

BAB IV

PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

Dari laporan hasil penelitian yang sudah penulis sampaikan pada bab sebelumnya, penulis akan menganalisis hasil tersebut berdasarkan untuk menjawab rumusan masalah yang penulis kemukakan yaitu sebagai berikut:

A. Peranan Doa dalam Membentuk Sikap Optimisme pada Penderita Stroke

Berdasarkan hasil dari penelitian ketiga subjek yang dilakukan penulis ketika peranan doa dalam membentuk sikap optimisme disaat menderita penyakit stroke yaitu memiliki peranan yang sangat besar dan paling dominan untuk bisa membentuk sikap optimisme pada penderita stroke, secara psikologis berdoa merupakan aspek penting dalam mengekspresikan kehidupan secara menyeluruh, hal ini disebabkan dari sisi psikologis dalam perilaku berdoa akan timbul lebih mendalam tentang hasrat bagi orang yang berdoa agar doanya dikabulkan. Sejalan dengan ajaran tasawuf juga memberi makna bagi orang yang berdoa akan senantiasa membersihkan diri, dan menghiasi dengan sikap-sikap mulia serta menyatukan dengan nilai ilahi, jadi dengan berdoa akan membuat mental kuat, makin cerdas, dan meluapkan kesucian dari dalam.¹

Doa ialah ibadah yang agung dan amal shaleh yang utama. Bahkan ia merupakan esensi ibadah dan substansinya. Ibnu Katsir Menafsirkan, “*Beribadah kepada-Ku*”, yaitu

¹ Robert Thouless, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), 169.

berdoa kepada-Ku dan mentauhidkan-Ku. Kemudian, Allah mengancam mereka yang menyombongkan diri dari berdoa kepada-Nya. Bagi yang mentadabburi al-Qur'an akan mendapati bahwa Allah telah banyak memberikan motivasi kepada hamba-hamba-Nya untuk selalu berdoa kepada-Nya, merasa rendah diri, tunduk, dan mengeluhkan segala kebutuhan kepada-Nya. Dengan demikian doa ialah perkara yang besar dan agung. Sebab, di dalamnya (doa) seseorang hamba menampakkan bahwa ia benar-benar fakir dan butuh kepada Allah. Ia tunduk bersimpuh dihadapan-Nya.² Doa yang dimaksud di sini suatu aktivitas rohaniah yang mengandung permohonan kepada Allah Swt. Dengan penuh harapan agar doa-doa yang dimohonkan akan segera dikabulkan.³

Dari hasil pengamatan penulis ketiga subjek dalam penelitian ini sangat kuat religiusitasnya, hal ini dapat dilihat dari kegiatan mereka antara lain: pergi ke pengajian walaupun dalam keadaan mengalami penyakit stroke, karena ketiga subjek sering pergi ke tempat pengajian mereka mendapatkan curahan hati dan dapat menenangkan pikiran. Pada subjek RM merasa disaat pikirannya mulai terpecah belah memikirkan permasalahan, RM pergi ke tempat pengajian khusus wanita dengan cucunya bersama kaka sepupu agar pikirannya tenang, dan selesai pengajian RM shalat berjamaah sedangkan cucunya dititipkan sama ayahnya, setelah selesai RM tidak lupa berdoa kepada Allah yang penting buat kesembuhan pada diri RM dan agar bisa mengurus cucunya saat ini, karena disaat RM masih sehat ia sering ke tempat pengajian, walaupun saat ini RM menderita stroke RM tidak bisa sering-sering pergi ke tempat pengajian,

²Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi Dengan Ibadah "Istighfar, Sedekah, Doa, al-Qur'an, Shalat, Puasa"* (Solo: Aqwam, 2010), 75-76.

³Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *"Prophetic Intelligence Kecerdasan Kenabian" Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani* (Yogyakarta: Islamika, 2004), 450-451.

tetapi walaupun begitu RM tetap ingin mendekatkan diri lebih kepada Allah, karena mungkin Allah memberikan cobaan buat RM agar bisa lebih bisa bersabar dan bisa tabah dalam permasalahan tersebut.

Sedangkan MS merasa selama ini disibukkan dengan berdagang, disaat ini MS tidak lagi berdagang hanya mengurus anak-anaknya, apalagi MS memiliki anak yang mengalami gangguan mental yang jarang ditemui, dan tidak banyak orang mengalami hal tersebut, MS sering pergi mendengarkan ceramah di musholla yang tidak jauh dari rumah MS, yang dibantu oleh pembantunya. Pada saat MS mengalami stroke MS sering menangis di pertiga malam saat shalat tahajud untuk memohon kepada Allah agar MS selalu diberikan kesembuhan supaya bisa untuk fokus mengurus anaknya, lalu anak-anaknya saat ini diasuh oleh adik dari MS tersebut.

Begitu juga dengan RS merasa dirinya selama ini disibukkan dengan pekerjaannya, RS tidak memikirkan dirinya sendiri, hingga RS tidak memiliki pasangan hidup karena dulu pernah gagal untuk menikah, walaupun begitu RS memikirkan agar selalu tetap sabar dan yakin bahwa Allah akan memberikan yang terbaik buat hidup RS, dan selalu diberikan kenikmatan dalam hidup dengan sering-sering berdoa selesai shalat dengan kekhusyukan pasti Allah selalu mendengarkan keluhan yang sedang dicurhatkan. RS setiap hari kamis pergi ke majlis untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, agar selalu diberi keberkahan dalam hidup.

Menurut Safaria menjelaskan bahwa peranan doa dalam membentuk sikap optimisme sebuah makna ketika manusia dihadapkan pada suatu masalah dalam

kehidupannya dengan menciptakan sebuah cara pandang umum yang positif, karena adanya harapan dan keyakinan bahwa Tuhan Maha pengasih dan Maha penyayang akan membantu hambanya yang sedang berada dalam kesulitan. Sebab keyakinan di dalam diri akan membentuk sikap optimisme, sehingga mereka yang berdoa lebih mampu untuk menginterpretasikan pengalaman hidup yang negatif dengan cara pandang yang bermakna dan penuh hikmah. Pandangan positif ini membentuk atau menumbuhkan suatu harapan dan optimisme, yang menumbuhkan emosi dan jiwa lebih tenang dan penuh harapan.⁴ Dilihat dari ketiga subjek (RM, MS dan RS) memiliki keadaan yang sama yang menganggap pikiran mereka lebih positif yang membawa perasaan mereka lebih tenang, hingga disaat diri mereka (RM, MS dan RS) lebih khusyuk dalam spritualnya, hanya karena faktor religiusitas (doa) yang membuat mereka bisa yakin dengan kesembuhan suatu penyakit stroke tersebut.

Dalam firman Allah tentang surah al-Baqarah Ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: “Apabila hamba-hamba-ku bertanya tentang aku, maka (jawablah), bahwa aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka memenuhi (segala perintah) Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

⁴Abang Harpan, “Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja”, *Jurnal* (Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta), 11.

Maka dalam penelitian penulis ketiga subjek (RM, MS, dan RS) sering memanjatkan doa kepada Allah Swt, karena setiap kekuatan doa bisa membangkitkan orang yang sakit menjadi lebih bersemangat untuk sering-sering berdoa.

Sedangkan dalam manfaat berdoa memiliki banyak manfaatnya yaitu,

1. Berdoa bukanlah perbuatan sia-sia. Segala keinginan yang kita mohonkan dalam doa akan dikabulkan oleh Allah Swt. Doa dapat mengurangi stress dan berbagai tekanan dalam hidup. mereka yang malas berdoa dapat diduga akan mudah mengalami stress.
2. Berdoa dapat melenyapkan rasa putus asa. Dengan berdoa seseorang akan termotivasi dalam menghadapi cobaan hidup dan bersikap positif menanggapi kegagalan, sebab Allah Swt yang jadi sandaran akan selalu membantunya bangkit.
3. Berdoa membuat kondisi psikologis seseorang terjamin stabil. Berdoa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis. Ketekunan berdoa membuat seorang memiliki daya tahan tubuh yang baik karena dia selalu menatap kehidupan dengan pikiran jernih, dan tubuhnya tidak mudah lemah karena beban pikiran.

Dalam penelitian penulis lihat ketika subjek RM mengatakan manfaat berdoa bukanlah perbuatan yang sia-sia, karena doa dapat mengurangi stres dan berbagai permasalahan hidup. Sedangkan subjek MS mengatakan manfaat berdoa dapat membuat MS termotivasi dalam menghadapi cobaan hidup dan lebih berpikir positif untuk menghadapi penyakit stroke yang di derita MS. Bahkan subjek RS mengatakan manfaat

berdoa dapat menyembuhkan penyakit dari dalam dan penyakit dari luar, karena RS selalu menatap kehidupan dengan pikiran positif, dan tawakkal.

Maka dari itu ada beberapa adab berdoa yang paling penting untuk manusia dalam berdoa:

1. Memanfaatkan waktu-waktu yang diberkahi, seperti hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jumat dan waktu sahur.
2. Mengokohkan kepercayaan bahwa doa itu akan diperkenankan Allah dan tidak merasa gelisah jika doa itu belum terkabul.
3. Mengulang-ngulang doa itu dua tiga kali. Sesuatu yang sangat kita dambakan, akan lebih baik jika dibaca berulang dua tiga kali. Bertobat sebelum berdoa dan mengharapkan diri dengan sesungguhnya kepada Allah.⁵

Dalam tiap-tiap subjek yaitu RM, MS, dan RS saat berdoa memiliki adab berdoa yang berbeda-beda. Subjek RM ketika berdoa ia selalu mengulang kata doa yang telah dipanjatkan kepada Allah Swt, sedangkan MS saat berdoa selalu selesai shalat fardhu dan setelah shalat tahujud agar mengharapkan diri dengan Allah agar diberikan kesembuhan. Begitu juga dengan RS ketika berdoa meminta dengan kesungguhan agar yakin dan benar-benar berharap agar dikabulkan Allah Swt. Sebab Allah akan mengabulkan doa yang telah di panjatkan kepada-Nya.

⁵Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2002), 86.

Karena doa sebagai sarana pencarian ketenangan diri dan hati dari permasalahan hidup di kehidupan dunia. Sebagaimana diketahui bersama, pada hakikatnya doa adalah ikhtiar manusia untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Tuhannya. Jadi, hendaknya pada saat berdoa, seorang hamba haruslah bisa melepaskan segala hal yang bersifat duniawi untuk sementara dengan beralih menuju kekhidmatan dan kekusyukkan bermunajat ke hadirat sang pemilik alam kepada Allah. Saat berdoa pada hakikatnya seorang hamba sedang berkomunikasi langsung kepada penciptanya sehingga bisa mengadukan segala hal kepada Allah Swt agar hatinya bisa tenang dan tenteram.⁶ Pada tiap-tiap orang subjek yang memiliki permasalahan dalam hidup yang menderita penyakit stroke, dapat dilakukan dengan cara berdoa agar ketiga subjek dapat mengetahui makna doa sesungguhnya agar bisa tenang dan tenteram dalam menghadapinya.

Selain itu, ketiga subjek memiliki aktivitas yang padat membuat ketiga subjek mempengaruhi pola pikiran pada masing-masing subjek. Subjek RM orang yang sibuk dengan pembuatan kerupuk dan mengurus cucunya, apabila ada undangan burdahan, yasinan, dan selamatan, RM selalu hadir ke acara tersebut. Maka permasalahan yang melatarbelakangi dalam keluarga subjek RM dalam hal ini permasalahan pertengkaran anak RM dengan istrinya dapat mempengaruhi pola pikiran RM sendiri, karena sebelumnya RM tidak pernah melihat pertengkaran secara langsung, sedangkan subjek MS orang yang sibuk dengan mengajar dan mengurus ketiga anaknya, MS memiliki kepadatan aktivitas yang cukup banyak, terkadang ke tempat terapi anaknya, dan

⁶Hariz Priyatna, Lisdy Rahayu. *Amalan Pembuka Rezeki mengungkap Amalan Dahsyat dan Kisah Para pengamalnya*, cet 1 (Yogyakarta: PT Bintang Pustaka, 2014), 63-65.

datang ke acara habsyian. Sedangkan subjek MS permasalahan MS yang membuat MS terpuruk dalam kesedihan, dikarenakan suaminya menikah dengan seorang pembantu yang telah bekerja dengan MS selama 3 tahun, ini yang mempengaruhi pola pikiran MS yang membuat MS tidak percaya dengan permasalahan hidup tersebut. Begitu juga dengan subjek RS orang yang sibuk dengan berdagang pakaian, selain kesibukan aktivitasnya berdagang pakaian ada juga sibuk dengan merancang baju. Maka permasalahan subjek RS sampe sekarang ini masih belum menikah sampai umur 60 tahun ini, dan permasalahan dalam keluarga RS. Permasalahan ini dapat mempengaruhi pola pikiran RS.

Maka orang yang menderita penyakit stroke berada pada masa dewasa akhir yang berusia 45-65 sedang mengalami perubahan fisik yang menonjol dibandingkan perubahan psikologis. Saat individu telah memasuki dewasa akhir, yang mulai sudah terlihat gejala penurunan fisik dan psikologis. Masa dewasa akhir ini sangat rentan terhadap penyakit stroke.⁷ Pada kasus yang menderita penyakit stroke yang dialami ketiga subjek (RM, MS dan RS) merupakan masa dewasa akhir yang banyak mengalami permasalahan dalam kehidupan mereka. Secara umum aktivitas ketiga subjek juga menyebabkan secara fisik merasa lelah, dan pengaruh pola pikiran ketiga subjek.

Selain itu pada subjek RM terdapat pola pikir yang membuat diri RM memikirkan pertengkaran anaknya dalam rumah tangga membuat diri RM tidak bisa tenang apabila RM tidak memikirkan permasalahan anaknya. Pada akhirnya

⁷Rini dalam [http, lite islamic education](#). Di akses pada 12 April 2016.

pertengkaran dalam rumah tangga anak dengan istrinya yang menyebabkan RM masih kepikiran permasalahan anaknya yang membuat hatinya tidak tenang saat ini.

Beda dengan subjek MS telah mengalami permasalahan dalam berumah tangga, MS berpikir untuk mencoba memahami tingkah laku suaminya terhadap MS yang telah menikah dengan seorang pembantu yang bekerja dirumahnya selama 3 tahun, walaupun MS sekarang masih tetap bertahan karena MS memiliki tiga orang anak yang membuat MS berpikir bagaimana mengurus anak-anaknya. Sedangkan subjek RS terdapat pola pikir yang berbeda dengan kakak-kakaknya, terutama RS belum menikah sampai sekarang ini yang mengakibatkan dirinya seperti ini dan RS memiliki permasalahan dengan keluarganya yang memiliki pemikiran berbeda dengan kakak-kakaknya.

Terlebih dahulu, bayangkan apa yang kita inginkan terhadap diri kita, atau dengan kata lain dapat menciptakan pandangan yang berbeda tentang cara menghadapi permasalahan hidup, kita telah melihat diri kita secara berbeda-beda. Jika kita berusaha terus meyakinkan diri bahwa mampu menanggung segala permasalahan tanpa merasa tertekan, maka pikiran kita akan mulai menanamkan pemikiran yang positif. Manusia akan dapat mengubah cara berpikirnya dengan cara mempelajari informasi, menghadapi hasil-hasil pikiran yang selalu negatif, terpuruk dalam permasalahan, menerima ultimatum dan keadaan yang senantiasa berubah-ubah. Tanpa keterbukaan dan penghargaan atas usaha memperkaya diri tersebut, maka akan tetap terperangkap pada cara berpikir yang lama, lalu kita harus menanamkan pola pikiran yang positif buat diri

kita agar bisa menjalani permasalahan untuk bisa membentuk sikap optimisme pada penderita stroke dengan cara berdoa.⁸

Dari hasil temuan penelitian peranan doa dalam membentuk sikap optimisme pada penderita stroke bahwa ketiga subjek memiliki tahapan-tahapan yang berbeda dari masing-masing yang sedang mengalami penyakit stroke pada diri mereka (RM, MS dan RS) tentu memiliki permasalahan penyebab diri mereka seperti itu dan diperkuat oleh faktor eksternal ataupun faktor internal.

Pertama, penyebab terjadinya RM sewaktu ingin melakukan pekerjaan, pada saat itu anaknya bertengkar dengan sang istri, RM tidak sengaja melihat kejadian tersebut di depan matanya, ketika RM baru mengetahui bahwa anaknya sering bertengkar dengan istrinya anaknya berada dirumah RM, maka RM merasa terkejut dengan kejadian tersebut, pada saat itu tekanan darah RM mulai naik yang menyebabkan RM mengalami penyakit stroke dalam 7 bulan, karena pada masa perkembangan lanjut usia kebanyakan kasus stroke disebabkan pada usia 45-60 tahun yang rentan terhadap penyakit stroke. Kejadian tersebut langsung membuat RM memunculkan reaksi terkejut, kehilangan sebagian atau seluruh fungsi tubuh tertentu. Suplai darah yang sempat terhenti inilah yang menyebabkan tubuh tidak lagi berfungsi dengan baik. Sehingga RM mengalami penyakit stroke yang selalu membuatnya bergantung pada orang-orang disekitarnya, khususnya keluarga yang merupakan orang terdekat RM.

⁸Patricia Patton, *EQ kecerdasan Emosional Pengembangan Sukses lebih Bermakna* (Jogjakarta: Mitra Media, 2002),158.

Kedua, penyebab terjadinya MS mengalami permasalahan dalam rumah tangganya, MS sebelumnya dalam berumah tangga baik-baik saja, tetapi disaat terakhir MS melahirkan anak ketiganya, sang suami berubah tidak seperti awal MS kenal suaminya, sikap ia begitu dingin dengan MS dan anaknya, ternyata suami MS menikah dengan seorang pembantu yang selama ini 3 tahun bekerja dengan MS, tetapi MS tak percaya yang dinikahi suami MS adalah pembantunya, MS merasa tertekan dengan kelakuan suaminya terhadap MS yang selama ini selalu memahami dan bertahan demi anak-anaknya, maka tekanan darah tinggi datang tiba-tiba pada MS, MS mengalami stroke dalam 3 tahun, karena pada masa perkembangan lanjut usia kebanyakan kasus stroke disebabkan pada usia 45-60 tahun yang rentan terhadap penyakit stroke. Sekarang suaminya sudah mengetahui bahwa MS mengalami penyakit stroke, tetapi keluarga MS yang telah mengurus pada saat MS menderita stroke. Saat mengalami penyakit stroke MS yang selalu membuatnya bergantung pada orang-orang disekitar, khususnya keluarga yang merupakan orang terdekat MS.

Ketiga, penyebab terjadinya stroke RS melihat kakak-kakaknya berumah tangga, selalu ada permasalahan walaupun setiap berumah tangga memiliki permasalahan, RS sering mendengar pertengkaran mereka sampai mereka bercerai. RS merasakan semudah itu kah dalam berumah tangga sedangkan pernikahan itu ikatan suci yang harus saling menghormati pasangan masing-masing dan meskipun ada permasalahan lain dengan keluarga yang belum selesai seharusnya dibicarakan dengan kekeluargaan, permasalahan dengan keluarganya yang sering berdebat tidak kunjung selesai, makanya RS kaget dengan itu semua sedangkan dirinya mengalami kegagalan yang hendak

menikah, RS menyimpan permasalahannya dengan keluarganya walaupun RS mengetahui yang selama ini sering diperdebatkan oleh keluarganya, sebelumnya selama ini RS juga berusaha mencari pendamping tetapi malah berpikiran yang tidak-tidak, padahal ada juga permasalahan dengan keluarganya, yang membuat pikirannya terbagi menjadi dua. Pada awalnya RS tidak menyadari beberapa hari RS terpikir sebelum tidur bahwa dirinya sekarang memang hidup tanpa pasangan dan berpikir masalah keluarganya tidak kunjung selesai dengan setiap perkumpulan keluarga selalu berdebat, pada keesokan harinya RS terbaring tidak bisa bergerak sama sekali seluruh tubuh dan tidak bisa berjalan tanpa dibantu oleh kakak-kakaknya. RS mengalami stroke dalam 8 bulan, karena pada masa perkembangan lanjut usia kebanyakan kasus stroke disebabkan pada usia 45-60 tahun yang rentan terhadap penyakit stroke. Saat RS mengalami penyakit stroke keluarga RS yang telah mengurusnya, disaat RS menderita stroke RS mudah sensitif selagi keluarganya membantu dirinya, yang membuat dirinya lebih ingin berusaha sendiri tanpa dibantu oleh keluarganya.

Menurut Videbeck keluarga merupakan komponen yang sangat penting juga dalam pemulihan seorang yang mengalami penyakit stroke, karena keluargalah yang paling mengetahui kondisi kesehatannya dan menjadi bagian penting dalam proses pemulihan.⁹

Adapun dari penelitian yang diperkuat dari faktor eksternal dan internal bahwa RM mengalami penyakit stroke didasari karena faktor eksternal yang berpengaruh secara tidak langsung, karena memikirkan masalah anaknya. Masalah yang menimpa

⁹Fadilla Nur Safitri, Hana Rizmadewi Agustina dan Afif Amir Amrullah, "*Resiko Stroke Berulang dan Hubungannya dengan Pengetahuan dan Sikap Keluarga*" (Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, 2011), 3.

RM yaitu masalah anaknya. Faktor internalnya kelelahan fisik, karena aktivitas subjek RM lumayan banyak. Adapun yang mempengaruhi dari luar dan juga secara langsung terjadinya penyakit stroke pada diri subjek RM, karena adanya permasalahan keluarga anaknya dengan istrinya, dan RM sering melihat anaknya bertengkar dengan istrinya yang sudah berumah tangga 2 tahun. Selain itu, ada faktor lain juga yang melatarbelakangi subjek RM mengalami penyakit stroke yaitu, pikiran subjek terlalu memikirkan bagaimana caranya mengasuh cucunya. Saat mengalami penyakit stroke RM lebih cenderung memendam perasaan, sehingga daya tahan tubuh untuk memikirkan suatu permasalahan atau mekanisme pertahanan dirinya yang mengakibatkan terjadinya stroke, pertahanan utama subjek RM saat menderita stroke sering berdoa kepada Allah apa yang telah dipanjatkan agar diberikan kesembuhan dan memiliki kecenderungan untuk selalu berusaha terhadap penyakit stroke yang telah di deritanya.

Sedangkan subjek MS yang mengalami penyakit stroke di dasari karena faktor yang berpengaruh secara langsung yaitu ia yang memiliki masalah dengan dirinya, masalah yang menimpa MS dikarenakan suaminya yang menikah dengan pembantu rumah tangga yang telah bekerja selama 3 tahun di rumahnya, MS terlalu memikirkan anak-anaknya, dan MS memikirkan cara membiayai anak-anaknya, membawa anaknya yang memiliki gangguan mental ke tempat terapi, terutama suaminya sibuk dengan urusannya. Selain itu, ada juga faktor internal lainnya adalah kelelahan fisik, karena aktivitas subjek MS terlalu banyak yang telah dilakukan. Faktor yang melatarbelakangi subjek MS mengalami penyakit stroke, bagaimana cara mengurus anak-anaknya,

sedangkan saat ini MS mengalami penyakit stroke. Saat mengalami stroke MS selalu memikirkan permasalahan hidup yang dialaminya, yang mengakibatkan MS menjadi stroke, lalu subjek MS merenungi keadaan hidupnya yang terpikir akan selalu tabah, sabar dan MS tidak lupa banyak berdoa dalam permasalahan hidupnya, sehingga subjek MS yakin bisa sembuh dalam permasalahan yang saat ini di deritanya.

Pada subjek RS menunjukkan bahwa RS mengalami penyakit stroke juga di dasari karena faktor internal dan eksternal yang berpengaruh secara langsung dan tidak langsung. Jadi, faktor internal yaitu, stres memikirkan masalah dengan dirinya dikarenakan RS belum menikah dan permasalahan dengan keluarganya yang tak kunjung selesai selalu ada perdebatan di dalam situasi apa pun. Selain itu juga ada pengaruh lain dalam diri RS yaitu, kelelahan fisik. Kemudian, ada pengaruh lain juga yang melatarbelakangi subjek RS yang saat ini mengalami penyakit stroke yaitu, bagaimana cara menyelesaikan permasalahan keluarga dan dirinya. Saat mengalami penyakit stroke subjek RS lebih menutup diri dan memendam perasaan. Tetapi melihat keadaannya seperti itu RS tetap selalu bertawakal, ikhtiar dan sering berdoa dalam permasalahan apa pun, sehingga subjek RS semangat dan selalu memohon agar dikabulkan doa yang telah dipanjatkan kepada Allah Swt dalam permasalahan hidupnya. Maka dalam fungsi kesejahteraan psikologis dalam setiap permasalahan ketiga subjek harusnya mendekatkan diri kepada Allah, dengan cara berdoa juga dapat membuat pola pikiran masing-masing menjadi lebih positif.

Maka dari ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa Allah Swt memberikan cobaan agar selalu sabar untuk menghadapi suatu penyakit stroke yang telah di derita, ketiga

subjek berusaha dengan membentuk sikap optimisme dengan cara berdoa sungguh-sungguh, dan menempatkan keyakinan dalam diri untuk berharap agar bisa diberikan kesembuhan oleh Allah Swt.

B. Faktor-Faktor yang Membentuk Sikap Optimisme pada Penderita Stroke

Berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa ketiga subjek selalu yakin, berusaha, berdoa, berpikir bahwa diri mereka akan sembuh terhadap musibah dan ujian yang telah dialami mereka. Optimisme tidak berarti kepercayaan diri berlebih, bukan pula kepasrahan jiwa. Namun, sebetulnya semangat yang bersemayam dalam hati untuk senantiasa berusaha dan berupaya ketika kesulitan menimpa. Di samping itu, dalam konteks seorang muslim, optimisme merupakan pemicu agar bersungguh-sungguh. Sepatutnya sikap optimisme tetap tersemayam di hati umat Islam untuk membangun sikap optimisme.¹⁰

Karena kita menemukan langsung factor yang membentuk sikap optimisme pada penderita stroke, sebab optimisme memiliki hubungan yang sangat kuat dengan tingginya kesejahteraan psikologis seorang sehingga memiliki peranan penting terhadap kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Orang yang optimisme cenderung dapat mengontrol kehidupannya dan melakukan kegiatan yang lebih berguna untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

¹⁰Abdul Halim Fathani, *Memetik Buah Kehidupan di Kebun Hikmah* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008), 555.

Hal ini relevan jika dilihat dari subjek RM, MS dan RS memiliki jiwa yang selalu optimisme terhadap diri mereka. Mereka yang mengaku dulu pernah putus asa saat mengalami stroke, tetapi mereka merasa selama ini yang membuat diri mereka selalu memiliki keyakinan (optimisme) agar sembuh adalah dengan cara berdoa yang selalu optimisme dengan kesejahteraan psikologis.

Keluarga ketiga subjek dan anak-anaknya merupakan salah satu faktor yang berpotensi tinggi memperkuat harapan dan semangat. Kemudian **Segegestrom**, optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya.¹¹ Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu.¹² Dalam hal ini ditunjukkan dari ketiga subjek yaitu RM, MS dan RS.

Maka sebagai penjelasan awal tentu dapat dikatakan proses faktor yang membentuk sikap optimisme pada penderita stroke yang pertama selalu yakin, berusaha, berdoa, berpikir bahwa diri mereka akan sembuh terhadap penyakit stroke, musibah dan ujian yang telah dialami ketiga subjek. Faktor yang kedua dalam kehidupan manusia yang membentuk sikap optimisme pada penderita stroke, karena berbagai keharmonisan kekeluargaan atau pemikiran yang positif yang dimiliki seseorang, karena dua unsur

¹¹Deden Heryana, Optimisme Dengan Sikap Positif _ Blog Artikel Ilmiah Populer. htm diakses pada 30 November 2015.

¹²Rachmawati Mariana, *Hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi* (Malang: Program Studi Psikologi, Universitas Brawijaya Malang), 5.

yang membantu menciptakan pemikiran harmonis adalah optimisme dan harapan-harapan yang positif tentang kehidupan dan lain-lainnya. Optimisme dan harapan-harapan yang positif tentang hal-hal disekeliling, merupakan jaminan kesenangan atas mereka yang hidup dalam lingkungan kemanusiaan.¹³

Sebagaimana menurut Ryan dan Deci menyebutnya sebagai faktor yang membentuk optimisme adalah keberhasilan seseorang untuk sembuh dari suatu penyakit stroke, menyelesaikan kegiatan ditentukan sikap optimisme positif dalam meraih tujuan yang ditetapkan. Jika seseorang memiliki sikap dan berpikir optimisme, maka ia akan percaya diri untuk bisa sembuh dari penyakit stroke, namun orang yang berpikir pesimis akan tidak percaya diri dan tidak akan ada semangat untuk dirinya sendiri. Semakin tinggi harapan seseorang semakin tinggi harapannya.¹⁴

Menurut Lopes dan Synder 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 pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimisme menjadikan seseorang cepat selesai dari permasalahan yang dihadapi adanya suatu pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan untuk membentuk sikap optimisme pada diri mereka.¹⁵

¹³ Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam Membangun Kembali Moral Generasi Muda* (Suka Luyu: Pustaka Hidayah,1990), 27.

¹⁴Abang Harpan, “*Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*”, Jurnal (Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta), 6.

¹⁵Eka Darminiasih, Ketut Dharshana, dan Kadek Suranata, “*Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Implusif dan Pembanjiran untuk Meningkatkan Sikap Optimisme Siswa Kelas VIII B8 SMP Negeri 4 Singaraja*”, Jurnal (Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha, 2014), 3.

Ada beberapa yang telah membentuk sikap optimisme (harapan) pada RM, MS, dan RS yaitu sebagai berikut:

1. Menumbuhkan kemauan dalam diri untuk merealisasikan amalan dengan kerja keras.
2. Menumbuhkan kemauan melestarikan ketaatan, sekalipun kondisinya berubah-ubah.
3. Sesungguhnya Allah menyukai bila para hamba meminta kepada-Nya, berharap kepada-Nya, dan mendesak kepada-Nya, karena sesungguhnya Allah Maha Pemurah lagi Maha Mulia. ¹⁶

Maka pada ketiga subjek sikap optimisme yang timbul pada diri mereka adalah karena kesabaran dan mensyukuri apa yang diberikan Allah kepada mereka, sehingga dalam keadaan mengalami stroke mereka lebih banyak mendekatkan diri pada penciptanya. Setelah kita mampu bersikap optimis, lalu pola pikir kita juga harus dibiasakan berpikir secara positif dan percaya diri. Untuk memaksimalkan potensi optimisme yang ada pada diri seseorang, kuncinya adalah diri kita perlu membangun dengan kebiasaan positif. Dan kita selalu berdoa agar sang penguasa diri ini memberi kemampuan kepada kita untuk membangun pribadi yang tangguh dan pantang menyerah.¹⁷

¹⁶Muhammad bin Shalih al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Syukur, Ridha, Sabar, Muhasabah, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*, Cet 1 (Irsyad Baitus Salam, 2006), 142-145.

¹⁷Nur Ghufron, Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 204.

Faktor yang membentuk sikap optimisme pada penderita stroke ini akan membantu orang yang mempunyai masalah akan berusaha bangkit dari keterpurukan atau masalah-masalah yang menimbulkan pikirannya kacau yang sedang dihadapinya. Usaha yang dilakukan dapat meliputi menyusun rencana untuk langkah agar tidak terjatuh pada situasi yang menekan lagi dan menghindari masalah, bertindak berpikir positif agar penyakit stroke tersebut sembuh dan dapat berkurang sedikit demi sedikit.¹⁸

¹⁸Rachmawati Mariana, "*Hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi*", Jurnal (Universitas Brawijaya Malang), 5.