

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Psikologi positif

Martin E. P Seligman, seorang profesor psikologi di Universitas Pennsylvania dan pernah menjabat sebagai Presiden *American Psychological Association* (APA) mulai berpikir bahwa manusia tidak hanya dapat dipelajari dari sisi negatifnya saja, tetapi juga dari sisi positifnya. Martin E. P Seligman menilai selama ini kajian psikologi sering di warnai dengan topik negatif tentang manusia. Martin E. P Seligman juga berpendapat bahwa psikologi bukan hanya studi tentang penyakit, kelemahan, dan kerusakan, tetapi psikologi juga studi tentang kebahagiaan, kekuatan, dan kebajikan (Seligman, 2005).

Psikologi positif adalah perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga. Martin E. P Seligman dalam pidato pelantikannya mengatakan bahwa sebelum perang dunia II, psikologi memiliki tiga misi yaitu menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, dan mengidentifikasi serta membina bakat mulia dan kegeniusan. Setelah perang dunia II, dua misi psikologi yang terakhir diabaikan. Berdasarkan kondisi tersebut maka ditegakkan tiga tonggak utama psikologi positif, yaitu studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif, terutama tentang kekuatan dan kebajikan, dan studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan (Seligman, 2005).

Tujuan dari psikologi positif adalah memberikan pandangan tentang manusia dari sisi lain, yaitu dengan cara menampilkan sifat-sifat indah dari manusia. Intervensi psikologi positif dapat melengkapi intervensi yang ada pada kajian psikologi yang dinilai masih tradisional, hal itu untuk mengurangi penderitaan dan membawa puncaknya kepada kebahagiaan (Seligman dan Csikszentmihalyi dalam Mardiyah, 2010).

Sesungguhnya berbagai kekuatan yang dimiliki tiap orang dalam dirinya merupakan senjata utama dalam terapi. Hal inilah yang akhirnya semakin mendorong Martin E. P Seligman dan para tokoh psikologi positif lainnya untuk membangun kualitas-kualitas terbaik dalam hidup, tidak hanya sekedar memperbaiki hal-hal buruk yang telah terjadi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka muncul aliran psikologi modern yang dinamakan psikologi positif. Bidang psikologi positif terdiri dari pengalaman subjektif yang positif, kesejahteraan (*well-being*), kepuasan, keterlibatan (*flow*), kegembiraan, kebahagiaan, dan pandangan kognitif yang konstruktif mengenai masa depan, seperti optimisme, harapan, dan keyakinan (Seligman dalam Syinder & Lopez dalam Mardiyah, 2010).

2.2 Kebahagiaan (*Happiness*)

A. Pengertian Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Mardiyah, 2010).

Kebahagiaan, adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan dalam apa yang diinginkan. Kebahagiaan, merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia (Indriana, 2012).

Manusia bertindak sepanjang nafas umurnya, disetiap zaman dan tempat, dimana dia hidup dan bertempat tinggal tujuannya adalah supaya kehidupannya dan kehidupan alam sekitarnya dipenuhi dengan kebahagiaan dan kesenangan hidup, diiringi oleh kesuksesan di setiap sisi kehidupan. Sesuatu yang memungkinkan manusia untuk dapat mencapai maksud dan tujuannya tersebut adalah membangun prinsip dasar dengan terlebih dahulu memperbaiki ruang lingkup pemikirannya, dengan membentuk suatu metode berpikir yang sehat atau selamat mengenai dirinya dan masyarakatnya serta sifat-sifat kehidupan secara umum dengan melatih diri untuk membebaskan diri dari pemikiran negatif yang mengekang kekuatannya, yang dapat memusnahkan kesungguhannya dalam mencapai tujuan hidupnya (Said, 2010).

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan (Seligman, 2005).

B. Kebahagiaan (*Happiness*) dalam Tinjauan Psikologi

Munculnya psikologi positif sebagai kajian modern dalam dunia psikologi diharapkan dapat mendorong manusia untuk menyadari sifat-sifat positif yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mencapai sebuah hidup yang lebih bahagia dan berkualitas.

Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik (Carr dalam Mardiyah, 2010).

Semakin sering seseorang melayani sesama, semakin dia merasa muda. Saat memberi, dia memperoleh kenikmatan menerima. Saat memberi pertolongan, dia merasa ditolong. Saat memaafkan, dia merasa dimaafkan. Saat memberi harapan, dia merasa penuh harapan. Saat mencintai orang lain, dia merasa lepas dari keraguan yang menghambat perkembangan jiwa. Saat berbagi kesedihan dengan orang lain, dia merasa bahagia (Maurus, 2008).

Penilaian mengenai kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu merupakan hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam kajian tentang kebahagiaan. Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah sepakat bahwa kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu merupakan penilai terbaik mengenai kebahagiaan yang dirasakannya. Hal

tersebut sesuai dengan pernyataan berikut “*this conceptualization emphasizes the subjective nature of happiness and hold individual human being to be the single best judges of their own happiness*” (Diener & Kesebir dan Mardiyah, 2010).

C. Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam

Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang terdiri dari perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas dengan ketetapan Allah. Ia adalah hal yang condong lestari dan terus menerus berada dalam diri manusia secara umum serta dianggap sebagai isyarat tentang seberapa jauh hubungan seseorang dengan Tuhannya, Penciptanya dan Pemberi rezeki kepadanya (al-Qu’ayyid, 2004).

Menurut al-Ghazali (1989:35), kebahagiaan yang sempurna hanya akan didapat ketika seseorang hamba telah mampu ikhlas dalam beragama, yang berarti ikhlas ketika melaksanakan seluruh ibadah yang diwajibkan kepadanya secara terus-menerus (Sapuri, 2009).

Tidak ada lafal *An-Najah* (sukses) tertera dalam konteks bahasa Al-quran yang berarti bahagia, tetapi yang ada adalah lafal *As-Sa’adah* (kebahagiaan) yaitu terdapat dua kali dalam surah Hud sebagai lawan dari kata *Asy-Syaqa’* (penderitaan atau celaka). Allah berfirman tentang kiamat:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمَنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴿١٥﴾

فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَفِي النَّارِ هُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيْقٌ ﴿١٦﴾

خَلِيدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ
 ﴿١٠٧﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ
 رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُوزٍ ﴿١٠٨﴾

Artinya: Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; Maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. Adapun orang-orang yang celaka, Maka (tempatnnya) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih). Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi[736], kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatnya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya. (QS. Hud (11): 105-108)

Kebahagiaan adalah buah dari perbuatan di dunia yang langsung dirasakan. Tetapi ada juga kebahagiaan yang dinikmati di akhirat, yaitu di dalam surga yang kenikmatannya tidak pernah terputus. Sebagaimana dijelaskan dalam ayat tersebut. Ada juga orang sukses di dunia, tetapi celaka atau menderita di akhirat dan tempat kembalinya adalah neraka.

Makna kebahagiaan (Ridha, 2006) di dunia dan di akhirat yang dijelaskan dalam Al-quran merupakan penjelasan yang memberi makna bahwa bagaimana kesuksesan itu bisa menjadi suatu kenikmatan. Yakni ketika seseorang memperoleh surga, mendapatkan keridhaan Allah. Dan ketika kesuksesan itu berasal dari ketenangan jiwa dan keadilan antara manusia.

Kesimpulannya, bahwa sesungguhnya keberhasilan itu hanya bisa dinikmati kalau bersumber dari nilai-nilai. Allah SWT berfirman:

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿١٣﴾

الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ تَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٤﴾

Artinya: Katakanlah: "Apakah akan Kami beritahukan kepadamu tentang orang-orang yang paling merugi perbuatannya?" Yaitu orang-orang yang telah sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia ini, sedangkan mereka menyangka bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya. (QS. Al-Kahfi (18): 103-104)

Mereka yang berbahagia (Sapuri, 2009) adalah hamba Allah Swt. yang paling banyak timbangan kebajikannya ketika datang hari perhitungan (*yaum al-hisab*) (QS. Al-'A'raf:8)

وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٨﴾

Artinya: Timbangan pada hari itu ialah kebenaran (keadilan), Maka Barang siapa berat timbangan kebajikannya, Maka mereka Itulah orang-orang yang beruntung.

Juga mereka yang bertaubat setelah berbuat dosa dengan sebenarnya taubat, beriman dan selalu beramal saleh (QS. Al-Qashash:67).

فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ ﴿٦٧﴾

Adapun orang yang bertaubat dan beriman, serta mengerjakan amal yang saleh, semoga Dia Termasuk orang-orang yang beruntung.

Kebahagiaan merupakan motivasi semua orang dalam melakukan kebajikan. Islam memberikan garis bahwa kebahagiaan di dapat dengan iman, amal saleh yang banyak untuk menambah timbangannya pada hari perhitungan dan permohonan ampun agar segala keburukan pada dirinya tidak dilihat Allah Swt. dan hanya

kebaikannya saja yang tersisa dari seluruh amaliahnya saja ketika hidup di dunia.

Secara zahir (Sapuri, 2009) betapa orang kerja keras, banting tulang hanya untuk memenuhi rasa bahagia. Betapa shalat yang dilakukan dengan baik, apalagi berjamaah akan mendatangkan rasa bahagia. Kebahagiaan merupakan kepuasan spiritual tersendiri dalam kacamata seorang Muslim.

Sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan Islam (Sanusi, 2006) bertumpu kepada upaya untuk tidak kecewa dengan apa pun yang diterima dari Allah. Sedikit atau banyak tetap disyukuri dan diterima sebagai yang terbaik menurut pilihan Allah swt. atau dengan kata lain bersifat *qana'ah*. *Qana'ah* terdiri dari lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, antara lain:

1. Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah
2. Memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah
4. Bertawakal kepada-Nya
5. Tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia

Kelima aspek di atas praktis mengarahkan kita kepada kebahagiaan. Dengan sikap *qana'ah*, seseorang tidak akan silau dengan prestasi yang telah diraih oleh orang lain, tetapi sibuk mengurus dan mengelola apa yang sudah diterimanya dan berusaha

mensyukurinya. Demikian pentingnya sikap ini sehingga Rasulullah saw. Menganggapnya sebagai “harta” yang tidak akan hilang.

Ketenangan dan kebahagiaan (Sanusi, 2006) sumbernya berasal dari Allah. Oleh sebab itu kita harus memiliki cara yang tepat (dengan belajar terlebih dahulu) untuk mewujudkannya. Untuk “dekat” kepada Allah tidak dengan menggunakan satu jalan, cara untuk memperoleh kebahagiaan pun memiliki banyak jalan. Misalnya melalui jalan dalam bidang social dan politik, seperti berlaku adil, berbuat baik kepada sesama, menyayangi yatim piatu, bersahabat dengan fakir miskin, menyingkirkan duri di jalan, menyebar senyuman kepada saudara, mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, selalu tawadhu, selalu bersyukur atas karunia yang sudah diberikan, dan lain-lain.

D. Ciri-ciri Orang yang Bahagia

Berdasarkan riset (Pasiak dalam Mardiyah, 2010) yang telah dilakukan terhadap orang-orang yang bahagia diperoleh hasil bahwa mereka orang yang bahagia memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1) Memberikan manfaat bagi orang lain (*significane*).

Kehadiran mereka dirasakan sebagai keberuntungan bagi banyak orang tanpa memandang latar belakang orang-orang itu.

2) Menjadi sumber inspirasi bagi orang lain (*inspired*).

Mereka dapat memotivasi orang lain untuk bergerak melakukan sesuatu dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan. Orang yang bahagia dapat menularkan kebahagiaan yang dirasakan kepada orang lain.

3) Memberikan warisan bernilai (*legacy*).

Orang-orang bahagia adalah mereka yang bekerja penuh waktu untuk mewariskan sesuatu yang bernilai dan menghasilkan kebahagiaan. Warisan tersebut dapat berupa ide-ide ilmu pengetahuan, bangunan-bangunan yang bernilai tinggi dan berguna, atau berupa kader-kader yang mengantarkan orang lain pada kehidupan yang lebih baik.

E. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berbagai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, diantaranya,

1. Hidup dalam suasana demokrasi yang sehat.

Sebagian lingkungan memang mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik. Namun upaya mengubah lingkungan biasanya mahal dan tidak praktis, banyak orang yang meremehkan tentang kebahagiaan orang lain. Sebagian besar orang tanpa memandang lingkungan objektif mereka mengatakan mereka merasa bahagia dan bersamaan dengan itu, mereka sangat rendah dalam memperkirakan kebahagiaan orang lain (Seligman, 2005).

2. Kepuasan kerja

Kepuasan kerja merupakan salah satu factor pembentuk kebahagiaan dalam kehidupan seseorang. Perasaan puas pada hasil kerja sendiri dan perasaan berfaedah berkorelasi erat dengan kebahagiaan. Pekerjaan bukan hanya menjadi alat untuk mendapatkan uang, tetapi juga isyarat bahwa seseorang dibutuhkan dan dihargai oleh orang lain, dan juga untuk meyakinkan bahwa seseorang telah melakukan hal yang bermanfaat. Hasil kerja yang memuaskan, baik yang diberi upah atau

tidak, mendorong seseorang untuk memandang ke depan dan berpartisipasi menciptakan kebaikan bersama (Khavari dalam Mardiyah, 2010).

3. Menikah

Perkawinan juga memiliki hubungan yang sangat erat dengan kebahagiaan seseorang. Perkawinan terkadang dicerca sebagai belunggu dan terkadang dipuji sebagai kenikmatan abadi. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku baik pada laki-laki maupun perempuan. Namun perkawinan yang tidak harmonis menurunkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

4. Memiliki jaringan sosial yang kaya

Orang-orang yang sangat berbahagia orang yang terlibat dalam hubungan romantis. Orang yang sangat bahagia jauh berbeda dengan orang rata-rata dan orang yang tidak bahagia, yaitu mereka menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Berdasarkan penilaian sendiri maupun teman, mereka mendapat nilai tertinggi dalam berinteraksi (Seligman, 2005).

5. Hindari kejadian negatif dan emosi negatif

Dalam emosi negatif, hanya terdapat sedikit korelasi negative antara emosi positif dan emosi negatif. Ini berarti, jika banyak memiliki emosi negatif, mungkin lebih sedikit memiliki emosi positif dibandingkan

dengan rata-rata. Meskipun demikian, ini tidak tercampak dari kehidupan riang gembira. Demikian pula dengan, meskipun memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti terlindungi dari kepedihan. Kegembiraan tertinggi datang setelah terbebas dari ketakutan terburuk (Seligman, 2005).

6. Beragama

Relevansi yang paling langsung tampak pada fakta bahwa data survey secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup (Seligman, 2005).

F. Enam Kebajikan sebagai Karakteristik yang Dikelompokkan sebagai Karakter yang Baik

1. Kearifan dan Pengetahuan

Kelompok pertama kebajikan (Seligman, 2005) adalah kearifan. Dan kata turunannya yang penting, yaitu pengetahuan, dari dasar yang paling mendasar (keingintahuan) sampai dengan yang paling matang (perspektif).

a. Keingintahuan/ ketertarikan terhadap dunia

Keingintahuan akan dunia mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas segala sesuatu yang tidak sesuai dengan konsepsi awal. Orang-orang yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tidak sekedar toleran terhadap ambiguitas, mereka menyukainya untuk membedahnya. Keingintahuan dapat bersifat spesifik atau global, pencedakan yang mencermati segala hal. Rasa

ingin tahu secara aktif mengikutsertakan hal baru dan penyerapan informasi yang pasif tidak menampilkan kekuatan ini.

b. Kecintaan untuk belajar

Kecintaan untuk belajar ditunjukkan dengan kesukaan seseorang untuk mempelajari hal-hal baru dimanapun ia berada. Kecintaan belajar juga ditandai dengan kesukaan seseorang untuk mempelajari bidang tertentu walaupun tidak ada insentif eksternal apapun untuk melakukannya. Kecintaan untuk belajar akan mencerminkan kekuatan khas apabila suatu pengetahuan dipelajari demi pengetahuan itu sendiri.

c. Pertimbangan/ Pemikiran kritis/ Keterbukaan pikiran

Memikirkan sesuatu secara seksama dan mengamatinya dari semua sisi merupakan aspek penting dari dalam diri. Pertimbangan adalah menjalankan penyaringan informasi dengan objektif dan rasional, demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Pertimbangan menampakkan orientasi pada kenyataan. Kebaikan dari kekuatan ini adalah berpikir dengan carayang mendukung dan meneguhkan apa yang sudah menjadi keyakinan. Kekuatan ini merupakan bagian yang penting dari watak yang sehat, supaya tidak mengacaukan antara keinginan dan kebutuhan dengan kenyataan.

d. Kecerdikan/ Orisinalitas/ Intelegensia Praktis/ Kecerdasan Sehari-hari

Kekuatan kecerdikan/ orisinalitas ditunjukkan seseorang melalui kepandaian menemukan perilaku yang baru tetapi tepat untuk meraih suatu tujuan yang diinginkan dan jarang merasa puas dalam mengerjakan sesuatu melalui cara konvensional. Kategori ini juga meliputi kreativitas seperti yang dimaksudkan oleh orang pada umumnya, tetapi tidak dibatasi oleh aktivitas kesenian murni. Kekuatan ini juga disebut intelegensia praktis, pikiran sehat (*common sense*) atau kecerdasan sehari-hari.

e. Kecerdasan Sosial/ Kecerdasan Pribadi/ Kecerdasan Emosional

Kecerdasan social dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Peduli akan motif dan perasaan orang lain, dan dapat menanggapi dengan baik. kecerdasan social adalah kemampuan melihat perbedaan diantara orang-orang lain, terutama berkaitan dengan suasana hati, tempramen, motivasi dan niat, kemudian bersikap berdasarkan perbedaan ini. Kecerdasan personal berupa pemahaman sepenuhnya akan perasaan sendiri dan kemampuan menggunakan pengetahuan tersebut untuk mengerti dan memandu perilaku. Aspek lain dari kekuatan ini adalah kemampuan untuk menemukan tempat yang tepat bagi diri sendiri, menempatkan diri pada kondisi yang memaksimalkan keahlian dan minat.

f. Perspektif

Perspektif merupakan kekuatan paling matang pada kategori ini dan paling mendekati kearifan itu sendiri. Hal ini ditunjukkan dengan

adanya cara pandang seseorang terhadap dunia yang terasa masuk akal bagi dirinya sendiri dan orang lain dan diri sendiri. orang yang arif merupakan pakar dalam hal-hal yang penting dalam hidup, sehingga orang lain akan menimba pengalaman darinya untuk membantu menyelesaikan persoalan mereka dan mendapatkan perspektif mereka sendiri.

2. Keberanian

Kekuatan-kekuatan yang menyusun keberanian menunjukkan tekad yang dijalankan dengan waspada, untuk menuju hasil akhir yang waspada, untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti. Kebajikan ini (Seligman, 2005) dipuji secara universal dan setiap budaya mempunyai pahlawan yang memberikan teladan kebajikan ini. Kepahlawanan, ketekunan, dan integritas sebagai tiga rute yang umum diterima di pelbagai tempat untuk menuju kebalikan ini.

a. Kepahlawanan dan Ketegaran

Seorang yang tegar mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut, menahan diri untuk tidak memunculkan respon melarikan diri. Sikap tak kenal takut, kenekatan, dan ketergesaan, bukanlah kepahlawanan. Menghadapi bahaya meskipun takut, itulah kepahlawanan. Makna kepahlawanan disepanjang sejarah telah diperluas melebihi sekadar keberanian di medan perang, atau keberanian fisik. Sekarang istilah ini mencakup keberanian moral dan

keberanian psikologis. Keberanian moral adalah mengambil sikap yang diketahui tidak populer dan bisa jadi merugikan.

b. Sifat Rajin/ Ulet/ Tekun

Orang yang rajin akan mengerjakan tugas yang sulit dan menyelesaikannya, “menuntaskannya” dengan riang dan tidak banyak mengeluh. Keuletan bukan berarti membabi buta mengejar tujuan yang tidak dapat dicapai. Seorang yang benar-benar rajin bersifat fleksibel, realistis dan tidak bersifat perfeksionis.

c. Integritas/ Ketulusan/ Kejujuran

Kejujuran merupakan hidup yang dialami tanpa kepura-puraan dan selalu menjadi orang yang “nyata”, bukan sekedar dengan berbicara benar, tetapi juga menjalani hidup yang autentik. Ketulusan dan integritas adalah kemampuan menampilkan diri sendiri kepada orang lain dan kepada diri sendiri dengan cara-cara yang tulus, melalui perkataan atau perbuatan.

3. Cinta dan Kemanusiaan

Kekuatan ini diperlihatkan dalam interaksi sosial positif dengan orang lain.

a. Kebaikan dan Kemurahan Hati

Bersikap baik dan bermurah hati kepada orang lain dan tidak pernah terlalu sibuk untuk menolong. Senang berbuat baik untuk orang lain, bahkan meskipun tidak begitu mengenal mereka. Kebaikan hati mencakup beragam cara bergaul dengan orang lain, dengan

mengutamakan kepentingannya. Sikap ini boleh menuntut untuk mengesampingkan kebutuhan dan keinginan sendiri saat itu (Seligman, 2005).

b. Mencintai dan Bersedia di cintai

Menghargai kedekatan dan keakraban dengan orang lain dengan menunjukkan kecintaan kepada orang lain sepanjang hidup. Jika orang lain juga merasakan penghargaan akan kedekatan dan keakraban tersebut maka seseorang telah terbukti memiliki kekuatan ini (Seligman, 2005).

4. Keadilan

Kekuatan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat. Ini meliputi (Seligman, 2005) hubungan satu persatu antara diri sendiri dengan orang lain sampai cara berhubungan dengan kelompok yang lebih besar seperti keluarga, komunitas, bangsa dan dunia.

a. Bermasyarakat/ Tugas/ Kerja Tim/ Loyalitas

Kekuatan ini ditunjukkan dengan kesediaan untuk berbagi, berdedikasi, bekerja keras, dan menunjukkan sikap hormat terhadap kelompok.

b. Keadilan dan Persamaan

Keadilan dan persamaan diterapkan dengan cara memberikan kesempatan kepada setiap orang, memperhatikan kesejahteraan orang lain. Meskipun tidak mengenalnya secara pribadi, kesejahteraan tersebut sama pentingnya dengan kesejahteraan sendiri.

c. Kepemimpinan

Pemimpin adalah orang yang handal dalam mengorganisasi kegiatan dan mampu mengawasi jalannya kegiatan tersebut. Pemimpin yang simpatik haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok dapat terselesaikan, mampu menjaga hubungan yang baik dengan kelompoknya.

5. Kesederhanaan

Sebagai kebajikan inti, kesederhanaan merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan. Orang yang sederhana tidak menekan keinginan, tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain (Seligman, 2005).

a. Pengendalian Diri

Dapat menahan nafsu, keinginan, dan dorongan pada saat yang tepat. Tidak cukup dengan hanya mengetahui apa yang benar, tapi juga harus mewujudkan pengetahuan menjadi aksi.

b. Hati-hati/ Penuh pertimbangan

Seorang yang berhati-hati tidak akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang kemudian di sesali. Hati-hati berarti menunggu sampai menyimak semua suara sebelum memulai serangkaian tindakan. Pribadi yang hati-hati berwawasan jauh dan penuh pertimbangan. Ia pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang.

c. Kerendahan hati dan Kebersahajaan

Tidak mencari sorotan, lebih suka prestasi yang berbicara, tidak menganggap diri sendiri istimewa, dan orang lain mengakui dan menghargai kebersahajaannya. Tidak pretensius. Orang-orang yang bersahaja memandang pendapat pribadi, kemenangan, kekalahan mereka sebagai hal yang kurang penting.

6. Spiritualitas dan Transendensi

Transendensi adalah kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan diri ke suatu yang lebih besar dan lebih permanen kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta (Seligman, 2005).

a. Apresiasi terhadap Keindahan dan Keunggulan

Bila kekuatan ini muncul secara intens, ia akan disertai kekaguman dan keingintahuan. Tindakan moral yang terpuji atau kebajikan, akan membangkitkan jenis emosi elevasi (*emotion of elevation*).

b. Bersyukur

Bersyukur adalah sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri.

c. Harapan/ Optimisme/ Berpikiran ke Depan

Harapan, optimisme, berpikiran ke depan, adalah kelompok kekuatan yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa

depan. Berharap bahwa peristiwa yang baik akan terjadi, merasakan bahwa hal ini akan terwujud apabila berupaya keras, dan merencanakan kegembiraan di masa akan datang sejak sekarang, dan menggembleng hidup menuju tujuan.

d. Spiritualitas/ Tujuan Hidup/ Keyakinan/ Keagamaan

Kepercayaan membentuk tindakan dan merupakan sumber kedamaian. Kekuatan ini di tunjukkan dengan keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta.

e. Sikap Pemaaf dan Belas Kasih

Memaafkan orang yang telah berbuat salah. Prinsip yang menjadi pedoman adalah belas kasih, bukan pembalasan. Pemberian maaf menimbulkan sejumlah perubahan bermanfaat pada seseorang yang telah diganggu atau disakiti oleh orang lain. Ketika orang memaafkan, motivasi dasar atau tendensi tindakannya terhadap pelaku menjadi lebih positif dan kurang negatif.

f. Sikap Main-main dan Rasa Humor

Orang yang suka tertawa dan membuat orang lain tersenyum, dapat dengan mudah melihat sisi positif kehidupan.

g. Semangat/ Gairah/ Antusiasme

Orang yang bersemangat adalah orang menceburkan diri, jiwa dan raga kedalam aktivitas yang di jalankan, bersemangat menjalani

hari-hari selanjutnya. Ia menularkan gairah yang dirasakan dan penuh dengan inspirasi.

Setiap orang memiliki beberapa kekuatan khas, yaitu kekuatan karakter yang dimiliki seseorang secara sadar, dihargai, dan dijalankan setiap hari dalam pekerjaan, cinta, aktivitas bermain, dan kepengasuhan.

2.3 Lansia

A. Definisi Lansia

Gerontologi merupakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*) terhadap berbagai aspek dalam proses penuaan, seperti aspek kesehatan, psikologis, sosial ekonomi, perilaku, lingkungan dan lain-lain. Geriatri merupakan salah satu cabang dari gerontologi dan medis yang mempelajari khusus kesehatan dari usia lanjut, baik yang ditinjau dari segi promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif yang mencakup kesehatan badani, jiwa dan social, serta penyakit cacat (Tamher, 2011).

Masa lansia adalah periode perkembangan yang bermula pada usia 60 tahun dan berakhir dengan kematian. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran social (Santrock, 2006). Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang lebih manfaat (Hurlock, 1999).

Sementara batasan usia lanjut menurut WHO meliputi: lanjut usia (*elderly*), antara 60 sampai 74 tahun ; lanjut usia (*old*), antara 75 sampai 90

tahun ; usia sangat tua (*very old*), diatas 90 tahun (Departemen Sosial RI & Direktorat Jendral Bina Keluarga Sosial dalam Sari, 2009)

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu periode dimana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari periode yang penuh manfaat (Hurlock, 1999).

B. Ciri-ciri Lansia

Menurut Hurlock, 1999 ada beberapa ciri-ciri lanjut usia, diantaranya :

1. Usia Lanjut Merupakan Periode Kemunduran

Pertambahan umur yang semakin menua membawa dampak tersendiri bagi struktur baik fisik maupun mentalnya dan keberfungsian juga. Periode ini menjadi masa-masa kemunduran fisik dan mental yang terjadi secara perlahan-lahan dan bertahap dan pada waktu kompensasi terhadap penurunan ini dapat dilakukan, dikenal sebagai "*senescence*", yaitu masa proses menjadi tua. Seseorang akan menjadi orang semakin tua pada usia limapuluhan atau tidak sampai mencapai awal atau akhir usia enampuluhan, tergantung pada laju kemunduran fisik dan mentalnya.

Istilah "keudzuran" digunakan untuk mengacu pada periode waktu selama usia lanjut apabila kemunduran fisik sudah terjadi dan apabila sudah terjadi disorganisasi mental. Seseorang yang menjadi eksentrik, kurang perhatian, dan terasing secara sosial, biasanya disebut udzur. Pemunduran itu sebagian datang dari faktor fisik dan sebagian lagi dari faktor psikologis. Penyebab kemunduran fisik ini merupakan suatu

perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua.

Pada masa tua atau masa dewasa akhir, sejumlah perubahan pada fisik semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan. Diantara perubahan-perubahan fisik yang paling kentara pada masa ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah, tulang belakang menjadi bungkuk. Kekuatan dan ketangkasan fisik berkurang, tulang-tulang menjadi rapuh, mudah patah dan lambat untuk dapat diperbaiki kembali. System kekebalan tubuh melemah, sehingga orang tua rentan terhadap berbagai penyakit, seperti kanker dan radang paru-paru.

Kemunduran juga dapat berupa kemunduran secara psikologis. Sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan pada umumnya dapat menuju ke keadaan uzur, karena terjadi perubahan pada lapisan otak. Akibatnya, orang menurun secara fisik dan mental dan mungkin akan segera mati. Bagaimana seseorang mengatasi ketegangan dan stress hidup akan mempengaruhi laju kemunduran itu.

2. Perbedaan Individual Pada Efek Menua

Perbedaan individu pada efek menua telah dikenal sejak berabad-abad yang lalu. Dewasa ini, bahkan lebih banyak terjadi daripada dahulu kala bahwa menua itu mempengaruhi orang-orang secara berbeda. Maka tidak mungkinlah mengklasifikasikan seseorang sebagai manusia lanjut yang “tipikal” dan ciri “tipikal” dari usia lanjut. Orang menjadi tua secara

berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosioekonomi dan latar pendidikan yang berbeda, dan pola hidup yang berbeda. Bila perbedaan-perbedaan tersebut bertambah sesuai dengan usia, perbedaan-perbedaan tersebut akan membuat orang bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama.

3. Usia Tua Dinilai dengan Kriteria yang Berbeda

Karena arti tua itu sendiri kabur dan tidak jelas dan tidak dapat dibatasi pada anak muda, maka orang cenderung menilai tua itu dalam hal penampilan dan kegiatan fisik. Bagi usia tua, anak-anak adalah lebih kecil dibandingkan dengan orang dewasa dan harus dirawat, sedang orang dewasa adalah sudah besar dan dapat merawat diri sendiri.

Pada waktu anak-anak mencapai remaja, mereka menilai usia lanjut dalam cara yang sama dengan cara penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dan apa yang dapat dan tidak dapat dilakukannya. Dengan mengetahui bahwa hal tersebut merupakan dua kriteria yang amat umum untuk menilai usia mereka, banyak orang usia lanjut melakukan segala apa yang dapat mereka sembunyikan atau samarkan yang menyangkut tanda-tanda penuaan fisik dengan memakai pakaian yang biasa dipakai orang muda dan berpura-pura mempunyai tenaga muda.

4. Berbagai Stereotipe Orang Lanjut Usia

Dalam kebudayaan orang Amerika dewasa ini, terdapat banyak stereotipe orang lanjut usia dan banyak kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental.

- a. Cerita rakyat dan dongeng, yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya, cenderung melukiskan usia lanjut sebagai usia yang tidak menyenangkan.
- b. Orang yang berusia lanjut sering diberi tanda dan diartikan orang secara tidak menyenangkan oleh pelbagai media masa.
- c. Berbagai humor dan canda yang berbeda juga menyangkut aspek negatif orang usia lanjut, dengan acara yang tidak menyenangkan dan klise yang sebagian besar lebih menekankan sikap ketotolan sebagai orangtua daripada kebijakan.
- d. Pendapat klise lama telah diperkuat oleh hasil studi ilmiah, karena masalah pokok dari studi tersebut pada umumnya menekankan masa sebelumnya, bahwa orang-orang dalam lembaga tertentu yang kemampuan fisik dan mentalnya telah menurun merupakan orang penting yang bertanggungjawab terhadap proses perlembagaannya, sehingga tidak mengherankan lagi kalau hasil studi semacam itu justru mendukung pendapat klise yang sudah populer. Akan tetapi, ada juga studi yang sampelnya mewakili orang usia lanjut yang tidak tinggal dalam institusi, dan hasilnya tidak banyak menunjang pendapat klise tersebut.

5. Sikap Sosial Terhadap Usia Lanjut

Arti penting tentang sikap sosial terhadap usia lanjut yang tidak menyenangkan mempengaruhi cara mereka memperlakukan orang usia lanjut. Sebagai pengganti penghormatan dan penghargaan terhadap

orang usia lanjut, dan sebagai ciri-ciri banyak kebudayaan, sikap sosial di Amerika mengakibatkan orang usia lanjut merasa bahwa mereka tidak lagi bermanfaat bagi kelompok sosial dan dengan demikian maka lebih banyak menyusahkan daripada sikap yang menyenangkan.

Sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap usia lanjut, dalam kebudayaan Amerika dewasa ini hampir bersifat universal, tetapi mereka cenderung menjadi kelompok rasial yang lebih kuat di antara kelompok rasial dan kelas sosial tertentu dibanding kelompok lain-lain.

C. Tugas Perkembangan Lansia

Hurlock (1999) mengatakan bahwa sebagian besar tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Adapun tugas perkembangan lansia adalah:

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga.
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
4. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.
5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.