



Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Pendidikan dan Kesehatan
Kopertis Wilayah IV

JURNAL PEND.KES INSENTIF



Diterbitkan oleh :

Kopertis Wilayah IV Jawa Barat dan Banten

Jl. P.H.H. Mustofa No. 38 Bandung-40124

<http://www.kopertis4.or.id>

ISSN 1907-0632



9 771907 063245

JURNAL PEND. KES - INSENTIF

Volume 1 Nomor 1 April 2006

Jurnal Pend.Kes-Insentif adalah wadah informasi bidang ilmu Pendidikan dan Kesehatan berupa hasil penelitian, studi kepustakaan maupun tulisan ilmiah yang terkait. Terbit pertama kali tahun 2006 dengan frekuensi terbit dua kali setahun.

Pelindung/Penanggung Jawab :

Koordinator Kopertis Wilayah IV

Sekretaris Pelaksana Kopertis Wilayah IV

Ketua Korpri Unit Kopertis Wilayah IV

Penyunting Ahli :

Prof. Dr. A. Purba, M.Kes., AIF

Dr. dr. BM.Wara Kushartanti, MS

Dr. dr. Iwan Budiman, M.Kes

Prof. Dr. H. Djawad Dachlan

Prof. Dr. Hj. Mulyani A, MA

Prof. Dr. H. Didl Tumudzi, M.Si

Prof. Dr. H. Ahmad Slamet MA, M.Sc

Dewan Redaksi :

Dr. H. Asep Syamsulbachri, M.Pd

Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes

Redaksi Pelaksana :

Dr. H. Purwadi

Drs. Tia Sugiri, ST., M.Pd

Ir. Uke Kurniawan Usman, MT

Drs. Sentot Iskandar, MM

Dr. Poppy Yaniawati, M.Pd

Ir. Nefli Yusuf, M.Eng

Dra. Malmunah

Bambang Siswoyo, ST, M.Si

Muharam S.Sos.

Sirkulasi :

Ade Ruhayat, S.Sos

Drs. Abdul Jana

Alamat Redaksi :

Kopertis Wilayah IV

Jl. Penghulu Hasan Mustafa No. 38

Telp. 7275630 Bandung

e-mail : jurnal@kopertis4.or.id

Jurnal
PEND.KES-INSENTIF '06
Volume 1 Nomor 1, April 2006

DAFTAR ISI

Sterss Kerja dan Penanggulangannya dalam meningkatkan proktivitasnya	1
Oleh: Tati Heriati . Dosen PNS Kopertis Wilayah IV dpk FKIP – Universitas Pasundan	
Dimensi keperawatan dalam pembangunan kesehatan dan peradaban manusia Indonesia	13
Oleh: Asmadi, S.Kep, Ners .Dosen PNS Kopertis Wilayah IV dpk pada STKINDO Wirautama Bandung.	
Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku Ibu dalam memberikan ASI di desa Cikunir kecamatan Singaparna kabupaten Tasikmalaya Tahun 2005	20
Oleh: Hariyani Sulistyoningih . STKes Respati Tasikmalaya	
Peluang Riset Dibidang Pendidikan dan Peningkatan Kesehatan	25
Oleh: Surachman Surjaatmadja . Fakultas Ekonomi- Universitas Kristen Maranatha Bandung	
Optimisme dan Kesehatan	29
Oleh: Sianiwati Sunarto Hidayat, Fakultas Psikologi UK Maranatha	
Problematika Gizi Ganda di Masyarakat dengan Program Penanggulangan Masalah Gizi oleh Pemerintah	34
Oleh: Siti Nur Fatimah, dr, MS, SpGK . Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung	
Meningkatkan minat dan kemampuan membaca	41
Oleh: Titin Nurhayatin, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia - FKIP UNPAS Bandung	



OPTIMISME DAN KESEHATAN

Oleh:
Sianiwati Sunarto Hidayat
Fakultas Psikologi UK Maranatha

Abstrak - Salah satu aspek psikologis yang diyakini memiliki dampak terhadap kesehatan seseorang ialah optimisme. Optimisme atau pesimisme mengacu pada harapan seseorang tentang masa depan, yang terkait dengan habit-nya di dalam menjelaskan peristiwa-peristiwa yang menimpa dirinya. Seorang yang pesimistik memandang keadaan sakit sebagai hal yang menetap, tak ada upaya yang bisa dilakukan untuk mengubahnya, akan semakin buruk dan berdampak luas ke seluruh aspek kehidupan, dan disebabkan oleh kesalahannya. Sebaliknya orang optimistik memandang keadaan sakit sebagai hal yang bersifat sementara, dapat diubah dengan upaya tertentu, tidak meluas pengaruhnya ke aspek kehidupan yang lain, dan bukan semata-mata disebabkan oleh kesalahannya. Sehubungan dengan pandangan itu, orang-orang optimistik cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik ketimbang orang-orang pesimistik.

Optimisme dan pesimisme mempengaruhi kesehatan melalui jalur internal dan eksternal. Jalur internal berlangsung melalui proses-proses kognitif-emosional dan fisiologis. Sedangkan jalur eksternal melalui perilaku individu dan hubungan interpersonal. Pada jalur fisiologis, optimisme terkait dengan kesehatan melalui sistem imun. Pada jalur kognitif-emosional, optimisme menghindarkan individu dari depresi, cemas, dan masalah-masalah emosional lainnya yang bisa memberi dampak negatif terhadap kondisi kesehatan. Melalui jalur perilaku terlihat bahwa orang-orang optimistik lebih aktif di dalam upaya memelihara kesehatan maupun memulihkan keadaan sakit yang dideritanya, ketimbang orang-orang pesimistik. Selain itu, orang-orang optimistik memanfaatkan jalur hubungan interpersonal guna memperoleh dukungan yang diperlukan dalam memelihara kesehatannya.

Kata Kunci : Optimisme, pesimisme, fisiologis.

Abstract - One of the psychological aspects believed to affect individuals' health is optimism. Optimism or pessimism refers to individuals' expectations of their future and is associated with the individuals' habits in explaining the events or incidents that occur to them.

Pessimistic individuals view sickness as permanent; no effort can possibly be done to intervene with their sickness; the sickness will only get worse and cause bad influences to other aspects of their life; and they attribute their sickness to their own faults.

In contrast, optimistic individuals view sickness as temporal; something controllable; isolated from other aspects of their life; and they do not attribute their sickness only to their own faults. With regard to the aforementioned views, optimistic individuals are believed to live more healthily than pessimistic individuals.

Both optimism and pessimism affect individuals' health through internal and external pathways. In the internal pathway, optimism and pessimism affect health through cognitive-emotional and physiological processes, whereas in the external pathway, they affect health through individuals' behaviors and interpersonal relationships.

Physiologically, optimism is linked with health through its effect on individuals' immune system. Cognitive-emotionally, optimism prevents individuals from depression, anxiety, and other emotional difficulties that could have a negative impact on individuals' health condition. Behaviorally, optimistic individuals are more active in their efforts to maintain health and their attempts to recuperate from their illness than pessimistic individuals. Socially, optimistic individuals use interpersonal relationships to obtain a social support required to maintain their health.

Key Words : Optimism, Pessimism, Physiologically

1. PENDAHULUAN

Model biomedis dalam upaya kesehatan di abad ke-19 mulai ditinggalkan di abad ke-20 dengan berkembangnya disiplin ilmu perilaku kesehatan, bahkan terakhir psikologi kesehatan. Psikologi kesehatan memandang manusia sebagai makhluk dengan sistem yang kompleks, oleh karena itu penyakit dipandang tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal melainkan oleh beragam faktor, yang bisa merupakan kombinasi dari faktor biologis (misalnya virus), psikologis (misalnya perilaku, *belief*), dan sosial (misalnya pekerjaan). Terkait dengan itu, yang harus 'diobati' adalah diri individu secara menyeluruh, bukan hanya aspek fisiknya. Lebih lanjut, individu tidak lagi dipandang sebagai korban yang pasif melainkan turut bertanggung jawab atas kesehatannya. Psikologi kesehatan menekankan peran faktor-faktor psikologis dalam masalah kesehatan dan penyakit. Secara spesifik dapat dikatakan bahwa psikologi kesehatan menekankan peran *belief* dan perilaku individu di dalam kesehatan dan penyakit.

Salah satu *belief* yang diyakini memiliki dampak penting dalam kehidupan individu tercermin dalam bentuk *habit* individu di dalam menjelaskan peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya. *Habit* ini disebut *explanatory style* (Seligman, 1990, 1995), yang bisa bercorak optimistik atau pesimistik. Tulisan ini bermaksud memberi gambaran mengenai peran optimisme di dalam kesehatan.

2. PENGERTIAN OPTIMISME

Pengertian optimisme mengacu pada harapan seseorang tentang masa depan. Pengertian ini terkait dengan konsep *explanatory style* (Seligman, 1990, 1995), yaitu kebiasaan (*habit*) yang dimiliki seseorang dalam menjelaskan peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Bila menghadapi suatu peristiwa yang kurang menguntungkan, yang dalam kaitan kajian ini misalnya bila seseorang sakit, maka ia akan mencoba memberi 'penjelasan' mengenai pihak yang bertanggung jawab atas sakit yang dialaminya, berapa lama keberlangsungan penyakitnya, dan ruang lingkup yang terpengaruh oleh keadaan sakit itu.

Seorang yang optimistik memiliki *explanatory style* yang optimistik. Bila mengalami peristiwa yang kurang menguntungkan ia tidak menyalahkan diri, melainkan melihat penyebab terjadinya peristiwa tersebut berkaitan dengan pihak luar, ia memandang penyakitnya itu sebagai

pengalaman yang sementara saja, yang dapat berubah bila ia melakukan sesuatu, dan keadaan itu terbatas pada kondisi fisiknya dan tidak mempengaruhi bidang kehidupannya yang lain seperti misalnya tidak membuatnya jadi tidak disukai orang lain. Contoh penjelasan optimistik dari keadaan sakit ialah sbb.: "Sekarang memang cuaca sedang buruk, tidak heran bila saya pilek (*penyebab pihak eksternal*), tapi saya bisa segera sembuh dengan minum obat flu dan istirahat dengan baik (*keadaan sementara*). Teman-teman tetap mengharapkan saya bisa mengikuti kegiatan pentas seni besok" (*tidak mempengaruhi segi kehidupan yang lain*).

Sebaliknya seorang yang pesimistik dengan *explanatory style* yang pesimistik, akan memandang secara berbeda. Ia akan menyalahkan dirinya atas keadaan sakit yang dideritanya, memandang sakitnya akan berlangsung lama dan menggeragoti kesehatannya, serta membuatnya dijauhi teman-teman. Contoh penjelasan pesimistik tentang keadaan sakit: "Salah saya mengapa saya mau saja diminta mengantarkan dia ke rumah teman, jadi sekarang saya sakit, saya memang tidak pernah bisa bersikap tegas (*kesalahan diri sendiri / internal*). Kalau sudah pilek, saya akan lama terbaring dan tidak ada yang bisa saya usahakan untuk lebih sehat (*berlangsung lama dan tidak berdaya untuk mengubah*). Karena pilek teman-teman akan menjauhi saya, mereka akan takut tertular, dan saya akan ditinggalkan oleh mereka" (*mempengaruhi segi kehidupan yang lain*).

Tampak dari contoh di atas bahwa sikap optimistik mengarah pada pandangan dan tindakan yang berbeda dengan yang akan ditampilkan oleh sikap pesimistik. Orang-orang optimistik menunjukkan sikap yang aktif di dalam menjalani kehidupannya sedangkan orang-orang pesimistik menunjukkan sikap pasif.

3. DAMPAK OPTIMISME TERHADAP KESEHATAN

Dalam masalah kesehatan, sikap optimistik akan memberi dampak yang lebih menguntungkan ketimbang sikap pesimistik. Orang-orang optimistik cenderung akan lebih sehat daripada orang-orang pesimistik. Pandangan bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang dapat diupayakan, bahwa keadaan sakit merupakan keadaan sementara yang dapat diubah atas usaha yang dilakukannya, akan mengarahkan orang-orang optimistik pada perilaku memelihara kesehatan dan menanggulangi penyakit. Bila jatuh sakit, mereka akan berupaya dengan gigih untuk

mengembalikan kondisi kesehatannya. Sementara orang-orang pesimistik dengan pandangan bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi 'kebetulan' yang dialaminya dan bukan karena upaya yang dilakukannya, cenderung akan bersikap pasrah-menyerah bila jatuh sakit. Kalaupun mereka mencari bantuan pengobatan, mereka akan menyerahkan sepenuhnya upaya pengobatan kepada pihak lain dan merasa dirinya tidak berdaya untuk membantu penyembuhan diri.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pada derajat yang moderat antara optimisme dengan kesehatan (Peterson & Bossio, 1991). *The Harvard Study of Adult Development* melakukan penelitian secara longitudinal selama 35 tahun terhadap 268 pemuda sejak mereka berusia 25 - 60 tahun, menunjukkan hasil bahwa optimisme sejak masa muda berhubungan dengan kesehatan yang baik di masa tua.

4. JALUR OPTIMISME MENUJU KESEHATAN

Optimisme mempengaruhi kesehatan melalui dua jalur utama, yaitu jalur internal dan jalur eksternal. Jalur internal berada di dalam diri individu, yang berlangsung melalui proses-proses kognitif-emosional dan fisiologis. Sedangkan jalur eksternal berlangsung melalui perilaku dan relasi dengan lingkungan sosial. Sesungguhnya kedua jalur tersebut saling berkaitan erat dalam mempengaruhi kesehatan.

a. Jalur Internal

Jalur Kognitif-Emosional

Pada jalur ini, *belief* orang-orang pesimistik menunjukkan perbedaan dari orang-orang optimistik. Orang-orang pesimistik menunjukkan fenomena *learned helplessness*, mereka memiliki *belief* bahwa apa pun yang mereka lakukan, tidak akan mengubah keadaan menjadi lebih baik. Orang-orang pesimistik yakin bahwa semua kejadian yang menimpa dirinya adalah berada di luar kendalinya, mereka tidak dapat melihat adanya keterkaitan antara upaya yang dilakukannya dengan hasil yang lebih baik. Oleh karena itu mereka 'belajar' merasa putus asa sampai memiliki rasa putus asa yang mendasar dalam kehidupannya. *Belief* yang bercorak *learned helplessness* ini membuat mereka berkeyakinan bahwa keadaan yang tidak menguntungkan, seperti keadaan sakit, akan berlangsung lama bahkan mungkin menetap dan akan mempengaruhi sebagian besar bahkan mungkin seluruh aspek kehidupannya. Keyakinan seperti ini membuat mereka

semakin putus asa, pasrah, sedih, murung, bahkan akan mengarah pada kondisi depresi sehingga memperburuk kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun mental. Penghayatan murung atau terlebih lagi depresi, akan mempengaruhi proses fisiologis sedemikian rupa sehingga mengganggu kesehatan.

Berbeda dengan orang-orang pesimistik, orang-orang optimistik tidak memiliki *belief* yang bercorak *learned helplessness*, mereka yakin bahwa dirinya memiliki kendali dalam derajat yang tinggi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Mereka yakin bahwa kalaupun mereka mengalami kejadian-kejadian yang tidak menguntungkan, seperti jatuh sakit, dengan usahanya ia dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik. Terkait dengan keyakinan itu, mereka lebih imun terhadap depresi. *Explanatory style* yang bercorak optimistik berhubungan erat dengan kondisi emosional yang positif, seperti bahagia dan gembira. Dengan demikian pada umumnya orang-orang optimistik lebih sehat ketimbang orang-orang pesimistik.

Jalur Fisiologis

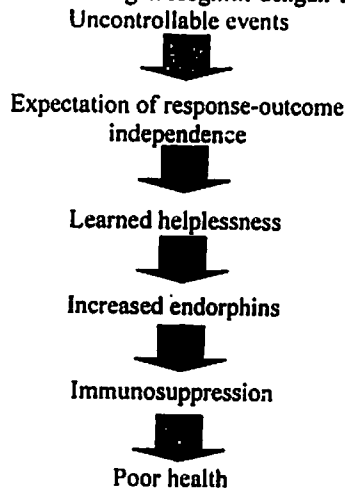
Steve Maier (dalam Peterson & Bossio, 1991) membicarakan tentang aspek-aspek fisiologis sebagai dampak *learned helplessness*. *Learned helplessness* akan terbentuk manakala individu berdasarkan pengalaman-pengalaman kegagalannya memiliki keyakinan bahwa semua kejadian yang menimpa dirinya berada di luar kendalinya, apa pun yang dilakukannya tidak akan membawa perubahan terhadap keadaan yang dialaminya. Maier mengungkapkan bahwa meskipun pada awalnya *learned helplessness* merupakan realitas psikologis, mengingat bahwa manusia merupakan makhluk dengan kesatuan psikologis-biologis yang tidak dapat dipisahkan maka *learned helplessness* sekaligus juga merupakan fenomena biologis.

Terdapat beberapa penjelasan tentang bagaimana *explanatory style* dapat mempengaruhi kesehatan melalui jalur biologis. Misalnya James Dabbs, seorang peneliti di Universitas Georgia, menemukan korelasi antara *explanatory style* dengan tingkat hormon testosteron pada sampel mahasiswa pria. Semakin optimistik seorang mahasiswa, ia memiliki tingkat hormon seks yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang pesimistik. Diduga bahwa terdapat jalur fisiologis antara optimisme dan kesehatan melalui sistem hormonal.

Peterson dan Bossio (1991) menyimpulkan bahwa ada suatu jalur antara optimisme ke kesehatan yaitu melalui sistem

imun. Orang-orang pesimistik lebih rentan terhadap penyakit-penyakit yang disebabkan infeksi dan menunjukkan tingkat sirkulasi endorphins yang lebih tinggi ketimbang orang-orang optimistik. Secara skematis, Peterson & Bossio (1991) menggambarkan jalur tersebut sebagai berikut:

Skema 1: Hubungan Kognitif dengan Tubuh



**b. Jalur Eksternal
Jalur Perilaku**

Dalam aspek perilaku, orang-orang pesimistik dengan karakteristik *learned helplessness*-nya akan bersikap pasif dalam menghadapi kehidupan khususnya dalam menghadapi keadaan yang tidak menguntungkan, seperti keadaan sakit. Manakala sakit, mereka cenderung bersikap pasrah atau menggantungkan diri sepenuhnya kepada dokter atau pihak lain yang merawatnya, mereka juga tidak tergerak aktif untuk menjaga kesehatan dengan baik. Perilaku-perilaku tersebut sudah barang tentu kurang menguntungkan bagi kesehatan.

Sebaliknya, orang-orang optimistik menunjukkan sikap aktif dalam kehidupannya. Manakala jatuh sakit, mereka akan aktif mencari bantuan dan melakukan upaya-upaya lain dalam memperjuangkan kesembuhannya, mereka tidak bersikap pasrah menghadapi penyakit yang dideritanya. Bahkan mereka juga aktif melakukan tindak preventif, mereka cenderung melakukan upaya-upaya menjaga kesehatan dengan baik. Pada umumnya orang-orang optimistik memiliki kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan sehat, tidur cukup, berolah raga, sarapan, tidak minum minuman keras berlebihan.

Penelitian tentang optimisme dan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh Peterson, Colvin, dan Lin (dalam Peterson & Bossio, 1991) terhadap 72 pemuda/i di Ann Arbor menunjukkan bahwa individu-individu optimistik lebih jarang jatuh sakit ketimbang

yang pesimistik, dan bila mereka sakit, mereka cenderung mengambil langkah aktif untuk membuat keadaan menjadi lebih baik, seperti lebih banyak beristirahat, lebih memperhatikan makanan-minuman. Penelitian lain yang dilakukan terhadap 96 homoseksual dan biseksual pria di delapan bar *gay* di Detroit menampilkan hasil yang senada dalam hal perilaku seksual mereka. Individu-individu *gay* yang pesimistik kurang memperhatikan praktek *safer sex* ketimbang yang optimistik.

Jalur Relasi Sosial

Jaringan relasi sosial yang dimiliki seseorang merupakan sumber dukungan sosial baginya, yang dapat bermanfaat dalam menghadapi tantangan kehidupan maupun dalam pemeliharaan kesehatan. Orang-orang yang memiliki jaringan dukungan sosial yang luas, memiliki banyak sahabat, akan lebih tangguh manakala ia harus menghadapi stres dalam kehidupan. Mereka cenderung lebih sehat dan panjang umur. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh individu dapat meredakan stres yang dialaminya. Bahkan orang-orang yang memiliki hewan peliharaan kesayangan, cenderung lebih panjang usia daripada orang-orang yang tidak memiliki orang atau hewan yang bisa menemaninya. Sebaliknya, miskinnya jaringan sosial yang bisa mendukung individu merupakan kondisi yang kurang menguntungkan bagi kesehatan dan kebahagiaan. Orang-orang yang kesepian biasanya tidak panjang umur.

Individu-individu optimistik biasanya memiliki jaringan relasi sosial yang luas, dengan demikian ia memiliki sumber dukungan sosial yang banyak, yang dapat mendukungnya manakala ia jatuh sakit. Dari lingkungan sosial ia bisa memperoleh beragam dukungan, yang meliputi (Cobb, dalam Vaux, 1988): dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Orang-orang optimistik cukup asertif untuk meminta bantuan kepada lingkungan sehingga ia dapat memanfaatkan optimal sumber-sumber dukungan tersebut.

Sebaliknya orang-orang pesimistik biasanya memiliki jaringan relasi sosial yang terbatas; walaupun mereka cukup banyak memiliki sumber-sumber dukungan sosial, mereka kurang mampu untuk mememanfaatkannya secara optimal karena mereka tidak cukup aktif untuk memintakan bantuan. Dengan *belief* bahwa peristiwa-peristiwa buruk (misalnya jatuh sakit) yang menimpa dirinya berada di luar kendali dirinya, orang pesimistik kurang tergerak

untuk berupaya memintakan bantuan. Bahkan ketika orang lain memberi bantuan pun dengan sikapnya yang pasif membuat bantuan tersebut tidak termanfaatkan. Misalnya, dukungan informasi yang diterimanya dari pihak lain tidak membuat mereka tergerak untuk memanfaatkannya.

5. PENUTUP

Keterkaitan antara aspek fisik dan psikis sangat menonjol dalam masalah kesehatan. Salah satu aspek psikis yang banyak diteliti dalam kaitannya dengan kesehatan ialah optimisme. Dari banyak penelitian yang dilakukan tampak hasil yang mengarahkan pada simpulan adanya korelasi positif antara optimisme dengan kesehatan. Sehubungan dengan itu, program promosi kesehatan seyogianya memberi perhatian pula pada derajat optimisme atau pesimisme seseorang. Mereka membutuhkan penanganan yang berbeda. Orang-orang optimistik mungkin hanya memerlukan informasi yang tepat, sementara orang-orang pesimistik mungkin perlu membenahi *belief system*-nya agar mengarah pada corak yang optimistik sebelum mereka dapat melihat relevansi informasi kesehatan itu bagi dirinya.

6. DAFTAR PUSTAKA

[1] Ogden, Jane. 1996. *Health Psychology, a Textbook*. Buckingham - Philadelphia: Open University Press.

[2] Peterson, Christopher & Lisa M. Bossio. 1991. *Health and Optimism*. New York: The Free Press, A Division of Macmillan, Inc.

[3] Seligman, Martin E.P. 1990. *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

[4] -----, 1994. *What You Can Change & What You Can't*. New York: Alfred A. Knopf.

[5] -----, 1995. *The Optimistic Child*. Boston, New York: Houghton Mifflin Company.

[6] Taylor, Shelley E. 1995. *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill, Inc.

[7] Vaux, Allan. 1988. *Social Support: Theory, Research and Intervention*. New York: Praeger.

7. RIWAYAT PENULIS

Nama : Slaniwati Sunarto

Alamat : Jl. Sejahtera 18, Bandung - 40161.

Telepon : 0812-200-7929.

Pekerjaan : Dosen Fakultas Psikologi UK
Maranatha

Pendidikan terakhir : Fakultas Pasca Sarjana,
Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran,
Bandung.