

KEBAHAGIAAN PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI *LOW VISION*:SUATU STUDI DESKRIPTIF DI YAYASAN SYAMSI DHUHA KOTA BANDUNG.

Hilda Saptarina; Suci Nugraha; Farida Coralia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Abstract

Low Vision means that someone whose having a vision dysfunction despite treatment; Has a visual acuity less than 6 / 18 until it can receive light perception; Broad vision of less than 10 degrees from the fixation point; their potential can still use the remaining vision for the planning and execution of a task. Physical barriers to be one factor that can inhibit the individuals in fulfilling the development task. If the individual can not fulfill the development task, then that individual will feel the unhappy. Different conditions occur in individuals who have low vision in Syamsi Dhuha Foundation showed positive emotions or happiness in the face of the 'problematic' and physical limitations. By using questionnaire of happiness by Martin E. P. Seligman (2005) to 10 individuals who have low vision, obtained results indicate that in general subjects felt happiness.

30% of the subjects felt the happiness in their past life, 90% of the subjects feel happy in the present, and 90% of the subjects felt the optimistic in the future.

Subject who happy in today life has been using signature strengths and life satisfaction. Subjects to feel optimistic about their future of life does have the power of hope that leads subjects to feel positive feeling about the future. Subjects who was unhappy about their past as the subject who does not build up maximum strength of forgiving power and grateful.

Keywords: Happiness, low vision, strength

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di Yayasan Syamsi Dhuha terdapat 30 orang yang mengalami *low vision* (**Syamsi Dhuha Foundation, 2010**). Keterbatasan penglihatan yang dialami oleh individu-individu *low vision* di yayasan tersebut terjadi karena penggunaan obat-obatan tertentu dan ada pula yang disebabkan oleh penyakit, seperti katarak, *retina pigmentosa*, serta *glaucoma* (Syamsi Dhuha Foundation, 2010). *Low vision* merupakan kelainan pada fungsi penglihatan meskipun telah dilakukan operasi dan atau refraksi standar, dengan ketajaman penglihatan kurang dari 6/18 atau memiliki luas penglihatan kurang dari 10 derajat dari titik fiksasi (<http://docs.google.com>). Delapan puluh persen anggota *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha berusia 18 sampai dengan 40 tahun (Syamsi Dhuha Foundation, 2010). "Individu yang mengalami *low vision* akan mengalami penurunan penglihatan secara progresif serta memiliki kemungkinan kehilangan penglihatan atau menjadi buta total" (dr. Shiane Hanako, 2010).

Menurut Hurlock (1980), rentang usia 18 sampai dengan 40 tahun termasuk ke dalam masa dewasa dini. Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan sosial baru tersebut menjadikan masa dewasa dini sebagai periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang (Hurlock, 1980). Pada masa ini individu dituntut untuk memenuhi beberapa tugas perkembangan seperti mulai bekerja, memilih pasangan, belajar hidup bersama suami atau istri, membina keluarga, mengasuh dan mendidik anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 1980). Salah satu rintangan yang menghambat penguasaan tugas-tugas perkembangan individu dewasa dini adalah hambatan fisik. Menurut Hurlock (1980), individu dewasa yang mempunyai hambatan fisik tidak dapat mencapai keberhasilan maksimum dalam pekerjaan atau pergaulan.

Kondisi yang berbeda terjadi di Yayasan Syamsi Dhuha. Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 individu yang

mengalami *low vision* di yayasan tersebut, diketahui bahwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mereka merasa suasana hati mereka berada dalam keadaan yang baik. Mereka merasa hidup adalah sesuatu yang perlu dinikmati dan harus diisi dengan perasaan senang meskipun mereka memiliki keterbatasan fisik. Mereka berpendapat bahwa kesulitan hidup tidak perlu dihadapi dengan perasaan sedih dan kecewa karena hanya akan menambah permasalahan hidup mereka. Mereka justru tetap berusaha memenuhi tugas perkembangan pada 'masa bermasalah' dengan mencari pekerjaan dan pasangan hidup.

Kondisi individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha menunjukkan adanya indikasi emosi-emosi positif. Seligman (2005) menyebut emosi-emosi positif tersebut sebagai kebahagiaan. Kebahagiaan adalah emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada saat ini, dan emosi positif pada masa depan (Seligman, 2005). Ketiga emosi tersebut berbeda dan tidak selalu berhubungan. Bisa saja seseorang memiliki banyak kesenangan pada masa sekarang,

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empirik mengenai gambaran kebahagiaan pada individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha Kota Bandung.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif, merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara cermat karakteristik suatu gejala atau masalah yang diteliti dalam suatu situasi. Penelitian deskriptif tidak ditujukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan 'apa adanya' tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto, 2000).

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha kota Bandung. Karakteristik subjek yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Subjek berada pada masa dewasa dini, yaitu usia 18 sampai dengan 40 tahun.
2. Subjek aktif dalam kegiatan di Yayasan Syamsi Dhuha.

tetapi getir tentang masa lalu dan putus asa akan masa depan. Dengan mengenali dan mempelajari ketiga jenis emosi tersebut, diharapkan individu mampu mendorong dirinya untuk memiliki emosi positif tentang masa lalu, masa sekarang, dan masa depan sehingga bisa menjadi lebih berbahagia (Seligman, 2005).

Seligman (2005) berpendapat bahwa individu membutuhkan identifikasi terhadap kekuatan (*strength*) dan kebajikan (*virtues*) yang dimiliki dan digunakan di berbagai aspek kehidupan untuk dapat menghayati kebahagiaan. Kekuatan dan kebajikan merupakan karakter positif yang mampu menghasilkan perasaan positif dan gratifikasi. Kemauan dan usaha yang dilakukan individu dalam melakukan suatu kebajikan akan mendatangkan inspirasi dan perasaan "melambung" (Seligman, 2005).

Permasalahan yang akan dirumuskan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran kebahagiaan pada individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha kota Bandung?"

Berdasarkan karakteristik tersebut, maka subjek yang terpilih sebanyak 10 individu *low vision*.

Alat Ukur

Kebahagiaan dapat dilihat dari emosi positif tentang masa lalu, emosi positif masa kini, atau emosi positif tentang masa depan (Seligman, 2005). Kebahagiaan pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang disusun oleh Seligman (2005). Alat ini berbentuk kuesioner yang terdiri dari 4 bagian yang mengukur 3 aspek kebahagiaan yaitu: emosi positif masa lalu, emosi positif masa sekarang, emosi positif masa depan dan alat ukur tentang kebajikan dan kekuatan.

- Aspek emosi masa lalu: Individu yang merasa bahagia (puas) dengan masa lalunya adalah individu yang merasa memiliki kehidupan yang ideal; merasa puas dengan kehidupan yang telah dijalani; merasa telah memperoleh hal-hal penting yang diinginkan.
- Aspek emosi masa sekarang: Individu yang merasa bahagia pada masa sekarang adalah individu yang menikmati hidup dengan perasaan senang; memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan; merasa waktu berlalu sangat cepat ketika mengerjakan aktivitas; menemukan

dan melakukan kegiatan yang bersifat menantang keahlian dan kemampuan; memiliki tujuan yang jelas dalam hidup.

- Aspek emosi masa depan: Individu yang merasa bahagia (optimis) akan masa depannya adalah individu menganggap penyebab peristiwa baik sebagai hal yang bersifat permanen; menganggap penyebab peristiwa buruk sebagai hal yang bersifat sementara ; menganggap penyebab peristiwa baik sebagai hal yang bersifat universal ; menganggap penyebab peristiwa buruk sebagai hal yang bersifat spesifik.

- Kekuatan dan Kebajikan:
Peterson & Seligman (2005) mendefinisikan kekuatan (*strength*) sebagai proses atau mekanisme psikologis yang membentuk kebajikan (*virtue*) individu. Sedangkan kebajikan (*virtue*) adalah karakteristik inti yang dihargai oleh para filsuf dan agamawan (Seligman, 2005). Kekuatan-kekuatan tersebut membentuk satu konsep kebajikan yang sama, namun memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Kebajikan (*virtue*) terdiri dari *wisdom and knowledge* (kearifan dan pengetahuan), *courage* (keberanian), *humanity* (cinta dan kemanusiaan), *justice* (keadilan), *temperance* (kesederhanaan), dan *transcendence* (spiritualitas dan tendensi). Peterson & Seligman menggunakan enam karakter dasar tersebut karena muncul sebagai bagian dari proses evolusioner yang digunakan untuk menyelesaikan tugas yang penting dalam kehidupan dan kelangsungan hidup suatu spesies.

Untuk mengetahui kekuatan khas yang dimiliki subjek digunakan *Values inAction Inventory of Strengths* yang mengukur aspek kearifan dan pengetahuan; keberanian; kemanusiaan dan cinta; keadilan; kesederhanaan; transendensi.

II. PEMBAHASAN

Kebahagiaan dapat dilihat dari emosi positif tentang masa lalu, emosi positif masa kini, atau emosi positif tentang masa depan (Seligman, 2005). Ketiga kelompok emosi

tersebut berbeda dan tidak harus berhubungan erat. Bisa saja seseorang bahagia (puas) dengan masa lalunya, tetapi tidak bahagia dengan kehidupan masa sekarang dan pesimis mengenai masa depannya (Seligman, 2005).

Kekuatan yang dapat mengarahkan individu pada pikiran positif akan menghasilkan emosi positif tentang masa lalu adalah bersyukur dan memaafkan. Bersyukur dapat menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa pada masa lalu sedangkan memaafkan merupakan tindakan yang membiarkan memori tetap utuh tetapi mentransformasikan kepedihan sehingga dapat mengurangi kegetiran peristiwa buruk bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah (Seligman, 2005).

Kekuatan yang dapat mengarahkan pikiran positif yang akan menghasilkan emosi positif masa depan adalah kekuatan harapan atau berpikiran ke depan. Orang yang berpikiran ke depan mengharapkan yang terbaik untuk masa mendatang dan merencanakan serta bekerja untuk meraihnya. Berpikiran ke depan adalah kekuatan yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa depan. Individu akan memiliki harapan bahwa peristiwa baik akan terjadi apabila ada usaha keras (Seligman, 2005).

Seligman (2005) juga menyebut perbuatan baik sebagai kebajikan. Kebajikan masih bersifat abstrak sehingga untuk mencapainya diperlukan banyak jalan yang disebut dengan kekuatan (Seligman, 2005). Kekuatan tersebut merupakan sesuatu yang dapat dibangun. Kekuatan dapat dibangun dengan inspirasi dan penemuan bukan dengan suatu pengkondisian (Seligman, 2005).

Individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha merasa tertarik untuk terus mengikuti kegiatan keagamaan (tafakur). Mereka merasa terinspirasi untuk melakukan tindakan sesuai perintah agama. Mereka memiliki keinginan untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari, misalnya mengendalikan emosi, saling menyayangi sesama manusia seperti kehangatan yang mereka rasakan diantara sesama anggota yayasan, dan lain sebagainya. Menurut mereka, ilmu akan menjadi sia-sia bila tidak diaplikasikan. Selain itu, pengaplikasian pengetahuan agama dapat menjadi pegangan menghadapi permasalahan hidup mereka. Mereka juga telah menetapkan tujuan untuk berbahagia di dunia dan di

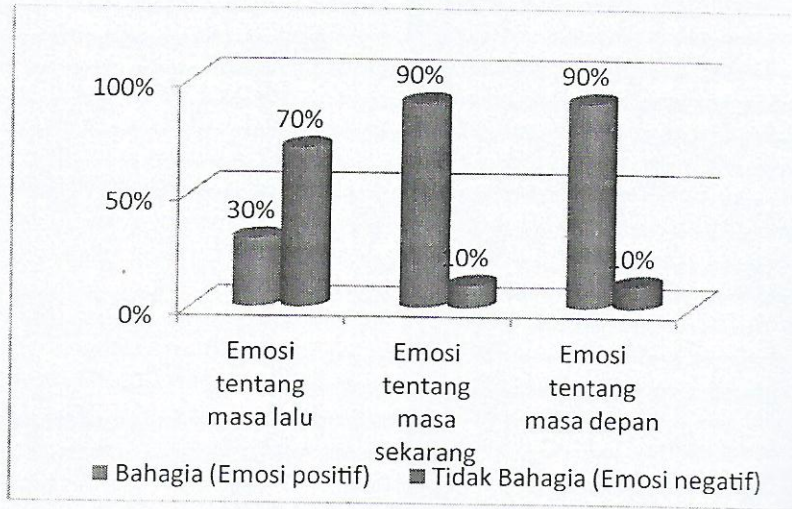
akhirat. Apabila individu telah menemukan kekuatan yang dimilikinya dan mau menggunakannya setiap saat, maka akan menghasilkan emosi yang positif.

Individu yang telah menjalankan kemauan dan usaha untuk membangun dan menggunakan kekuatan, akan menilai bahwa

perilakunya tersebut adalah sesuatu yang patut dihargai karena berusaha membangun kekuatan bukanlah suatu hal yang mudah. Penilaian positif tersebut akan mengarahkan individu pada emosi-emosi positif atau kebahagiaan.

Hasil Penelitian

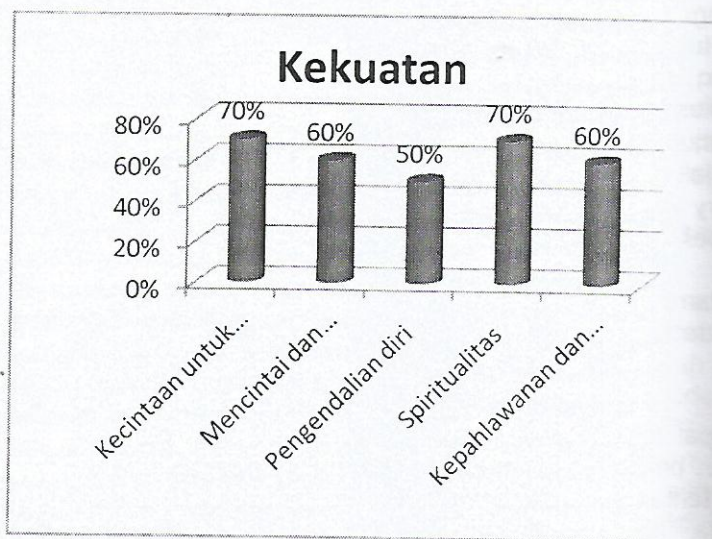
Profil kebahagiaan



Berdasarkan hasil penelitian tiga aspek kebahagiaan yang terlihat dari diagram batang di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian (90% atau 9 orang) memiliki emosi positif (bahagia) tentang masa sekarang dan (90% atau 9 orang) memiliki emosi positif (bahagia) tentang masa depan. Sebagian besar subjek (70% atau 7

orang) memiliki emosi negatif (tidak bahagia) tentang masa lalu.

Kebajikan dan



kekuatan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang tergambar dalam diagram batang di atas, dapat dilihat bahwa dari seluruh subjek penelitian, kekuatan khas yang paling banyak dimiliki oleh subjek penelitian adalah kekuatan kecintaan untuk belajar (70% atau 7 orang), kekuatan spiritualitas (70% atau 7 orang), kekuatan mencintai dan bersedia dicintai (60% atau 6 orang), kekuatan kepahlawanan dan ketegaran (60% atau 6 orang), serta kekuatan pengendalian diri (50% atau 5 orang).

Analisis

Untuk membangun dan menggunakan kekuatan, diperlukan kemauan dan usaha dari diri sendiri (Seligman, 2005). Kemauan dan usaha individu dalam melakukan perbuatan baik atau membangun kekuatan merupakan sesuatu yang perlu dihargai. Oleh karena itu, pikiran positif dapat timbul setelah individu melakukan perbuatan baik. Pikiran positif akan mengarahkan individu untuk merasakan emosi-emosi positif atau kebahagiaan. Emosi positif tersebut dapat dirasakan pada kehidupan masa lalu, kehidupan masa sekarang, atau kehidupan masa depan.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa dari keseluruhan subjek penelitian, 90% merasa bahagia dengan kehidupan masa sekarang, 90% merasa bahagia dengan kehidupan masa depannya, dan 70% merasa tidak bahagia dengan kehidupan masa lalunya. Seligman (2005) menjelaskan bahwa apabila seseorang merasa bahagia pada salah satu aspek kebahagiaan, maka orang tersebut telah dapat dikatakan bahagia. Sebagian besar subjek penelitian merasa bahagia pada dua aspek kebahagiaan, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian dapat dikatakan bahagia.

Emosi Positif Masa Lalu

Tergambar bahwa tidak ada subjek penelitian yang merasa luar biasa puas dengan kehidupan masa lalunya, kemudian terdapat satu subjek yang merasa sangat puas dengan kehidupan masa lalunya, dan dua subjek yang merasa cukup puas dengan kehidupan masa lalunya. Subjek yang merasa sangat puas terhadap kehidupan masa lalunya menunjukkan bahwa ia memiliki kepuasan di atas rata-rata terhadap kehidupan yang ideal, kehidupan yang telah dijalani, dan hal-hal penting yang diinginkan. Dua subjek yang merasa cukup puas terhadap masa lalunya menunjukkan bahwa mereka memiliki

kepuasan rata-rata atau yang sama dengan orang lain pada umumnya terhadap kehidupan yang ideal, kehidupan yang telah dijalani, dan hal-hal penting yang diinginkan.

Hal di atas menunjukkan bahwa 3 subjek tersebut merasa bahagia dengan kehidupan masa lalunya atau memiliki emosi positif tentang kehidupan masa lalunya dengan intensitas yang berbeda. Mereka mengungkapkan bahwa kejadian buruk yang pernah terjadi di masa lalu membuatnya mensyukuri hal lain yang dimiliki seperti keluarga yang shaleh, teman-teman yang baik, hidup yang berkecukupan, dan lain sebagainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek tersebut memiliki kekuatan bersyukur. Menurut Seligman (2005), bersyukur dapat menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik di masa lalu sehingga dapat menambah perasaan puas atau emosi positif tentang masa lalu, selain itu memaafkan merupakan tindakan yang membiarkan memori tetap utuh tetapi dapat mentransformasikan kepedihan sehingga dapat mengurangi kegetiran peristiwa buruk bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah.

Dua subjek yang merasa agak kurang puas terhadap masa lalu menunjukkan bahwa ia memiliki kepuasan sedikit di bawah rata-rata mengenai kehidupan ideal, kehidupan yang telah dilewati, dan hal-hal penting yang diinginkan. Tiga subjek yang merasa tidak puas terhadap masa lalunya menunjukkan bahwa mereka memiliki kepuasan di bawah rata-rata mengenai kehidupan yang ideal, kehidupan yang telah dijalani, dan hal-hal penting yang diinginkan. Sedangkan dua subjek yang merasa sangat tidak puas terhadap masa lalunya menunjukkan bahwa mereka memiliki kepuasan jauh di bawah rata-rata mengenai kehidupan yang ideal, kehidupan yang telah dijalani, dan hal-hal penting yang diinginkan.

Hal di atas menunjukkan bahwa tujuh subjek penelitian tersebut tidak bahagia dengan masa lalunya atau memiliki emosi negatif tentang masa lalu dengan intensitas yang berbeda. Hasil wawancara menggambarkan bahwa tujuh subjek tersebut merasa tidak bahagia dengan kehidupan masa lalunya (memiliki emosi negatif tentang masa lalunya) karena mereka berpikir bahwa di masa lalu masih banyak hal yang perlu diperbaiki dari dirinya. Selain permasalahan tersebut, beberapa di antara subjek juga ada yang menyesali keterlambatan mereka untuk mengkonsultasikan kondisi penglihatannya di

masa lalu. Mereka mengungkapkan seandainya saja mereka lebih cepat tanggap terhadap permasalahan yang terjadi pada masa mereka, mungkin dokter dapat menangani kondisi mata mereka dengan lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian aspek kebajikan dan kekuatan, terlihat bahwa tujuh subjek yang tidak bahagia dengan masa lalunya tidak memiliki skor tertinggi pada kekuatan bersyukur dan kekuatan memaafkan.

Emosi Positif Masa Sekarang

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek emosi positif masa sekarang, terdapat sembilan subjek yang merasa bahagia atas kehidupannya pada masa sekarang dan hanya satu subjek yang merasa tidak bahagia dengan kehidupan masa sekarang. Kesembilan subjek yang merasa bahagia atas kehidupan masa sekarang menunjukkan bahwa mereka telah melakukan kegiatan yang disukai sehingga membuat waktu berlalu tanpa terasa, kegiatan yang bersifat menantang keahlian dan kemampuan, serta melakukan sesuatu yang memiliki tujuan yang jelas.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa sembilan subjek tersebut di atas senang melakukan berbagai macam kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi orang lain, seperti kegiatan-kegiatan yang ada di yayasan. Salah satu kegiatan yang rutin dilakukan di yayasan adalah kegiatan tafakur yang dianggap dapat menambah pengetahuan dan bekal hidup. Pengetahuan agama yang dimiliki membuat mereka merasa tertantang untuk mengamalkan pengetahuan tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga telah menetapkan tujuan hidup mereka untuk berbahagia di dunia dan akhirat serta untuk mendapatkan ridho Allah dengan berpegang teguh kepada ajaran agama.

Untuk merasakan emosi-emosi positif yang autentik di masa sekarang, individu harus membangun dan menggunakan kekuatan khasnya dalam seluruh aspek kehidupan (Seligman, 2005). Berdasarkan hasil penelitian dari aspek kebajikan dan kekuatan, terlihat bahwa lima kekuatan khas yang paling banyak dimiliki oleh individu-individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha adalah kekuatan kecintaan untuk belajar, kekuatan spiritualitas, kekuatan mencintai dan bersedia dicintai, kekuatan kepahlawanan dan ketegaran, serta kekuatan pengendalian diri.

Kekuatan kecintaan untuk belajar ditunjukkan melalui ketertarikan mereka untuk mempelajari agama, baik melalui kegiatan tafakur di yayasan maupun dari sumber lain seperti televisi, radio, tempat pengajian, dan lain sebagainya. Selain itu, mereka juga belajar menerapkan pengetahuan tersebut di dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian merasa tertarik untuk mempelajari agama karena dapat dijadikan sebagai pegangan hidup agar bisa bahagia di dunia dan di akhirat.

Kekuatan spiritualitas terlihat dari kondisi individu-individu *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha yang berpegang teguh pada agama yang mereka yakini. Dalam menjalani hidup, mereka mengikuti aturan-aturan yang ada di dalam Al-Qur'an dan Hadist. Subjek penelitian merasa memiliki keyakinan tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Subjek penelitian merasa harus memiliki keyakinan terhadap Allah dan agama Islam serta harus menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi apa yang dilarang Allah.

Kekuatan mencintai dan bersedia dicintai terlihat dari keakraban dan kedekatan yang terjalin antara anggota yayasan, pengurus yayasan, dan keluarga individu yang mengalami *low vision*. Mereka merasa bahwa diantara mereka saling peduli, saling menyayangi, dan saling memberi perhatian antara satu sama lain. Hal tersebut dilakukan agar mereka bisa menjalin hubungan yang baik antar sesama (*hablumminannas*).

Sedangkan kekuatan pengendalian diri ditunjukkan oleh individu-individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha melalui kemampuan mereka untuk melakukan apa yang diperbolehkan agama dan menghindari apa yang dilarang agama, seperti mengendalikan emosi atau mengendalikan nafsu dan menyalurkannya pada saat yang tepat dan dengan cara yang tepat. Subjek penelitian merasa bahwa pengendalian diri sangat penting untuk menjaga diri mereka dari hal-hal buruk.

Kekuatan kepahlawanan dan ketegaran terlihat kemampuan untuk bertahan dalam keadaan sulit dan kemampuan untuk tetap mengambil sikap yang mendapat tantangan keras dimana mereka harus tegar menghadapi situasi yang tidak nyaman (Seligman, 2005). Individu yang mengalami *low vision* di Yayasan Syamsi Dhuha memperlihatkan kekuatan tersebut melalui pendirian mereka yang tetap menaati peraturan agama di tengah masyarakat yang

saat ini sudah banyak melupakan agama.

Selain itu, mereka juga tetap tegar menghadapi keterbatasan fisik yang mereka alami dan tidak mencoba melarikan diri dari tugas perkembangan pada masa dewasa dini dengan tetap berusaha mencari pekerjaan dan mencari pasangan hidup, serta membina keluarga. Individu-individu dengan low vision di Yayasan Syamsi Dhuha merasa tegar menghadapi cobaan sebab apabila dihadapi dengan perasaan kecewa dan tertekan, itu hanya akan menambah permasalahan.

Terlihat dari hal-hal yang tertulis di atas, sembilan subjek penelitian yang merasa bahagia dengan masa sekarang telah menggunakan kekuatan khasnya. Penggunaan kekuatan khas dalam sebagian besar aspek kehidupan dapat menimbulkan gratifikasi (Seligman, 2005). Berdasarkan hasil penelitian sub aspek kenikmatan dan gratifikasi, diketahui bahwa sembilan subjek yang merasa bahagia dengan kehidupan masa sekarang telah merasakan banyak gratifikasi atau kesenangan yang berasal dari kegiatan yang disukai, yang menimbulkan perasaan tenggelam, bersifat menantang, serta memiliki tujuan yang jelas dalam hidup.

Menurut Seligman (2005), kenikmatan terkait dengan kesenangan yang sifatnya hanya sesaat, berbeda dengan gratifikasi yang bersifat autentik. Kenikmatan ragawi akan memudar dengan cepat begitu rangsangan eksternal menghilang dan seseorang akan menjadi terbiasa terhadap rangsangan tersebut sehingga membutuhkan 'dosis' yang lebih besar untuk merasakan sensasi yang sama seperti pada awal merasakan kesenangan tersebut.

Emosi Positif Masa Depan

Pada aspek emosi positif masa depan, tergambar bahwa tidak terdapat subjek penelitian yang merasa sangat pesimis terhadap kehidupan masa depannya, lalu terdapat satu subjek penelitian yang merasa agak pesimis dengan kehidupan masa depannya, dan terdapat sembilan subjek yang merasa cukup optimis dengan kehidupan masa depannya, serta tidak terdapat subjek yang merasa sangat optimis terhadap kehidupan masa depannya.

Hal tersebut di atas menunjukkan bahwa satu subjek penelitian merasa tidak bahagia dengan masa depannya (memiliki emosi negatif /pesimis tentang masa depannya) dan sembilan subjek penelitian

merasa bahagia dengan kehidupan masa depannya (memiliki emosi positif/optimis tentang masa depannya).

Menurut Seligman (2005), emosi tentang masa depan ditentukan oleh penilaian seseorang terhadap suatu situasi buruk dan situasi baik. Individu yang optimis akan mampu melawan prasangka tentang suatu kesulitan, sehingga bisa mengubah reaksi menyerah dan bersedih menjadi bersemangat dan bahagia.

Subjek yang merasa bahagia dengan kehidupan masa depannya meyakini bahwa hal yang baik yang diperolehnya adalah karena usaha yang telah dilakukan dan karena keberuntungan yang diberikan oleh Allah. Mereka juga meyakini bahwa roda kehidupan selalu berputar sehingga mereka merasa bahwa peristiwa buruk yang terjadi kepada mereka hanya bersifat sementara. Selain itu, subjek tersebut juga menganggap bahwa setiap manusia pasti diberi keahlian oleh Allah dan keahlian tersebut dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dan untuk mengembangkan diri. Sedangkan dalam memandang peristiwa buruk, subjek merasa sebagian kesulitan hidup yang dihadapinya adalah karena keterbatasan penglihatannya dan karena saat itu Allah sedang memberikan cobaan.

Berdasarkan hasil penelitian aspek kebajikan dan kekuatan, terlihat bahwa empat subjek penelitian yang memiliki kekuatan harapan atau berpikiran ke depan. Mereka bahwa apabila meraih masa depan yang baik maka diperlukan usaha. Menurut mereka, dalam melakukan usaha tersebut diperlukan adanya harapan agar tidak mudah berputus asa sehingga pada akhirnya dapat mencapai apa yang diinginkan. Kekuatan harapan dan berpikiran ke depan dapat mendorong seseorang untuk berpikir positif terhadap masa depan sehingga menghasilkan emosi positif tentang masa depan atau optimis (Seligman,2005).

III. PENUTUP

Simpulan

1. Secara keseluruhan, individu-individu yang mengalami low vision di Yayasan Syamsi Dhuha Kota Bandung merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan tersebut dirasakan pada dua aspek kebahagiaan, yaitu 90% subjek merasa bahagia dengan kehidupan masa sekarang dan 90% subjek merasa bahagia dengan kehidupan masa depan.

2. 70% subjek merasa tidak bahagia pada kehidupan masa lalunya karena belum membangun secara maksimal kekuatan bersyukur dan kekuatan pemaaf. Padahal dua kekuatan tersebut dapat menambah pemahaman positif terhadap kehidupan masa lalu sehingga dapat menambah kepuasan terhadap masa lalu.
3. Lima kekuatan khas yang paling banyak dimiliki oleh subjek penelitian adalah kekuatan kecintaan untuk belajar, spiritualitas, mencintai dan bersedia dicintai, kepahlawanan dan ketegaran, serta pengendalian diri. Kekuatan-kekuatan tersebut mengarahkan subjek penelitian untuk memiliki pikiran positif yang akan menimbulkan gratifikasi.

Saran

1. Sebagai umpan balik bagi individu low vision di syamsi dhuha, untuk senantiasa menggunakan kekuatan khas yang dimiliki, yaitu kekuatan kecintaan untuk belajar, spiritualitas, mencintai dan bersedia dicintai, kepahlawanan dan ketegaran, serta pengendalian diri agar emosi positif saat ini dapat dipertahankan.
2. Menggunakan kekuatan harapan atau berpikir ke depan agar dapat mempertahankan emosi positif tentang masa depan.
3. Untuk memiliki aspek emosi masa lalu yang lebih memuaskan dapat ditingkatkan dengan membangun kekuatan bersyukur dan memaafkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Edisi Baru. Yogyakarta: Rieneka Cipta
- Guilford, J.P. 1979. *Psychometric Methods*. Tata McGraw-Hill Publishing Company Limited
- Hurlock, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Mangunsong, dkk. 1998. *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia
- Noor, Hasanuddin. 2009. *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA
- Seligman, E. P. Martin. 2005. *Authentic Happiness*. Diterjemahkan oleh Jalaluddin Rakhmat dengan judul *Authentic Happiness*. Jakarta: Mizan
- Siegel, Sidney. 1986. *Statistik Non Parametrik: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sumber Internet:
- Colenbrander, August. 2000. *Disability Evaluation-Vision*. <http://docs.google.com>. Diakses tanggal 3 Oktober 2010
- Nawawi, Ahmad. 2010. *Pendidikan Inklusif bagi Anak Low Vision*. <http://docs.google.com>. Diakses tanggal 3 Oktober 2010
- Nurmatari, Avitia. 2009. *Masyarakat Indonesia Belum Tahu Cara Merawat Mata*. <http://bandung.detik.com>. Diakses tanggal 4 Oktober 2010
- Persatuan Tunanetra Indonesia, 2008. *Pusat Layanan Low Vision*. <http://pertuni.idp-europe.org/index.php>. Diakses tanggal 4 Oktober 2010
- Seligman, E.P. Martin. 2006. *Authentic Happiness*. www.authentichappiness.sas.upenn.edu. Diakses tanggal 10 September 2010)
- Widodo, Dwi Putro. 2007. *Mata, Kecerdasan, dan Lutein*. <http://ngersi.multiply.com>. Diakses tanggal 10 September 2010