat semua keluarga bertemu dan berkumpul. Di sisi lain dengan adanya keluarga akan menjadi tempat dimana menumpahkan suka dan duka jika sewaktu-waktu seseorang membutuhkan. Saling menyayangi, saling membantu adalah hal yang membawa keharmonisan dan menuntut pada kebahagiaan (Sanusi, 2006: 13).

Sedangkan partisipan DM menyatakan bahwa impian adalah salah satu hal yang membuatnya bahagia, dengan mempunyai impian kehidupan partisipan DM terus bersemangat dan merasakan kebahagiaan (DM. W7. 115a-115c).

3. Dinamika Psikologi Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan beberapa komponen penting dalam kebahagiaan yang diraih oleh partisipan, yakni sebagai berikut:

Kehidupan erat dengan kaitannya dengan kesehatan seseorang dimana kesehatan dan kebahagiaan saling berkaitan. Tetapi Seligman menyatakan bahwa sebenarnya pengaruh kesehatan pada kebahagiaan relative kecil, yang terpenting adalah bagaimana persepsi subjektif orang terhadap seberapa sehat diri kita. Bagaimana cara pandang terhadap sakit yang diderita, dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatan secara positif bahkan ketika orang tersebut sedang sakit (Seligman, 2005: 169).

Cara pandang terhadap terhadap sakit, adaptasi terhadap penderitaan, penilaian positif terhadap sakit yang dimiliki semuanya membutuhkan sebuah proses yang terkait di dalamnya berupa emosi, usaha dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dilalui oleh kedua partisipan sejak pertama kali mengetahui bahwa dirinya menderita

epilepsi, keduanya mengalami beberapa tahapan untuk mencapai kebahagiaan dengan melewati tahapan krisis (Elisabeth Kubler-Ross) untuk mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan, diantaranya sebagai berikut:

a. Tahap Penyangkalan (Denial)

Reaksi awal krisis dalam menanggapi suatu peristiwa dalam kehidupan biasanya mencakup fisiologis dan psikologis. Reaksi luar biasa pada tahap ini adalah individu menyangkal terhadap kenyataan yang diterima (Poal, 1990: 8).

Pada partisipan penelitian ini tahap penyangkalan terjadi pada DM yang tidak bisa menerima bahwa dirinya mempunyai sakit epilepsi, epilepsi dianggapnya sebagai sebuah musibah besar dalam kehidupannya. Statusnya sebagai seorang pemimpin rumah tangga yang membiayai kehidupan, DM merasa berat menerima kenyataan bahwa dirinya mempunyai sakit epilepsi (DM. LS1. P8b). Penyangkalan merupakan hal yang wajar yang dialami oleh seseorang sebagai luapan emosi yang dialami oleh seseorang karena kematian, (Poal, 1990: 5).

Sedangkan pada DO tidak mengalami penyangkalan, DO langsung menerima sakit yang dideritanya, DO menganggap bahwa apa yang diberikan oleh Sang Pencipta adalah kebaikan (DO. W2. 80).

b. Tahap Kemarahan

Ketika tahap penyangkalan tidak tertahankan lagi, individu merasa marah, benci. Pertanyaan yang akan muncul adalah “Mengapa aku?” atau “Mengapa bukan orang itu saja?” (Mallon, 2008: 5). Pada tahap ini kemarahan dapat terjadi kapan saja, khususnya ketika seseorang fokus memikirkan apa yang dideritanya, biasanya individu akan memaki dirinya, Tuhan bahkan melakukan kekerasan kepada orang lain untuk meluapkan kemarahannya.

Tahap kemarahan dirasakan oleh kedua partisipan penelitian. DO mengaku bahwa ketika dirinya fokus memikirkan sakit epilepsinya DO merasa jengkel dan bertanya “Mengapa harus aku bukan orang lain” sedangkan tahap kemarahan yang dialami oleh DM ditandai dengan tidak mengkonsumsi obat yang setiap hari harus dikonsumsinya.

c. Tahap Penawaran

Ketika tahap kemarahan terjadi dan emosi sudah meredup individu akan memasuki tahap penawaran. Tahap ini individu meminta pada Tuhan nya berupa tawar menawar mengenai tambahan waktu agar dapat menerima, menjalani dengan baik dan mempersiapkan dan meminta kekuatan dari luar dirinya untuk diberikan kepadanya (Mallon, 2008: 5)

Pada tahap ini kedua partisipan melakukan tawar-menawar dengan kepasrahan dan qonaah yang dimiliki oleh keduanya dan memohon atas apa yang terjadi khususnya sakit yang dimiliki adalah kebaikan bagi kehidupan sekarang maupun kehidupan masa depan.

d. Tahap Depresi

Tahap penyangkalan, kemarahan dan penawaran yang terjadi dan terus berulang membuat individu masuk pada tahap depresi. Depresi akan terus ada ketika individu merasa bahwa dirinyalah yang bersalah, bersalah akan sebuah kejadian di masa lalu (Mallon, 2008: 5-7).

Pada tahap ini DO tidak menjalaninya, karena pada dasarnya awal mengetahui bahwa dirinya mempunyai sakit epilepsi dirinya langsung menerima dan pasrah kepada Tuhan nya, DO juga tidak menyalahkan diri sendiri atas sakit yang dideritanya (DO. W1. 54; DO. W2. 80). Sedangkan pada DM tahap depresi dialaminya ditandai dengan pikirannya yang kacau dan selalu berfikir bahwa keesokan harinya ia akan mati, mengisolasi diri, menganggap bahwa sakit epilepsi adalah aib yang besar (AAS. W1. 7).

e. Tahap Penerimaan

Tahap penerimaan ini individu sudah dapat menerima nasibnya, membuatnya tenang dan menjalani kehidupan dengan tenang (Mallon, 2008: 5-7). Tahap penerimaan ini terbagi menjadi

dua yakni afektif dan kognitif, penerimaan afektif atau emosional adalah individu dapat memahami keadaan yang pernah dirasakan tanpa reaksi yang berlebihan, sedangkan penerimaan kognitif adalah dapat menerima dan memahami apa yang telah terjadi.

Pada tahap penerimaan DO dapat memahami keadaannya dan sakit yang dimiliki, DO dapat bersyukur sakit epilepsi yang dimiliki karena dengan sakit yang dimiliki ia mendapatkan banyak hikmah dalam hidupnya. Sedangkan DM dapat menerima sakitnya, hal ini ditandai dengan pemaknaan yang dilakukan. Memaknai setiap kegagalan, kejadian buruk yang dialami sebagai hal baik untuk kehidupan masa depan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Khavari (Khavari, 2006: 141) kunci meraih kebahagiaan adalah dengan memandang hidup, apa yang terjadi dalam kehidupan secara spiritual, dengan mengambil kearifan dan hikmah segala sesuatu yang terjadi, menemukan keunikan dalam hal-hal yang mengerikan dalam hidup, menjawab kebanyakan tantangan dan peluang, dan puas dengan apapun hasil yang didapat.

Kubler Ross menekankan bahwa tahap ini tidak linier, pada beberapa orang mungkin ada beberapa tahap yang tidak terjawab. Beberapa orang mungkin tidak pernah mencapai titik penerimaan dan mungkin berhenti pada kemarahan atau emosi kuat lainnya. Tetapi bahkan ada orang yang melebihi tahap dari penerimaan (Mallon, 2008: 8). Sebagaimana yang terjadi pada kedua partisipan melebihi pada

tahap penerimaan, setelah dapat menerima dan memahami sakit yang diterimanya kedua partisipan bangkit dengan keterpurukan yang telah mereka rasakan atau bisa dikatakan rekonstruksi kebahagiaan untuk bangkit dari keterpurukan.

Dengan proses krisis yang dilewati oleh kedua partisipan, maka DO dan DM mengalami rekonstruksi kebahagiaan. DO dan DM melakukan perubahan afeksi dan memandang sakitnya secara spiritual. DO mensugesti dirinya bahwa dirinya adalah orang yang normal dan tidak mempunyai sakit apapun selain itu DO juga tidak mencemaskan sakit yang dimiliki.

Sedangkan pada DM hal yang dilakukan setelah tahapan depresi khususnya, di tahap penerimaan DM memaknai segala hal yang ada dalam hidupnya sebagai hal yang baik, khususnya epilepsi. Melakukan *self therapy* kepada diri sendiri berupa *self talk*. Selain melakukan hal tersebut, DM mencari hal lain yang dirasa mendukung kebahagiaan yang dirasakan yakni dengan menfokuskan diri dan pikiran pada wilayah kehidupan lain, sejak sakit epilepsinya DM keluar dari kantor tempatnya bekerja sehingga ketika epilepsi DM banyak mencari dukungan dengan mengikuti seminar motivasi, membaca buku motivasi sampai dirinya terjun ke dalam dunia baru yang dirasakan nyaman yang kemudian menjadi titik balik kehidupannya yang terpuruk menjadi kebahagiaan. Pada akhirnya titik

balik itu menjadi hal yang membuatnya menebarkan banyak kebahagiaan, motivasi dan semangat kepada orang-orang.



Skema Dinamika Kebahagiaan Pada Orang Dengan Epilepsi

