

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Optimisme

2.1.1 Pengertian Optimisme

Menurut Segestrom, 1998 (dalam Muharnia, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Lopez dan Snyder (2003) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membaca individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Selama ini pandangan umum masyarakat mengenai optimisme adalah cara memandang suatu hal seperti terlihat gelas yang tidak penuh sebagai gelas yang setengah berisi, dan bukan setengah kosong atau bersikap menguatkan diri dengan kalimat-kalimat positif kepada dirinya sendiri. Tetapi makna optimisme sebetulnya lebih dalam dari itu. Dasar dari

optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah (Seligman,1995).

Dietrich Bonhoeffer (dalam Idham, 2011) mengungkapkan bahwa esensi optimis bukan untuk mengubah kenyataan yang sudah terjadi, tetapi mengubah yang belum terjadi. Sedangkan menurut Ubaedy (2007), optimis memiliki dua pengertian. *Pertama*, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. *Kedua*, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus.

Scheir dan Carver (dalam Muharnia, 2010) mengatakan bahwa orang yang optimis adalah orang yang selalu mengharapkan atau menduga bahwa hal baik yang akan terjadi padanya. Penelitian Scheir, Wientraub, dan Carver (1986) tentang perbedaan cara *coping* antara orang optimis cenderung akan melakukan *coping* melalui usaha yang aktif untuk mengatasi masalahnya.

Sedangkan menurut Amirta (2008), sikap optimistis adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-Nya. Orang yang memiliki sikap optimistis akan tetap berdiri tegak dan kokoh ketika penderitaan menimpanya. Mereka mengambil cara pandang yang positif karena mereka yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan. Dan menurut Weinstein (1980), optimisme adalah merupakan kecenderungan seseorang untuk meyakini bahwa mereka akan

lebih banyak mengalami suatu peristiwa yang baik daripada mengalami suatu peristiwa yang buruk dibandingkan orang lain.

Seseorang berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan. Tujuan berpikir adalah memecahkan masalah tersebut. Karena itu sering dikemukakan bahwa berpikir itu merupakan aktivitas psikis yang intensional, berpikir tentang sesuatu. Dalam pemecahan masalah tersebut orang memikirkan sesuatu hal hingga mendapatkan pemecahannya (Walgito, 1997). Dalam berpikir ini, seseorang bisa memunculkan suatu optimisme dalam dirinya.

Pola berpikir bisa dibedakan menjadi dua yaitu, pola berpikir positif dan pola berpikir negatif. Dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak mengenakan peran pola pikir ini sangat penting. Seseorang yang menggunakan pola pikir positif dalam menghadapi peristiwa yang tidak mengenakan akan bersikap optimis sedangkan apabila menggunakan pola berpikir negatif akan menimbulkan sikap pesimis.

Shapiro (1997) mendefinisikan sebagai kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk. Dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah itu ada pemecahannya, orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi.

Optimisme adalah suatu rencana atau tindakan untuk menggali yang terbaik dari diri sendiri, bertanggung jawab penuh atas hidup, membangun cinta kasih dalam hidup dan menjaga agar antusiasme tetap tinggi (Mc. Ginnis, 1995). Seseorang harus mengubah dirinya dari pesimis mejadi optimis melalui rencana tindakan dan strategi yang ditetapkan sendiri untuk menjaga agar dirinya terus termotivasi. Sedangkan bersikap optimis menurut Vaughan (2002) diartikan sebagai sikap percaya diri bahwa individu mempunyai kemampuan menghasilkan sesuatu yang baik. Optimisme sebenarnya adalah kemampuan memperkirakan kebahagiaan yang mungkin terjadi berdasarkan reaksi individu terhadap suatu situasi, dengan kata lain belajar memandang hidup ini sebagai akibat dari tindakan individu sendiri.

Dari beberapa uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme merupakan suatu cara bagaimana seseorang bisa berpikir positif ketika menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

2.1.2 Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2008), terdapat beberapa aspek dalam individu memandang suatu peristiwa/masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu :

1. *Permanence*

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*parmanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen (kejadian itu akan terus berlangsung) selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara.

Orang-orang yang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap dan mereka cenderung menggunakan kata-kata “selalu” dan “tidak pernah”. Misalnya : “diet saya tidak akan pernah berhasil“. Orang pesimis melihat hal yang baik hanyalah sebagai hal yang bersifat sementara, misalnya : “program diet saya berhasil karena ada bantuan dari teman-teman saya”. Sebaliknya orang yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang hanya bersifat sementara, misalnya : “diet saya tak akan berguna jika saya tetap makan terlalu banyak”. Sementara orang yang optimis melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen, misalnya: “program diet saya berhasil karena memang saya mampu”.

Menurut Seligman (2005), gaya optimistis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan gaya optimistis terhadap peristiwa buruk. Orang-

orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimistis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya temporer. Orang-orang yang optimistis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan. Orang yang pesimistis menyebutkan penyebab sementara seperti suasana hati dan usaha. Misalnya orang-orang pesimistis menganggap bahwa “hari ini saya beruntung”, “saya berusaha keras”, dan “lawan saya sedang kelelahan”, sedangkan orang-orang optimistis menganggap bahwa “saya selalu beruntung”, “saya berbakat”, dan “lawan saya tidak ada apa-apanya”.

Orang-orang yang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil mereka berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Orang-orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah bahkan ketika berhasil, karena mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimistis (Seligman, 2005).

2. *Pervasif (spesifik versus universal)*

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi *universal* (menyeluruh) *spesifik* (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan

membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas kepada hal-hal yang lain. Misalnya: “meskipun nilai ulangan saya kemarin jelek, itu tidak akan membuat saya gagal menjadi juara kelas ”. Bila dihadapkan pada hal yang baik ia akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. Misalnya : “saya mendapat nilai yang bagus karena saya pintar”. Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Misalnya: “saya mendapat nilai bagus karena saya pintar dalam pelajaran matematika”. Sedangkan jika menemui kejadian buruk pada satu sisi hidupnya ia akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal, dan akan meluas keseluruhan sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat hal ini menjadi mudah menyerah terhadap segala hal meski ia hanya gagal dalam satu hal. Misalnya: “saya tidak akan menjadi juara kelas karena ulangan matematika saya kemarin jelek.”

Seligman (2005) juga berpendapat bahwa sebagian orang bisa melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu aspek penting dari kehidupan mereka, misalnya pekerjaan atau pernikahan sedang berantakan. Ada sebagian lain yang membiarkan satu persoalan melebar mempengaruhi segala segi kehidupan mereka, mereka menganggapnya sebagai bencana. Misalnya ketika orang-orang pesimistis dihadapkan pada kejadian buruk maka mereka menganggap bahwa “saya pengajar yang tidak adil”, “saya orang yang menyebalkan”, dan “semua

buku tidak ada gunanya”. Sedangkan orang-orang optimistis ketika mereka menghadapi kejadian buruk, mereka menganggap bahwa “profesor A tidak adil”, “saya menyebalkan bagi dia”, dan “buku ini tidak berguna”.

3. *Personalization*

Merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* (dari dalam dirinya) dan *eksternal* (dari luar dirinya).

Saat hal buruk terjadi, seseorang bisa menyalahkan dirinya sendiri (*internal*) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (*eksternal*). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan, mereka lebih banyak

Ketika mengalami hal yang buruk, orang yang pesimis akan menganggap bahwa hal itu terjadi karena faktor dari dalam dirinya. Misalnya: “saya mendapat nilai jelek pada ulangan matematika kemarin karena saya tidak pintar berhitung”. Bila dihadapkan pada peristiwa baik ia akan menganggap bahwa hal itu disebabkan oleh faktor luar dirinya. Misalnya: “tim saya berhasil menang pada pertandingan tadi malam karena lawan tidak dalam kondisi yang baik”.

Di sisi lain, orang optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Mislanya : “kemi berhasil menang dalam pertandingan tadi malam karena kemampuan kami memang lebih baik dari lawan”. Sedangkan ketika menghadapi suatu yang buruk yang disebabkan oleh faktor eksternal. Mislanya : “saya mendapat nilai yang jelek dalam ulangan kemarin karena waktu yang disediakan terlalu sempit”.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut menggambarkan tanda-tanda apakah seseorang dapat dikatakan optimis atau bukan yaitu tentang bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari pikiran yang pernah dialami saat masa kanak-kanak dan remaja, dan suatu pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai atau tidak diterima dan tidak dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek *permanence* (masalah dengan waktu), *pervasiveness* (masalah dengan ruang), *perconalization* (masalah dengan pribadi/diri sendiri).

2.1.3 Ciri-ciri Optimisme

Adapun ciri-ciri optimisme menurut pandangan para ahli. Seligman (2005) mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul

bukan diakibatkan oleh faktor dari dalam dirinya, melainkan diakibatkan oleh faktor luar.

Sedangkan menurut McGinnis dalam Idham (2011), mengatakan bahwa ada 12 ciri-ciri orang yang optimis, yaitu :

1. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
3. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.
4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan *entropy* (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.

5. Menghentikan pemikiran yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.
6. Meningkatkan kekuatan apresiasi, yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
8. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
9. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
10. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
11. Membina cinta dalam kehidupan. Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu

memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme.

12. Menerima apa yang tidak bisa diubah. Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalannya. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Menurut Seligman (2005), karakteristik orang yang pesimis adalah mereka cenderung meyakini peristiwa buruk akan bertahan lama dan akan menghancurkan segala yang mereka lakukan dan itu semua adalah kesalahan mereka sendiri. Sedangkan orang yang optimis jika berada dalam situasi yang sama, akan berpikir sebaliknya mengenai ketidakberuntungannya. Mereka cenderung meyakini bahwa kekalahan hanyalah kegagalan yang sementara, dan itu karena terbatas pada satu hal saja. Orang yang optimis yakin kekalahan bukanlah karena kesalahan mereka melainkan keadaan, keberuntungan atau orang lain yang menyebabkannya. Mereka menganggap situasi yang buruk adalah sebagai suatu tantangan dan mereka akan berusaha keras menghadapinya.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut para ahli ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi optimis, yaitu (Idham, 2011):

- a. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif, tetap berpikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat rencana tindakan yang ditetapkan sendiri (Mc Ginnis, 1995).
- b. Pengalaman bergaul dengan orang lain, kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimism (Clark dalam Mc Ginnis, 1995).
- c. Prasangka, prasangkaan hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta bisa pula tidak (Seligman, 2005).

Menurut Seligman (1991), cara berpikir yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh kehidupannya antara lain dalam bidang berikut ini :

- a. Pendidikan

Dalam bidang prestasi yang pesimis berada dibawah potensi mereka yang sesungguhnya, sedangkan orang optimis dapat melebihi potensi yang mereka miliki. Orang yang optimis lebih berhasil daripada orang yang pesimis meskipun orang yang pesimis itu mempunyai minat dan bakat relatif sebanding.

b. Pekerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam bidang pekerjaan dibandingkan individu yang berpandangan pesimis. Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang pesimis mengerjakan tugas-tugas dengan lebih baik di sekolah dan pekerjaan.

c. Lingkungan

Menurut Clark (1995), tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dan orang-orang. Mendukung pendapat Clark, Seligman (1995) menambahkan bahwa kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orang tua, guru, dan pelatih akan membuat segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula. Pengalaman berinteraksi antara anak dan orang tuanya juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan anak. Akibat interaksinya sehari-hari itu, gaya penjelasan yang biasa diucapkan orang tua dalam menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa yang akan ditiru oleh anak. Dalam hal ini, dukungan sosial termasuk di dalamnya, karena dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan-ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal (Smet, 1994). Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

d. Konsep Diri

Individu dengan konsep diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan jika individu memandang hal-hal positif dalam dirinya maka individu tersebut akan melakukan refleksi diri dan akan mereflesi pengalamannya yang bermacam-macam dan apa yang dia ketahui sehingga individu dapat mengetahui dirinya dan dunia sekitarnya (Bandura, 1986). Pengalaman-pengalaman individu tersebut terdiri atas pengalaman-pengalaman penguasaan dan ketidakberdayaan. Kegagalan dan ketidakberdayaan yang melebihi batas, seperti kematian ibu sejak kanak-kanak, penganiayaan fisik, perkecokan orang tua yang terus menerus dapat merusak konsep diri seseorang dan dapat merusak pandangan optimistik. Namun sebaliknya, tantangan tidak terduga yang menghasilkan penguasaan dapat menjadi titik awal perubahan optimisme yang akan berlangsung sepanjang waktu (Seligman, 1995).

2.1.5 Fungsi dan Manfaat Optimisme dalam Kesehatan

Menurut Ubaedy (2007) terdapat beberapa fungsi optimis yang dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagai energi positif (dorongan)

Seligman (2008) mengatakan bahwa esensi menjadi orang optimis adalah menghindarkan diri dari kondisi batin yang terpuruk, hanyut,

dan larut ke dalam realitas buruk. Studi sejumlah pakar kesehatan mental menunjukkan bahwa yang optimis jauh dari berbagai penyakit distres, depresi, dan lain-lain.

2. Sebagai perlawanan

Tingkat perlawanan seseorang terhadap masalah atau hambatan yang dihadapi terkait dengan tingkat keoptimisannya. Orang dengan optimisme kuat biasanya punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah (pesimis), biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih lemah, cenderung lebih mudah menyerah pada realitas ketimbang memperjuangkan.

3. Sebagai sistem pendukung

Optimisme juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan, maka ia berpikir akan berhasil, memiliki kemauan untuk berhasil, mempunyai sikap yang dibutuhkan untuk berhasil, dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan.

2.1.6 Optimisme dalam Perspektif Islam

Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Optimisme juga dapat diartikan berpikir positif. Berpikir optimis dalam islam adalah wujud keyakinan hamba kepada RobbNya.

Dalam surat Al- Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “ Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS. Al-Imran : 139).

Dalam melihat suatu permasalahan, Islam mengajarkan untuk melihatnya dari sudut pandang positif. Dalam Islam hal tersebut kita kenal dengan istilah khusnudzan. Khusnudzan artinya berbaik sangka. Perilaku khusnudzan ini termasuk akhlak terpuji yang wajib dimiliki oleh orang muslim. Sifat ini sangat diperbolehkan oleh Allah SWT, namun kebalikannya yaitu suudzan atau buruk sangka yang sangat dilarang oleh Allah SWT. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman :

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ؕ أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن
يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

﴿١٣٩﴾

Artinya : “ Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan

bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang” (QS. Al-Hujurat : 49)

Dalam hal ini, sebagai orang tua yang memiliki anak penyandang tunagrahita sangat perlu adanya sikap khusnudzan, baik sangka kepada Allah SWT yang telah menjadikan orang tua pilihan kepada mereka karena telah dikaruniai anak yang spesial dan percaya bahwa akan ada hikmah dibalik kejadian yang menimpa para orang yang memiliki anak penyandang tunagrahita. Selain itu baik sangka atau husnudzan pada diri sendiri yaitu menumbuhkan rasa percaya diri, tetap terus berusaha untuk memperbaiki kehidupan, dan berpikir positif bahwa anak tunagrahita mampu menjadi seperti anak normal lainnya.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Cohen dan Wills (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum.

Sedangkan dukungan sosial menurut Sarafino (2006) adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan.

Menurut Sarason, dkk (dalam Amalia, 2008) mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Menurut House dukungan sosial adalah sebagai bentuk transaksi antar pribadi yang melibatkan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan adanya penilaian. Sedangkan menurut Smet (1994) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan atau non-verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Hartanti (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan positif, menyukai kepercayaan dan perhatian dari orang lain yang berarti dalam hidup manusia, pengakuan kepercayaan seseorang, dan bantuan langsung dalam bentuk-bentuk tertentu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, salah satunya adalah dari kelompok teman sebaya (Burmester dalam Kusumadewi : 2010).

Rook dalam Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan-ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian diri orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan.
2. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi.

Stanhope dan Canaster (dalam Anggraeni, 2009) menerangkan bahwa dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa

orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Menurut Sadewa (1992) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut.

Dukungan sosial merupakan perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian dari orang lain yaitu orang yang berarti dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pnegakuan, kepercayaan seseorang dan bantuan langsung dalam bentuk tertentu. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti anggota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja Walkins dan Baldo (dalam Anggraeni 2009).

Johnson dan Johnson (2000) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan seperti materi, emosi, dan informasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima, dan menjaga individu. Sedangkan menurut Hazina (dalam Anggraeni, 2009), salah satu faktor penting yang mempengaruhi bagaimana seseorang mampu mengatasi masa-masa kritis adalah dukungan sosial yang mereka harapkan. Dukungan ini merupakan orang-orang dan sumber-sumber yang terdekat dan tersedia untuk memberikan dukungan, bantuan, dan perawatan.

Berdasarkan berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan yang diberikan pada individu berupa kenyamanan, perhatian, penghargaan, yang dirasakan individu dapat memberi efek positif bagi dirinya yang diperolehnya melalui interaksi dengan individu atau kelompok lain.

2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Pendapat Sheridan dan Radmacher (1992) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Smet (1994) dan Taylor (1995) yaitu sebagai berikut :

1. Informasi dapat berupa saran-saran, nasihat dan petunjuk yang dapat dipergunakan oleh seseorang dalam mencari jalan keluar untuk pemecahan masalahnya.
2. Perhatian emosi berupa kehangatan, kepedulian dan dapat empati yang meyakinkan seseorang bahwa dirinya diperhatikan orang lain.
3. Penilaian berupa penghargaan positif, dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain.
4. Bantuan instrumental berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh seseorang dan bantuan finansial untuk biaya pengobatan, pemuliaan maupun biaya hidup sehari-hari selama seseorang belum dapat menolong dirinya sendiri.

Menurut House (dalam Smet : 1994) ada empat jenis dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, peduli dan perhatian.
2. Dukungan penghargaan, yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang lain itu, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
3. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung.
4. Dukungan Informatif, yaitu mencakup nasehat dan saran-saran.

Menurut Handjana (1994) ada empat jenis dukungan sosial yaitu :

1. Dukungan emosi (*emotional support*)

Dukungan emosi berupa ungkapan perhatian, simpati, keprihatinan. Dukungan emosional membuat orang yang menerimanya merasa dipahami, diterima keberadaan dan keadaannya.

2. Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Melalui dukungan penghargaan, orang menyatakan penghargaan dan penilaian positif terhadap orang lain. Dukungan penghargaan mengembangkan harga diri dan rasa kepercayaan diri orang yang menerimanya.

3. Dukungan Instrumental/Material (*instrumental/material support*)

Dukungan material ini mengacu kepada penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa.

4. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Meliputi pemberian penjelasan, nasehat, pengarahan dan saran. Dukungan ini dapat memberi arah bertindak dan aspirasi untuk bersikap dalam menghadapi stress. Bentuk lainnya yaitu dukungan informasi yang berupa dukungan penilaian (*appraisal support*) yang melibatkan informasi sehingga dapat membantu seseorang dalam menilai kemampuan dirinya seperti dengan memberikan umpan balik atas keterampilan yang dimiliki individu. Maka dukungan informasi adalah dukungan yang diberikan dengan cara memberikan informasi baik berupa nasehat, saran, umpan balik, atau cara-cara yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah.

Berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial tersebut, maka dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang dapat diberikan meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

Selain itu, terdapat sumber-sumber dukungan sosial, berdasarkan penelitiannya Gottlieb (1983) berpendapat bahwa sumber-sumber dukungan sosial dapat dikelompokkan, yaitu dukungan sosial dapat berasal dari :

1. Orang-orang sekitar individu yang termasuk kalangan non-profesional (*significant other*), seperti keluarga, teman dekat atau rekan kerja.
2. Profesional, seperti psikolog atau dokter.
3. Kelompok-kelompok dukungan sosial (*social support groups*).

Hubungan dengan kalangan non-profesional atau *significant others* merupakan hubungan yang menempati bagian terbesar dari kehidupan seorang individu yang menjadi sumber dukungan sosial yang sangat berpotensi.

Menurut Wangmuba (2009), sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis terbagi atas :

1. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Dukungan ini bersumber dari orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan dan

memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya. Dengan begitu anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam kehidupan.

2. Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle dan Furnham (dalam Veiel dan Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integritasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial.

3. Dukungan sosial dari masyarakat

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan sosial yaitu pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

Proses yang terjadi dalam pemberian dan penerimaan dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk mempertahankan dukungan yang diperoleh. Para peneliti menemukan bahwa dukungan sosial ada kaitannya dengan pengaruh-pengaruh positif bagi seseorang yang mempunyai sumber-sumber personal yang kuat. Kesehatan fisik individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain akan lebih cepat sembuh dibandingkan dengan individu yang terisolasi.

2.2.3 Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino juga menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka

dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan.

Dalam Islam dukungan sosial ini berupa sikap ta'awun. Ta'awun adalah tolong-menolong sesama umat muslim dalam kebaikan. Ta'awun tidak seharusnya dipermasalahkan tentang siapa yang menolong dan siapa yang ditolong dan juga tidak melihat derajat seseorang, pangkat, dan harta duniawi (Ammar : 2009). Allah berfirman dalam Surah Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

..... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : “..... Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.” (QS. Al-Maidah : 2)

Dalam surat tersebut telah jelas bahwa Allah SWT memerintahkan umat muslim untuk ber-ta'awun dalam hal-hal yang baik. Ber-ta'awun untuk menunjang beribadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Adapun dalam kehidupan sehari-hari sikap ta'awun dapat di aplikasikan (Ammar : 2009) seperti :

1. Ta'awun untuk melakukan kebaikan dan ketaatan. Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa “sebaik-baik teman adalah orang

mengingatkanmu jika engkau lupa dan yang menolongmu saat engkau ingat (kebaikan)”. Sebagai sesama muslim seharusnya mempunyai perasaan senang jika saudaranya yang seiman mendapat kebahagiaan dan memberikan dukungan agar kebahagiaan tersebut dapat dimanfaatkan dengan benar. Dan berusaha menghibur dan menolong dengan perkataan dan tindakan yang baik apabila saudara sesama muslim bersedih .

2. Ta’awun dalam meninggalkan perbuatan yang mungkar, apabila ada saudara sesama muslim terlihat menjauh dari ketaqwaan kepada Allah SWT, hendaknya diajak ke dalam kebaikan dengan kata-kata yang baik dan sopan serta dengan niatan yang baik pula.
3. Ta’awun untuk mendorong manusia agar mendapat hidayah dan meniti jalan yang benar. Menolong manusia untuk mendapat hidayah merupakan lasang pahala yang besar sekali. Rasulullah SAW bersabda : “Demi Allah, jika Allah memberi hidayah kepada seseorang karena dakwah yang kau sampaikan padanya sungguh hal itu lebih baik bagimu daripada unta merah” (HR. Bukhari Muslim).

Sebagai orang tua yang memiliki anak tunagrahita, dimana perasaan sedih, terkejut, kecewa, dan perasaan-perasaan negatif lainnya mereka rasakan, maka mereka sangat membutuhkan sikap ta’awun dari keluarga, teman ataupun para tetangga di sekitar rumahnya. Sehingga perasaan-perasaan negatif segera hilang dan dapat menjalani kehidupan dengan baik.

2.3 Anak Tunagrahita

2.3.1 Pengertian Anak Tunagrahita

American Association on Mental Deficiency/AAMD dalam B3PTKSM, mendefinisikan tunagrahita sebagai kelainan yang meliputi fungsi intelektual umum di bawah rata-rata, yaitu IQ 84 kebawah berdasarkan tes dan muncul sebelum usia 16 tahun. sedangkan pengertian tunagrahita menurut Japan League for Mentally Retarded adalah lambannya fungsi intelektual, yaitu IQ 70 ke bawah berdasarkan tes intelegensi baku dan terjadi pada masa perkembangan, yaitu antara masa konsepsi hingga usia 18 tahun (Geniofam : 2010).

Tunagrahita adalah istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual dibawah rata-rata. Dalam kepustakaan bahasa asing digunakan istilah-istilah *mental retardation*, *mentally retarded*, *mental deficiency*, *mental defective*, dan lain-lain (Somantri : 2007). Istilah tersebut sesungguhnya memiliki arti yang sama menjelaskan kondisi anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan inteligensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial. Anak tungrahita atau dikenal juga dengan istilah terbelakangan mental karena keterbatasan kecerdasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah biasa secara klasikal, oleh karena itu anak terbelakang mental membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yakni disesuaikan dengan kemampuan anak tersebut.

2.3.2 Klasifikasi Anak Tunagrahita

Pengelompokan anak tunagrahita ini pada umumnya didasarkan pada taraf inteligensinya, yang terdiri dari keterbelakangan ringan, sedang, dan berat (Somantri, 2007), yaitu :

1. Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan disebut juga *moron* atau *debil*. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52 menurut Binet, sedangkan menurut Skala Weschler (WISC) memiliki IQ 69-55. Mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan dan pendidikan yang baik, anak terbelakang mental ringan pada saatnya akan memperoleh penghasilan untuk diri sendiri. Pada umumnya anak tunagrahita ringan tidak mengalami gangguan fisik. Mereka secara fisik tampak seperti anak normal pada umumnya. Oleh karena itu agak sukar membedakan secara fisik antara anak tunagrahita ringan dengan anak normal.

2. Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang disebut *imbesil*. Kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada skala Binet dan 54-40 menurut skala Weschler (WISC). Anak terbelakang mental sedang bisa mencapai perkembangan MA sampai kurang lebih 7 tahun. Mereka dapat dididik mengurus sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan, dan sebagainya. Dalam kehidupan

sehari-hari, anak tunagrahita sedang membutuhkan pengawasan yang terus menerus. Mereka juga masih dapat bekerja di tempat kerja terlindung (*sheltered workshop*).

3. Tunagrahita Berat

Kelompok anak tunagrahita berat sering disebut *idiot*. Kelompok ini dapat dibedakan lagi antara anak tunagrahita berat dan sangat berat. Tunagrahita berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut Skala Binet dan antara 39-25 menurut Skala Weschler (WISC). Anak tunagrahita berat memerlukan bantuan perawatan secara total dalam hal berpakaian, mandi, makan, dan lain-lain. Bahkan mereka memerlukan perlindungan dari bahaya sepanjang hidupnya.

2.3.3 Dampak Ketunagrahitaan

Somantri (2007) berpendapat bahwa orang yang paling banyak menanggung beban akibat ketunagrahitaan adalah orang tua dan keluarga anak tersebut. Oleh sebab itu, dikatakan bahwa penanganan anak tunagrahita merupakan resiko psikiatri keluarga. Keluarga anak tunagrahita berada dalam resiko, mereka menghadapi resiko yang berat.

Dalam memberitahukan kepada orang tua hendaknya dilakukan terhadap keduanya (suami istri) secara bersamaan, dianjurkan agar sejak awal sudah diperkenalkan dengan orang tua lain yang juga mempunyai anak cacat. Orang tua hendaknya menyadari bahwa mereka tidak sendirian. Lahirnya anak cacat (tunagrahita) selalu merupakan tragedi.

Reaksi orang tua berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, misalnya apakah kecacatan tersebut dapat segera diketahuinya atau terlambat diketahuinya. Faktor lain yang juga sangat penting ialah derajat ketunagrahitaannya dan jelas tidaknya kecacatan tersebut terlihat orang lain.

Perasaan dan tingkah laku orang tua itu berbeda-beda dan dapat dibagi menjadi :

1. Perasaan melindungi anak secara berlebihan, yang bisa dibagi dalam wujud:
 - a. Proteksi biologis
 - b. Perubahan emosi tiba-tiba hal ini mendorong untuk :
 - 1) Menolak kehadiran anak dengan memberikan sikap dingin.
 - 2) Menolak dengan rasionalisasi, menahan anaknya di rumah dengan mendatangkan orang yang terlatih untuk mengurusnya.
 - 3) Merasa berkewajiban untuk memelihara tetapi melakukan tanpa memberikan kehangatan.
 - 4) Memelihara dengan berlebihan sebagai kompensasi terhadap perasaan menolak.
2. Ada perasaan bersalah melahirkan anak berkelainan, kemudian terjadi praduga yang berlebihan dalam hal :
 - a. Merasa ada yang tidak beres tentang urusan keturunan, perasaan ini mendorong timbulnya suatu perasaan depresi.

- b. Merasa kurang mampu mengasuhnya, perasaan ini menghilangkan kepercayaan kepada diri sendiri dalam mengasuhnya.
3. Kehilangan kepercayaan akan mempunyai anak yang normal.
 - a. Karena kehilangan kepercayaan tersebut orang tua cepat marah dan menyebabkan tingkah laku agresif.
 - b. Kedudukan tersebut dapat mengakibatkan depresi.
 - c. Pada permulaan, mereka segera mampu menyesuaikan diri sebagai orang tua anak tunagrahita, akan tetapi mereka terganggu lagi saat menghadapi peristiwa-peristiwa kritis.
4. Terkejut dan kehilangan kepercayaan diri, kemudian berkonsultasi untuk mendapat berita-berita yang lebih baik.
5. Banyak tulisan yang menyatakan bahwa orang tua merasa berdosa. Sebenarnya perasaan itu tidak selalu ada. Perasaan tersebut bersifat kompleks dan mengakibatkan depresi.
6. Mereka bingung dan malu, yang mengakibatkan orang tua kurang suka bergaul dengan tetangga dan lebih suka menyendiri.

Adapun saat-saat kritis itu terjadi ketika, pertama kali mengetahui bahwa anaknya cacat, memasuki usia sekolah karena pada saat tersebut kemampuan masuk sekolah sebagai tanda bahwa anak tersebut normal, meninggalkan sekolah, orang tua bertambah tua sehingga tidak mampu lagi memelihara anaknya yang cacat.

Pada umumnya masyarakat kurang mengacuhkan anak tunagrahita, bahkan tidak dapat membedakannya dari orang gila. Orang tua biasanya tidak memiliki gambaran mengenai masa depan anaknya yang tunagrahita. Mereka tidak mengetahui layanan yang dibutuhkan oleh anaknya yang tersedia di masyarakat.

2.4 Hubungan Dukungan Sosial dengan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita.

Pada umumnya semua orang tua ingin mempunyai anak yang normal dan sehat, tapi tidak semua orang tua dianugerahi anak yang normal, yaitu salah satunya ketika orang tua dikaruniai seorang anak penyandang tunagrahita. Tunagrahita atau keterbelakangan mental merupakan kondisi dimana perkembangan kecerdasannya mengalami hambatan sehingga tidak mencapai tahap perkembangan yang optimal. Ketika pertama kali orang tua mengetahui bahwa anaknya penyandang tunagrahita biasanya mereka beranggapan bahwa anaknya sudah tidak memiliki gambaran mengenai masa depan (Somantri, 2007).

Setelah mendapat diagnosa bahwa anaknya mengalami tunagrahita, orang tua pun mulai merasakan berbagai emosi negatif seperti : sedih, frustrasi, terkejut, *shock*, merasa bersalah, dan beranggapan bahwa masa depan anak tidak bisa diharapkan, dan lain-lain. Selain itu, lingkungan sosial yang menghindar, keluarga dan para tetangga kurang memberi *support* sehingga merasa dirinya tidak berharga bahkan kurang diterima

ditengah-tengah keluarga atau tetangganya, timbul perasaan bersalah yang selalu menghantui para orang tua yang mempunyai anak tunagrahita, serta menganggap bahwa anaknya tidak seberuntung anak yang lain,

Hal ini akan semakin membuat orang tua bersikap pesimis terhadap kemampuan anaknya, dengan menunjukkan kurang percaya bahwa anak tunagrahita tidak mampu melakukan aktivitas layaknya anak normal, dan tidak mau membawa anak ke tempat-tempat terapi atau pengobatan, serta kurang peduli akan masa depan anak tunagrahita.

Berdasarkan hasil dari suatu penelitian tentang penyesuaian diri dan dukungan sosial pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa orang tua dari anak berkebutuhan khusus mendapatkan dukungan sosial namun masih kurang dalam hal emosional dan sosial (Indah : 2000). Dalam hal ini, dapat dilihat bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung sedikit memperoleh dukungan sosial dari keluarga atau tetangga sehingga rasa optimisme para orang tua yang mempunyai anak tunagrahita masih tergolong rendah.

Disisi lain, ada sebagian orang tua yang cukup memperoleh dukungan sosial dari keluarga atau saudara maupun tetangga dekat rumah mereka. Para orang tua yang memiliki anak tunagrahita ini lebih merasa dihargai dan diterima keberadaan dan keadaannya ditengah-tengah keluarga ataupun tetangganya, dan juga mereka merasa mampu untuk mendidik dan merawat anak mereka yang tunagrahita. Hal ini terlihat bahwa mereka lebih

bisa menerima keberadaan anak mereka yang tunagrahita, memandang bahwa masa depan anak mereka akan lebih baik, selalu tersenyum atau bahagia ketika merawat anak mereka meskipun sebenarnya merawat anak tunagrahita tidak mudah, selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka, misalnya dengan cara membawa anak ke pusat terapi atau memasukkkan anak ke sekolah berkebutuhan khusus.

Ketika lingkungan sosialnya memberi perhatian, *support*, nasehat atau bahkan penghargaan secara baik akan memberikan penilaian positif bagi orang tua yang memiliki anak tunagrahita, sehingga para orang tua dapat bersikap optimis terhadap anak mereka bahwa masa depan anak tunagrahita akan seberuntung layaknya anak normal lainnya. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima serta menghargai dirinya sendiri (Kartika : 1986).

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapapun khususnya para orang tua yang memiliki anak penyandang tunagrahita. Dalam hal ini bisa berupa dukungan emosi, penghargaan, dan materi atau instrumental (Smet, 1994). Dukungan sosial tersebut melibatkan pengaruh positif yang dapat mengurangi gangguan psikologis sebagai pengaruh dari tekanan (Amalia : 2008). Sedangkan pandangan positif orang tua terhadap seorang anak mengenai masa depannya disebut optimisme. Sikap optimis inilah yang diperlukan oleh setiap orang tua khususnya mereka yang dikaruniai anak tunagrahita, karena optimisme dan harapan memberikan daya tahan

yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda (Seligman, 2005).

Hal ini jelas tampak perbedaannya antara orang tua yang kurang atau bahkan tidak memperoleh dukungan sosial dari keluarga atau tetangga mereka dengan orang tua yang cukup memperoleh dukungan sosial. Terlihat pada cara mendidik, merawat dan cara pandang orang tua tersebut terhadap anak mereka yang menyandang tunagrahita.

Kedua gambaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa semakin sedikit para orang tua memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman atau pun dari tetangga maka semakin membuat orang tua memandang bahwa masa depan anak tunagrahita buruk dan bersikap pesimis tentang kemampuan anaknya. Pandangan seperti ini akan membuat orang tua merasa bahwa anak tunagrahita tidak mampu melakukan apa yang seharusnya dilakukan anak normal dan sikap pesimis selalu ada di pikiran mereka. Sedangkan orang tua yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman atau tetangga maka orang tua akan memberikan penilaian positif bagi anak mereka yang mengalami tunagrahita, orang tua juga merasa dipahami, dihargai dan diterima keberadaan dan keadaannya ditengah-tengah keluarga atau tetangga mereka sehingga para orang tua dapat bersikap optimis terhadap anak mereka bahwa masa depan anak tunagrahita akan seberuntung layaknya anak normal lainnya.

Maka dari itu, tanpa adanya dukungan sosial dari keluarga, tetangga, sahabat atau lingkungan sosial lain akan menyebabkan orang tua yang memiliki anak tunagrahita menjadi sulit untuk bersikap optimis terhadap anak mereka.

2.5 Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme orang tua yang memiliki anak tunagrahita.

Ha : Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme orang tua yang memiliki anak tunagrahita.

