

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu gambaran kepuasan pasien yang menjalani perawatan di sebuah Rumah Sakit adalah bagaimana perubahan yang dirasakan oleh pasien dalam memandang kehidupan. Inilah yang disebut dengan optimisme hidup. Optimisme hidup yang dimiliki pasien merupakan salah satu faktor yang mendasar sebagai upaya mempercepat proses penyembuhan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Seligman (1991) yang menemukan bahwa orang yang optimis lebih tahan terhadap penyakit, mempunyai kebiasaan yang lebih sehat dibandingkan orang yang pesimis, serta sistem pertahanan tubuh juga bekerja lebih baik pada orang yang optimis. Seorang yang realistis dan optimis mengambil persoalan yang dihadapi ditanganinya sendiri dengan benar. Ia memperhatikan nasihat dokternya dan mengubah gaya hidup yang menyangkut *coal diet*, merokok, dan latihan. Mereka membuat perubahan-perubahan dalam menghadapi masalah serius yang merupakan bagian dari hidup dan pekerjaannya.

Bila individu memandang dunia dengan optimis dan positif dengan segala kekurangan yang masih ada, maka individu tersebut akan menemukan bahwa masih banyak hal yang bisa membuatnya bersukacita sepanjang hari. Dalam kondisi terpuruk, orang optimis tidak menilainya sebagai kesialan melainkan jalan yang memang harus dilewati. Tingginya optimisme hidup akan membantu mengelola jiwa individu. Jiwa yang sedang emosi adalah satu hal yang dapat

menyebabkan banyak masalah. Oleh sebab itu, kondisi jiwa dan mental seseorang sangat penting dan perlu mendapat perhatian serius. Daya tahan mental dan jiwa yang berbeda dari satu orang ke orang lainnya membuat mereka memiliki ketahanan yang berbeda-beda dalam menghadapi tekanan hidup, menjadi sakit atau tetap sehat (Junaidi, 2006).

Hidup yang penuh dengan harapan berarti meninggalkan ketakutan, ramalan penyakit kronis, atau perasaan bahwa tidak akan pernah lagi merasa bahagia dan sembuh, memikirkan serangkaian upaya yang dapat memperbaiki keadaan. Keinginan untuk berpengharapan itu merupakan suatu pilihan, keputusan, dan komitmen. Harapan juga mengandung sebuah risiko bahwa apa yang kita harapkan mungkin tidak terpenuhi. Harapan memaksa seseorang untuk memimpikan masa depannya dan mengambil tindakan untuk mengurangi risiko seandainya yang diharapkan tidak menjadi kenyataan. Harapan merupakan kepercayaan bahwa hal-hal yang diinginkan dapat tercapai, atau bahwa sebuah peristiwa akan berbalik dan mendatangkan kebaikan, sekalipun saat itu belum terlihat. Harapan juga berarti mempunyai keyakinan yang masuk akal bahwa hal tersebut akan terjadi dan menjadi kenyataan (Junaidi, 2006).

Optimisme, seperti harapan, berarti pengharapan yang kuat bahwa secara umum segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari titik pandang kecerdasan emosi, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh ke dalam keputusasaan, atau depresi saat dihadang kesulitan. Seperti halnya harapan, optimisme membawa keuntungan dalam kehidupan dengan catatan bahwa optimisme itu realistis karena