

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. PASIEN HEMODIALISA**

##### **1. Pengertian Pasien Hemodialisa**

Hemodialisa berasal dari kata “hemo” artinya darah, dan “dialisa” artinya pemisahan zat-zat terlarut. Hemodialisa merupakan proses untuk mengeluarkan cairan dan produk limbah dari dalam tubuh ketika ginjal tidak mampu melaksanakan fungsinya dengan baik (terjadi kerusakan pada ginjal). Selain itu, dialisa juga merupakan suatu proses pembuatan zat terlarut dan cairan dari darah melewati membrane semi permeable. Hal ini berdasarkan pada prinsip difusi, osmosis dan ultra filtrasi. Hemodialisa merupakan suatu proses yang digunakan pada pasien dalam keadaan sakit akut dan memerlukan terapi dialisa jangka pendek (beberapa hari hingga beberapa minggu) atau pasien dengan penyakit ginjal stadium terminal (ESRD; end-stage renal disease) yang membutuhkan terapi jangka panjang atau terapi permanen (Nursalam.M, 2006)

Bagi penderita GGK (Gagal Ginjal Kronik), hemodialisa akan mencegah kematian tetapi tidak dapat menyembuhkan atau memulihkan fungsi ginjal secara keseluruhan. Pasien yang menderita gagal ginjal harus menjalani terapi dialisa sepanjang hidupnya (biasanya 2-3 kali seminggu selama paling sedikit 3 atau 4 jam tiap kali terapi) atau sampai mendapat ginjal baru melalui operasi pencangkokan

ginjal. Pasien memerlukan terapi dialisa yang kronis apabila terapi ini diperlukan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan mengendalikan gejala uremia (Brooker, 2001).

Hemodialisa adalah dialisis yang dilakukan diluar tubuh, darah dikeluarkan dari tubuh melalui sebuah kateter arteri, kemudian masuk ke dalam sebuah mesin besar, di dalam mesin tersebut terdapat dua ruang yang dipisahkan oleh membran semi permeabel. Darah dimasukkan ke salah satu ruang, sedangkan ruang yang lain diisi oleh cairan per dialisis dan diantara keduanya akan terjadi difusi. (Corwin, 2009).

Price & Wilson (2005) hemodialisa adalah proses dimana terjadi difusi partikel terlarut (*solut*) dan air secara pasif melalui satu kompartemen cair yaitu darah dan menuju ke kompartemen lainnya yaitu cairan dialisat melalui membran semipermeabel dan dialiser.

Hemodialisis berarti proses pembersihan darah dari zat-zat racun, melalui proses penyaringan diluar tubuh karena ginjal tidak mampu lagi membuang sisa-sisa metabolisme dalam tubuh. Hemodialisis menggunakan ginjal buatan berupa mesin dialisa. Hemodialisis dikenal secara awam dengan istilah 'cuci darah'. Hemodialisa merupakan salah satu cara untuk mengganti fungsi ginjal yang rusak.

Dari bacaan diatas dapat disimpulkan bahwa therapy hemodialisa ini merupakan teknologi tinggi sebagai terapi pengganti untuk mengeluarkan racun dari peredaran darah manusia.

## **2. Tujuan Hemodialisa**

Adapun tujuan dari hemodialisa adalah untuk mempertahankan kehidupan dan kesejahteraan pasien sampai fungsi ginjal pulih kembali. Proses hemodialisa ini dapat dilakukan pada saat toksik atau zat racun harus segera dikeluarkan untuk mencegah kerusakan permanen atau menyebabkan kematian.

Dilaksanakannya terapi hemodialisa adalah untuk menghilangkan gejala yaitu mengendalikan uremia, kelebihan cairan dan ketidakseimbangan elektrolit yang terjadi pada pasien penyakit ginjal tahap akhir. Selain itu, mungkin kehidupan untuk dijalani dan memberikan kehidupan yang layak untuk dijalani, tidak hanya menjaga pasien agar tetap hidup dengan dialisis (Tallis, 2005).

Dari bacaan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan therapy hemodialisa ini adalah untuk mengambil zat-zat nitrogen yang toksik dari dalam darah pasien ke dialyzer tempat darah tersebut dibersihkan dan kemudian dikembalikan ke dalam tubuh pasien.

## **3. Indikasi Medis Hemodialisa**

Pasien yang memerlukan hemodialisa adalah pasien yang mengalami GGK (Gagal Ginjal Kronis) dan GGA (Gagal Ginjal Akut) untuk sementara sampai fungsi ginjalnya kembali pulih. GGA merupakan keadaan dimana fungsi ginjal menurun secara akut dan terjadi dalam kurun waktu kurang dari tiga bulan. GGA ditandai dengan berkurangnya volume urin dalam 24 jam dan terjadi peningkatan nilai ureum dan kreatin serta terjadi penurunan kreatinin. Pada pasien GGA, dokter akan berusaha memperbaiki aliran darah ke ginjal, menghentikan penggunaan obat-

obatan yang merusak ginjal atau mengangkat sumbatan pada saluran kencing pasien. Pada stadium ini fungsi ginjal masih dapat dikembalikan seperti semula.

Sedangkan GGK merupakan gangguan fungsi ginjal yang progresif dan irreversible, yang menyebabkan kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan maupun elektrolit, sehingga timbul gejala uremia (retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah). GGK terjadi setelah berbagai macam penyakit yang merusak nefron ginjal. Sebagian besar merupakan penyakit parenkim ginjal difus dan bilateral.

Baik penderita GGA atau GGK memerlukan terapi hemodialisa. Tetapi terapi hemodialisa akan dilakukan jika penderita GGA atau GGK mengalami beberapa indikasi seperti dibawah ini.

a. Hiperkalemia (  $K > 6$  mEq/l)

Hyperkalemia (kadar kalium darah yang tinggi) adalah suatu keadaan dimana konsentrasi kalium darah lebih dari 6 mEq/L. Selain itu, Hyperkalemia adalah suatu kondisi di mana terlalu banyak kalium dalam darah. Sebagian besar kalium dalam tubuh (98%) ditemukan dalam sel dan organ. Hanya jumlah kecil beredar dalam aliran darah. Kalium membantu sel-sel saraf dan otot, termasuk fungsi, jantung. Ginjal biasanya mempertahankan tingkat kalium dalam darah, namun jika memiliki penyakit ginjal merupakan penyebab paling umum dari hiperkalemia.

b. Asidosis

Dalam keadaan normal, ginjal menyerap asam sisa metabolisme dari darah dan membuangnya ke dalam urin. Pada penderita penyakit ini, bagian dari ginjal yang bernama tubulus renalis tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, sehingga hanya sedikit asam yang dibuang ke dalam urin. Akibatnya terjadi penimbunan asam dalam darah, yang mengakibatkan terjadinya asidosis, yakni tingkat keasamannya menjadi di atas ambang normal.

c. Kadar ureum/kreatinin tinggi dalam darah

Peningkatan kadar urea disebut uremia. Azotemia mengacu pada peningkatan semua senyawa nitrogen berberat molekul rendah (urea, kreatinin, asam urat) pada gagal ginjal. Penyebab uremia dibagi menjadi tiga, yaitu penyebab prerenal, renal, dan pascarenal. Uremia prerenal terjadi karena gagalnya mekanisme yang bekerja sebelum filtrasi oleh glomerulus.

Mekanisme tersebut meliputi : 1) penurunan aliran darah ke ginjal seperti pada syok, kehilangan darah, dan dehidrasi; 2) peningkatan katabolisme protein seperti pada perdarahan gastrointestinal disertai pencernaan hemoglobin dan penyerapannya sebagai protein dalam makanan, perdarahan ke dalam jaringan lunak atau rongga tubuh, hemolisis, leukemia (pelepasan protein leukosit), cedera fisik berat, luka bakar, demam. Uremia renal terjadi akibat gagal ginjal (penyebab tersering) yang menyebabkan gangguan ekskresi urea. Gagal ginjal akut dapat disebabkan oleh glomerulonefritis, hipertensi maligna, obat atau logam nefrotoksik, nekrosis korteks ginjal. Gagal ginjal kronis disebabkan oleh glomerulonefritis, pielonefritis, diabetes mellitus, arteriosklerosis, amiloidosis, penyakit tubulus ginjal, penyakit kolagen-vaskular.

d. Perikarditis dan konfusi yang berat.

Perikarditis adalah peradangan lapisan paling luar jantung baik pada parietal maupun viseral. Sedangkan konfusi adalah suatu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami gangguan kognisi, perhatian, memori dan orientasi dengan sumber yang tidak diketahui.

e. Hiperkalsemia dan Hipertensi.

Hiperkalsemia (kadar kalsium darah yang tinggi) adalah penyakit dimana penderitanya mengalami keadaan kadar kalsium darahnya melebihi takaran normal ilmu kesehatan. Penyebab penyakit ini karena meningkatnya penyerapan pada saluran pencernaan atau juga dikarenakan asupan kalsium yang berlebihan. Selain itu juga mengkonsumsi vitamin D secara berlebihan juga dapat mempengaruhi jumlah kalsium darah dalam tubuh.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140 / 90 mmHg.

Dari bacaan diatas dapat disimpulkan bahwa bagi penderita penyakit ginjal baik ringan ataupun sudah parah, pengobatan dengan cara pencucian darah, cangkok ginjal, dan juga transplantasi ginjal adalah alternative selanjutnya setelah mengkonsumsi obat-obatan.

#### **4. Komplikasi Yang Dapat Muncul Selama Hemodialisa**

- Hipotensi : ini paling sering pada pasien gagal ginjal dengan diabetes mellitus atau kencing manis tapi seiring dengan kemajuan teknologi, resiko ini semakin berkurang.
- Kram otot : dahulu hal ini sering terjadi tetapi dengan mesin dialysis sekarang angka kejadiannya berkurang.
- Reaksi anafilaktik atau alergi terhadap cairan dialysate : biasanya ini terjadi pada hemodialisa pertama kalinya tapi akan berkurang seiring seringnya hemodialisa dilakukan.
- Selain itu perasaan mual, mengantuk, lelah, pusing, dan dingin selama proses hemodialisa dilakukan. Beritahukanlah pada staf yang bertugas agar mereka dapat membantu anda merasa lebih baik.

Dari bacaan diatas dapat disimpulkan bahwa Hemodialisa juga memunculkan sejumlah permasalahan dan komplikasi. Masalah fisik yang dimunculkan akibat terapi hemodialisa diantaranya; hipertensi, kram otot, demam, infeksi, anemia, penyakit tulang, perdarahan, mual, dan muntah.

## **B. OPTIMISME UNTUK SEMBUH**

### **1. Pengertian Optimisme**

Dalam Seligman (1995) Optimisme berasal dari kata bahasa inggris yaitu *Optimism* yang berarti keadaan selalu berpengharapan baik. Selama ini pandangan umum masyarakat mengenai optimisme adalah cara memandang suatu hal seperti

melihat 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 (1991) menyatakan Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain.

Optimisme adalah sikap individu dalam menghadapi satu keadaan baik (Good situation) maupun dalam keadaan buruk (Bad situation), Seligman (1990). Menurut Seligman individu yang optimis adalah individu yang percaya bahwa kegagalan yang dialami hanya sementara, terjadi pada peristiwa tertentu saja dan keadaan di luar dirinya (lingkungan) yang berpendapat bahwa individu yang memiliki sikap optimistis tidak hanya terhindar dari depresi melainkan dapat meningkatkan kesehatan fisik. Perilaku Optimisme untuk sembuh tidak hanya membawa individu sampai kepada perkataan-perkataan yang membuat lega hatinya, namun optimisme mengarah pada pelajaran individu dalam mengenali dirinya sendiri dan dunia, mendorong individu memiliki mental yang aktif dan mampu untuk membentuk dirinya sendiri. Dengan sikap optimistis individu

diharapkan dapat mengetahui kelemahan dan kekuatan dirinya dalam menghadapi situasi apapun, sehingga individu memiliki kemampuan yang tepat untuk menentukan harapan yang sesuai dengan situasi dan kondisi.

Optimisme yang optimal bukan menyalahkan orang lain jika situasi menjadi tidak menguntungkan dan bukan pula menghindari tanggung jawab masalah. Dengan perilaku ciri-ciri optimisme yang tinggi individu akan lebih gigih menghadapi situasi yang tidak menguntungkan serta memiliki kemampuan berjuang mengatasi masalah. Dengan berperilaku optimis individu dapat mengetahui kelemahan dan kekuatan dalam diri maupun menguasai situasi sehingga individu memiliki kemampuan yang tepat dalam menentukan harapan yang sesuai dengan situasi kondisi. Optimisme memiliki pengertian adanya harapan dalam diri seseorang bahwa akan ada hasil terbaik atau kejadian di masa depan akan menjadi lebih baik (Seligman, 1990). Seluruh efek positif terhadap kesehatan fisik yang telah disebutkan sebelumnya membuktikan bahwa perilaku optimisme secara konsisten memiliki keuntungan bagi kesehatan mental..

Menurut Segerstrom, 1998 (dalam Ghufron, 2010) Optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Belsky (1999) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan.

Lopez dan Snyder (2003) berpendapat Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa 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. Individu yang mempunyai sikap optimistis adalah individu yang memiliki pola pandang positif, memiliki harapan masa depan yang baik meskipun dengan banyak tantangan dan kemalangan dikenal dengan individu yang memiliki optimisme (Carver & Scheier, dalam Snyder & Lopez, 2002). Optimisme merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain optimisme adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif. Orang yang optimistis adalah orang yang memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya. Individu yang optimistis memiliki kecenderungan untuk selalu mengharapkan hasil yang positif, sedangkan individu yang pesimis umumnya mengharapkan hal-hal buruk untuk terjadi.

Belsky (1999) berpendapat bahwa Optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan. Menurut Kerley (2006), Optimis adalah gaya penjelasan (bagaimana kita menjelaskan sesuatu pada diri kita), dan juga suatu sikap (bagaimana cara kita merasakan sesuatu). Merupakan suatu komponen perilaku yang menghasilkan suatu hasil yang kompleks dari pikiran dan emosi kita. Secara simpelnya optimis berarti meyakini suatu peristiwa akan berjalan baik.

Shapiro (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) mendefinisikan Optimisme lebih dari sekedar berpikir positif, bahwa optimisme diartikan sebagai kecendrungan untuk memandang segala sesuatu dan kondisi baiknya, mengharapkan hasil yang paling memuaskan. Individu yang optimis percaya bahwa peristiwa positif yang membahagiakan bersifat permanen (akan terus terjadi sepanjang waktu) dan pervasive (akan terus terjadi dalam situasi berbeda-beda).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Optimisme untuk sembuh adalah serangkaian sikap pribadi, harapan dan suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, serta berpikir positif dalam menghadapi permasalahan baik dalam keadaan baik maupun dalam keadaan buruk yang segala sesuatunya akan berjalan menuju ke arah kebaikan sehingga mudah memberikan makna bagi diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme untuk sembuh**

Menurut Seligman (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme adalah : kepercayaan diri, harga diri (*self-esteem*), akumulasi pengalaman sukses, dukungan sosial. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya optimisme masa depan seseorang adalah *self-esteem*. Adapun faktor internal yang mempengaruhi optimisme adalah *self-esteem* yang memberi motivasi atau sikap yang membangun akan menumbuhkan sikap optimis sebaliknya kurang adanya *self-esteem* akan menurunkan bahkan menghilangkan sikap optimis seseorang.

Menurut Seligman (2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimis, antara lain :

- a. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif. Tanpa berfikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat rencana tindakan yang ditetapkan sendiri.
- b. Pengalaman bergaul dengan orang lain.
- c. Prasangka, prasangka hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta bisa pula tidak (Seligman, 2005).

Terciptanya optimisme tidak lepas dari karakter kepribadian yang dimiliki seseorang. Ada beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang, diantaranya dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. Vinacle 1988 (Shofia, dalam Ika & Harlina, 2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimis-pesimis, yaitu:

- a. Faktor Etnosentris

Faktor etnosentris yaitu sifat- sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.

- b. Faktor Egosentris

Faktor egosentris yaitu sifat- sifat yang dimiliki tiap individu yang di dasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan

sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain seperti Harga diri (*Self-esteem*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu Faktor Etnosentris yang berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan dan Faktor Egosentris seperti Harga diri (*Self-esteem*).

### **3. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Optimisme untuk sembuh**

Ada beberapa ciri dari optimisme yang diungkapkan oleh para ahli. Martin E.P. 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.

Menurut Carver dan Scheier 1993 (dalam Synder & Lopez, 2002) mengungkapkan ciri-ciri orang yang optimis sebagai berikut:

#### **a. Percaya diri**

Merasa percaya diri dan yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depannya, individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu dirinya lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu karena merasa yakin semua yang dikerjakan akan berjalan dengan baik.

#### **b. Berharap sesuatu yang baik terjadi (Berpikir positif)**

Seseorang yang optimis yakin bahwa sesuatu yang baik yang akan terjadi pada dirinya. Meskipun sedang menghadapi situasi yang sulit, orang optimis akan tetap yakin bahwa dapat menyelesaikannya dan pada akhirnya akan mendapat sesuatu yang baik.

c. Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel (Berdoa & Selalu bersyukur)

Orang yang optimis mempunyai gaya penjelasan yang fleksibel dalam memandang kejadian yang menimpa dirinya, sedangkan orang yang pesimis mempunyai gaya penjelasan yang kaku.

d. Jarang terkena stress dalam menghadapi situasi yang sulit (siapa menghadapi tantangan)

Hal ini mungkin disebabkan karena orang yang optimis akan selalu mempunyai pandangan yang positif terhadap situasi buruk yang sedang dihadapi. Orang yang optimis biasanya akan mencari jalan keluar yang lain apabila sedang mengalami kesusahan dan usahanya gagal. Oleh karena itu orang yang optimis cenderung jarang terkena stress.

Scheier dan Carver (dalam Snyder, 2002) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu yang optimis biasa berkerja keras menghadapi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Sementara itu menurut McGinnis (2011) mengatakan bahwa ada 12 ciri-ciri orang yang optimis, yaitu :

- a. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
- b. 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.
- c. 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.
- d. 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.
- e. 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.

- f. 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.
- g. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
- h. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
- i. 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.
- j. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
- k. 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.

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 : keadaan, keberuntungan atau orang lain yang menyebabkannya. Orang yang seperti itu tidak akan merasa terganggu dengan kekalahannya. Mereka menganggap situasi yang buruk adalah sebagai suatu tantangan dan mereka akan berusaha keras menghadapinya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang optimis memiliki ciri-ciri, antara lain : percaya diri (yakin dengan kemampuan yang dimiliki), berpikir positif, Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel (berdoa dan senantiasa bersyukur) dan siap menghadapi tantangan (Jarang terkena stress dalam menghadapi situasi yang sulit).

#### **4. Aspek-aspek Optimisme**

Seligman (2006) menjelaskan terdapat beberapa aspek bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa di dalam kehidupannya berhubungan erat dengan gaya individu dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). Dengan gaya penjelasan itu, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya. Seligman (2006) mengemukakan ada tiga macam gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

a. *Permanence* (hal yang menetap)

Gaya ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa yang bersifat sementara (*temporary*) atau menetap (*permanence*). Orang-orang yang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap dan mereka cenderung menggunakan kata-kata "selalu" dan "tidak pernah", misalnya: "saya tidak pernah mendapat nilai yang bagus pada mata pelajaran matematika karena kemampuan saya dalam berhitung kurang". Orang pesimis melihat hal yang baik hanyalah sebagai hal yang bersifat sementara, misalnya: "saya berhasil dalam ujian itu karena saya belajar tadi malam". Sebaliknya orang yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang hanya bersifat sementara, misalnya: "akhir-akhir ini kerja tim kita berantakan". Sementara orang yang optimis melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen, misalnya: "Saya berhasil mendapat nilai baik karena saya pintar".

b. *Pervasiveness* (hal yang mudah menyebar)

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup dari peristiwa tersebut, yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian itu, 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 keseluruh sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat hal ini ia 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".

c. *Personalization* (hal yang berhubungan dengan pribadi)

Personalisasi merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi internal dan eksternal. 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 lain pihak orang optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Misalnya: "kami berhasil menang dalam pertandingan tadi malam karena kemampuan kami memang lebih baik dari lawan". Dan akan menjelaskan suatu hal yang buruk sebagai hal yang disebabkan oleh faktor eksternal. Misalnya: "saya mendapat nilai yang jelek dalam ulangan kemarin karena waktu yang disediakan terlalu sempit".

Ketiga aspek optimisme diatas, menggambarkan masalah atau kejadian yang mungkin terjadi pada setiap orang. Seseorang mungkin mengalami kegagalan, tetapi ini bukan akhir dari orang optimis. Bagi orang optimis, kegagalan menjadi sesuatu kekuatan untuk dapat bangkit kembali dan terus berjuang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan yang diraih oleh orang optimis itu disebabkan oleh pemikiran yang positif, usaha yang pantang menyerah dan rasa percaya diri dalam menghadapi setiap situasi yang terjadi pada dirinya. Berpikir positif, pantang menyerah dan rasa percaya diri ini disebabkan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk dapat mengatasi hambatan yang terjadi. Oleh karena itu, orang optimis tahu akan kekurangan dirinya dan kelebihan yang dimilikinya dan dapat dengan cepat bangkit ketika mengalami masalah.

### ***C. SELF-ESTEEM (Harga Diri)***

#### **1. Pengertian *Self-Esteem* (harga diri)**

Menurut Coopersmith (dalam Dewi, 2011), *Self-Esteem* (harga diri) adalah penilaian yang dilakukan oleh seorang individu terhadap dirinya sendiri karena berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut biasanya mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap dirinya dan menunjukkan seberapa jauh individu itu percaya bahwa dirinya mampu akan berhasil, merasa penting, serta berharga.

Menurut Minchinton (1995) *Self-Esteem* adalah penilaian terhadap diri sendiri. Merupakan tolak ukur harga diri kita sebagai seorang manusia, berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku sendiri atau tidak. Dapat juga dideskripsikan sebagai penghormatan terhadap diri sendiri atau perasaan mengenai diri yang berdasarkan pada keyakinan mengenai apa dan siapa diri kita sebenarnya. *Self-esteem* bukan hanya sekedar aspek atau kualitas diri tetapi dengan pengertian yang lebih luas yang merupakan kombinasi yang berhubungan dengan karakter dan perilaku.

Dalam hal ini pentingnya *Self-esteem* merupakan inti diri kita berada pada dasar dalam diri yang kita bangun dalam hidup kita. Selama kita tidak hidup sendirian di bumi ini, perasaan mengenai diri sendiri dapat mempengaruhi bagaimana cara berhubungan dengan orang lain disekitar kita dan pada setiap aspek dalam hidup kita.

Menurut James, 1980 *Self-esteem* adalah evaluasi terhadap diri sendiri (dalam Baron, 2003). Menurut Frey dan Carlock (1984), jika penilaian terhadap diri positif, dimana ia menerima diri atau memiliki penghargaan yang baik terhadap diri, maka individu tersebut dikatakan memiliki *self esteem* yang tinggi. *Self-esteem* menunjukkan keputusan yang diambil seseorang apakah ia menilai dirinya secara negatif, positif, atau netral yang ditempatkan dalam suatu wadah konsep diri.

Lerner dan Spanier, 1980 (dalam Ghufron, 2010) berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya

sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Mirels (1980) berpendapat bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga diri non akademik. Contoh harga diri akademik adalah jika seseorang memiliki harga diri tinggi karena kesuksesannya dibangku sekolah, tetapi pada saat yang sama ia tidak merasa berharga karena penampilan fisiknya kurang meyakinkan, misalnya postur tubuhnya terlalu pendek. Sementara itu, contoh harga diri non-akademik adalah jika seseorang mungkin memiliki harga diri yang tinggi karena cakap dan sempurna dalam salah satu cabang olahraga tetapi, pada saat yang sama merasa kurang berharga karena kegagalannya di bidang pendidikan khususnya berkaitan dengan kecakapan verbal.

Menurut Ghufron, 2010 harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

*Self-esteem* adalah suatu konsep penting dan populer, baik dalam ilmu sosial maupun kehidupan sehari-hari. Branden (2007), menjelaskan bahwa tanpa dibekali *self-esteem* yang sehat, individu akan mengalami kesulitan untuk mengatasi tantangan hidup maupun untuk merasakan berbagai kebahagiaan dalam hidupnya. Branden juga mengatakan bahwa *self-esteem* mengandung nilai keberlangsungan hidup (*survivalvalue*) yang merupakan kebutuhan dasar manusia. Hal ini memungkinkan *self-esteem* mampu memberikan sumbangan bermakna bagi

proses kehidupan individu selanjutnya, maupun bagi perkembangan pribadi yang normal dan sehat.

Sedikides 1993 (dalam Baron, 2003) menyatakan tiga kemungkinan motif dalam evaluasi diri. orang dapat mencari *self-assesment* (untuk memperoleh pengetahuan yang akurat tentang dirinya sendiri), *self-enhancement* (untuk mendapatkan informasi positif tentang diri mereka sendiri) atau *self-verification* (untuk mengkonfirmasi sesuatu yang sudah mereka ketahui tentang diri mereka sendiri).

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli yang di atas maka dapat disimpulkan *Self-esteem (harga diri)* adalah penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan serta menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga.

## **2. Proses terbentuknya *Self-esteem (harga diri)***

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan, peran yang saling tergantung pada orang yang bisa bicara dan orang yang bisa di ajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas dan pemahaman tentang diri, hal ini akan membentuk penilaian individu. Terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu

mempunyai perasaan harga diri (Burn, 1998). Menurut Bradshaw (dalam Ghufron 2010) proses pembentukan *Self-esteem* telah dimulai sejak bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Darajat (1980) menyebutkan bahwa *Self-esteem* sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya. Proses selanjutnya, *Self-esteem* (harga diri) dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya. Seperti dimanja dan diperhatikan orang tua dan orang lain. Dengan demikian *Self-esteem* (harga diri) bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu.

Mukhlis (dalam Ghufron 2010) mengatakan bahwa pembentukan *Self-esteem* pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Sedangkan, Coopersmith (1967) mengatakan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh authoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Senada dengan pendapat Klass dan Hodge (1978) yang mengemukakan bahwa *Self-Esteem* (harga diri) adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-

konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya. *Self-esteem* yang dimiliki masing-masing individu bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan *Self-esteem* (harga diri).

*Self-esteem* (harga diri) dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri di antaranya : jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, lingkungan sosial. Kondisi rumah dan lingkungan antar pribadi mempunyai efek yang besar terhadap penilaian diri, yang merupakan dasar dari timbulnya harga diri. Penilaian ini dipengaruhi sikap dan pendapat lingkungan, yang kemudian di refleksikan ke dalam penilaian diri sendiri. Harga diri mengandung pengertian siapa dan apa diri saya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan terbentuknya harga *Self-esteem* (harga diri) dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu Faktor internal, seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu, dan Faktor eksternal seperti lingkungan sosial,sekolah dan keluarga

### **3. Aspek-Aspek *Self-Esteem* (harga diri)**

Aspek-aspek *Self-Esteem* (harga diri) secara lebih rinci dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Dewi dkk, 2011) yaitu :

a. Keberartian diri (*Signifinance*)

Keberartian diri menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standard nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

b. Kekuatan Individu (*Power*)

Kekuatan disini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, disamping mengendalikan dirinya sendiri. Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Maka, semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri tinggi.

c. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usiannya. Misalnya, pada remaja putra akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka individu, tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut, Apabila usaha individu memiliki kompetensi yang dapat membentuk harga yang tinggi, sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam

meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal ini dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah.

d. Ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian juga bila individu mampu membrikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh bagi masyarakat dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan ada empat aspek yang berpengaruh dalam pembentukan *self-esteem* (harga diri), yaitu keberartian diri, kekuatan individu, kemampuan memberikan contoh , serta kompetensi individu. Keempat aspek tersebut yang menjadi dasar bagi coopersmith dalam menyusun skala harga diri, baik yang berbentuk panjang maupun pendek. Keempat aspek tersebut yang akan digunakan dalam mengungkap harga diri pada penelitian ini, sebab keempat aspek tersebut memiliki cakupan yang lebih luas.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem***

Ghufron (2010) menyatakan harga diri (*Self-esteem*) dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga.

Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain :

a. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk, (1988) wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun pada wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

b. Inteligensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut, Coopersmith (1967) individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan

individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi Fisik

Coopersmith (1967) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan Keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik. Coopersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Berkenaan dengan hal tersebut Savary (1994) sependapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

e. Lingkungan Sosial

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini

merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith (1967) ada beberapa ubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan. Selanjutnya, Branden (1981) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dalam lingkungan pekerjaan adalah sejumlah dimensi pekerjaan seperti kepuasan kerja, penghasilan, penghargaan orang lain, dan kenaikan jabatan atau pangkat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri (*self esteem*) dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal, seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu, dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga.

##### **5. Ciri-ciri Individu yang memiliki *Self-esteem* (harga diri)**

Coopersmith (1967) membedakan dua jenis harga diri menurut ciri-ciri individu yaitu tinggi dan rendah. Adapun ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Individu dengan *Self-esteem* (harga diri) tinggi :
  - Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik
  - Dapat menerima kritik dengan baik
  - Percaya terhadap persepsi dan dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan kesulitannya sendiri

- Tidak terpacu pada dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan kesulitannya sendiri
  - Akan menyesuaikan diri dengan mudah pada suatu lingkungan
  - Berhasil dalam bidang akademik, terlebih dalam mengadakan hubungan sosial.
- b. Individu dengan *Self-esteem (harga diri)* rendah :
- Memiliki perasaan yang rendah
  - Takut mengalami kegiatan dalam mengadakan hubungan
  - Cenderung putus asa dan despresi
  - Pasif dan selalu mengikuti apa yang ada di lingkungannya
  - Tidak konsisten dan tidak percaya diri

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai ciri-ciri *Self-esteem (harga diri)* dapat disimpulkan bahwa individu memiliki dua ciri-ciri yaitu individu dengan *Self-esteem (harga diri)* tinggi dan individu dengan *Self-esteem (harga diri)* rendah.

**D. Hubungan Antara *Self-esteem* dengan Optimisme untuk sembuh pada Pasien Terapi Hemodialisa**

Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda-beda tergantung dari masing masing individu dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Jika menghadapinya dengan pemikiran yang positif maka akan baik pula Optimisme untuk sembuh, tetapi lain halnya jika menghadapinya dengan pemikiran yang negatif maka akan buruk pula Optimisme untuk sembuh. Hal ini sangat mempengaruhi tinggi rendahnya Optimisme kesembuhan seseorang salah satu faktornya adalah *Self-esteem* (Seligman, 1991)

Pada setiap manusia dalam kehidupannya akan melewati masalah-masalah hidup. Salah satunya adalah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa. Ketergantungan pasien terhadap mesin hemodialisa seumur hidup, perubahan peran, kehilangan pekerjaan dan pendapatan merupakan stressor yang dapat menimbulkan depresi pasien hemodialisa (Septiwi, 2010). Salah satu faktor yang mempengaruhi adaptasi pasien gagal ginjal adalah optimisme terhadap kesembuhan. Optimisme kesembuhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi adaptasi pada kondisi kronis seperti penyakit gagal (Carver dkk, 2005). Ketergantungan pasien pada mesin dialisa seumur hidupnya mengakibatkan perubahan pada kemampuan untuk menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi optimisme terhadap kesembuhan pasien gagal ginjal. Hal tersebut penting bagi pasien gagal ginjal karena berperan meningkatkan harapan positif terhadap kesembuhan pasien. Optimisme terhadap kesembuhan pasien dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: umur, tingkat pendidikan, status perkawinan, harga diri (*Self-esteem*), dukungan keluarga, status kesehatan, stres, coping serta *self-efficacy* (Karademas, dkk 2009). *Self-esteem* (harga diri) sangat

mempengaruhi perilaku atau penilaian diri yang dilakukan seseorang dalam mempersepsikan stimulus-stimulus yang diterimanya yang biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri. Dimana setiap individu akan menunjukkan sikap sesuai dengan karakter individu tersebut. Persepsi setiap individu dalam menghadapi masalahnya bergantung pada *self-esteem* (*harga dirinya*).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-Esteem* (*harga diri*) adalah penilaian yang dilakukan oleh seorang individu terhadap dirinya sendiri karena berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut biasanya mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap dirinya dan menunjukkan seberapa jauh individu itu percaya bahwa dirinya mampu akan berhasil, merasa penting, serta berharga.

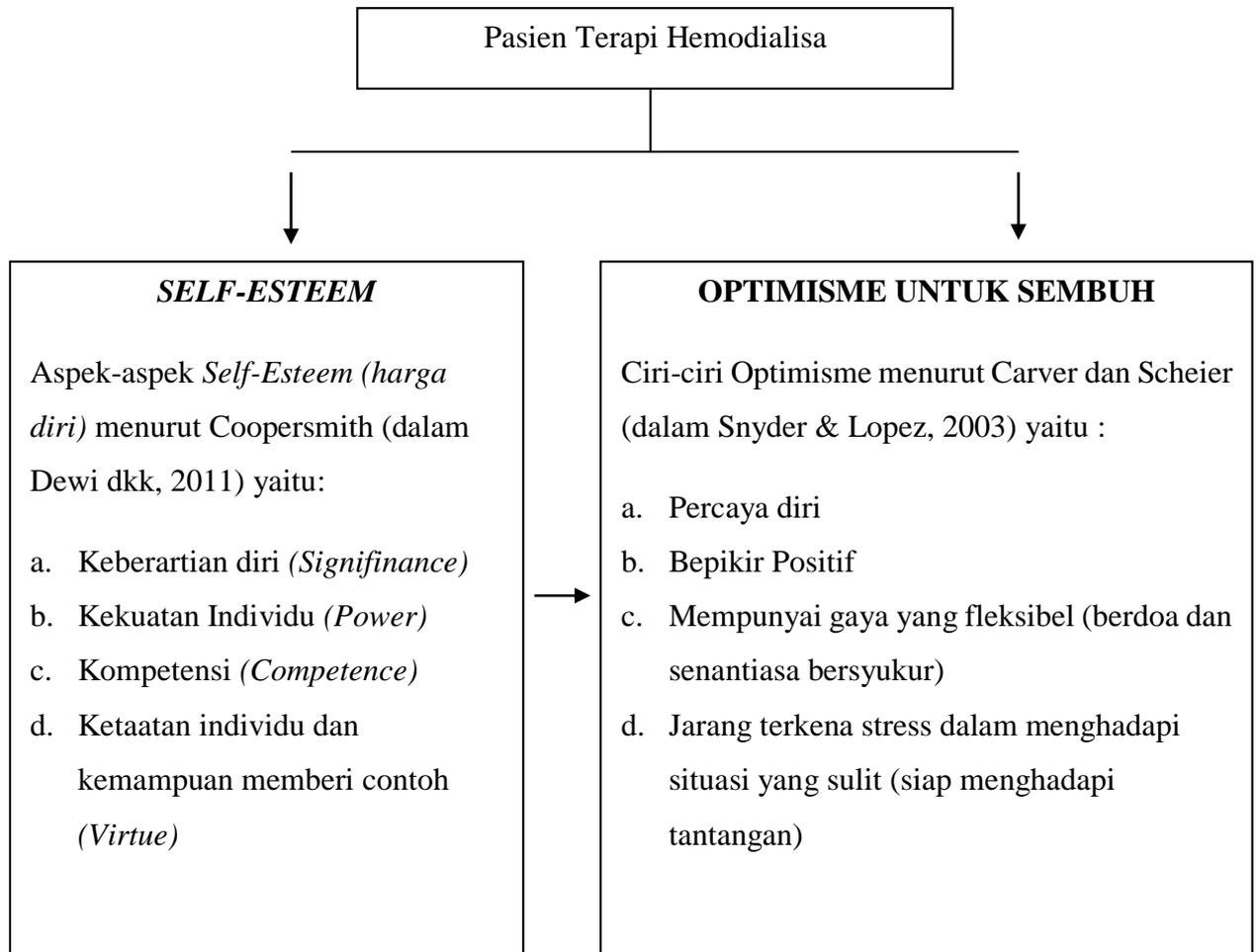
Menurut Seligman (1991), *Self-esteem* yang tinggi akan berpengaruh secara positif pada sikap dan perilaku individu untuk lebih optimis terhadap kesembuhannya, misalnya individu yang optimis akan terus menjalani atau melakukan pengobatan baik secara medis maupun pengobatan secara alternatif dengan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu yang optimis biasa bekerja keras menghadapi stress tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya, merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, dan menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Seligman (Seligman, 2008), diperoleh hasil optimisme sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikis dan kesehatan mental seseorang, dan dapat meningkatkan sistem imun dan menurunkan tingkat stress. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa masih mau berobat karena mereka percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Seseorang yang memiliki optimisme yang baik akan memiliki *self-esteem* (*harga diri*) tinggi yang memberi motivasi atau sikap yang membangun serta menumbuhkan sikap optimis sebaliknya kurang adanya *self-esteem* akan menurunkan bahkan menghilangkan sikap optimis seseorang Seligman (dalam Lestari & Koentjoro. 2002)

Oleh karena itu, keberhasilan individu dalam mempersepsikan masalah dalam hidupnya dapat dipengaruhi oleh *self-esteemnya*. Dalam kehidupan setiap individu, perilaku optimisme sangat berpengaruh penting dalam menjalankan tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan bahwa pasien terapi hemodialisa dengan *self-esteem* yang tinggi akan memiliki optimisme terhadap kesembuhan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan pasien dengan *self-esteemnya* yang rendah (Frey dan Carlock ,1984).

Carver dan Scheier (dalam Snyder, 2003) menyatakan bahwa optimisme merupakan pandangan seseorang mengenai masa depannya. Pandangan ini tentu saja pandangan positif tentang hasil yang akan diperoleh di masa depan sehingga secara konsisten berkolerasi dengan *self-esteem*.

## E. KERANGKA KONSEPTUAL



## F. HIPOTESIS

Berdasarkan tinjauan teoritik diatas, maka yang menjadi hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *Self-esteem* dengan Optimisme untuk sembuh, dengan asumsi semakin tinggi *Self-esteem*, maka semakin tinggi Optimisme untuk sembuh, sebaliknya semakin rendah *Self-esteem*, maka semakin rendah pula Optimisme untuk sembuh.