

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Berpikir Positif

1. Definisi Berpikir Positif

Menurut Elfiky, 2008 (dalam Dwitanyakanov dan Sawitri, 2010) berpikir positif adalah cara pandang dan emosi seseorang yang lebih mengarah kepada hal-hal yang positif, baik yang ada pada dirinya, orang lain maupun lingkungan serta masalah yang sedang dihadapi. Salah satu penelitian, berpikir positif dapat diukur dengan angket skala *Likert* yang dikemukakan oleh Albrecht, 1980 (dalam Damayanti dan Purnamasari, 2011) ialah :

- 1) Perhatian positif ialah kemampuan tiap individu untuk mengubah semua hal negatif yang ada pada dirinya menjadi hal-hal yang positif.
- 2) Afirmasi diri ialah seseorang yang dapat memperlihatkan kelebihan yang ia miliki.
- 3) Penggambaran diri apa adanya ialah seseorang yang dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya dan dapat mengubah kekurangan tersebut menjadi kelebihan.
- 4) Penyesuaian diri ialah seseorang yang dapat menerima keadaannya dengan baik dan bersosialisasi dengan lingkungannya.
- 5) Harapan positif ialah keyakinan yang tertanam pada diri masing-masing orang untuk menggapai kesuksesan yang dikehendaki dan berusaha menyelesaikan masalah yang ada.

2. Manfaat Berpikir Positif

Berdasarkan hasil penelitian Herabadi 2007 (dalam Dwitanyakanov; Hidayati;

Sawitri, 2010) membuktikan bahwa kebiasaan berpikir negatif menyebabkan rendahnya harga diri seseorang. Berpikir positif dapat membuat seseorang dapat bertahan dari hal-hal yang memicu terjadinya stres (Kivimäki dkk, 2005, h.413 dalam Dwitanyanov; Hidayati; Sawitri, 2010). Menurut Fordyce (dalam Seligman dkk, 2005, h.419 dalam Dwitanyanov; Hidayati; Sawitri, 2010) menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan berbagai tugas atau masalah suatu individu, dipengaruhi oleh kondisi dari psikologis yang positif pada individu tersebut. Menurut Hill dan Ritt, 2004 (dalam Dwitanyanov; Hidayati; Sawitri, 2010) menyatakan bahwa seseorang yang berpikir positif dapat memberi sugesti yang positif pada dirinya untuk menghadapi kegagalan dan membangkitkan motivasi diri seseorang.

3. Ciri-Ciri Individu yang Berpikir Positif

Individu yang berpikir positif, memiliki beberapa kriteria tertentu sebagai berikut:

- a. Percaya dengan kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa
- b. Menghindari berbagai perilaku negatif seperti sombong, menggunjing, mengadu domba dan sebagainya.
- c. Mengerahkan seluruh potensi yang dimilikinya, seseorang memiliki cara pandang, tujuan dan alasan menginginkan sesuatu, kapan serta bagaimana cara mendapatkannya.
- d. Seseorang yang memiliki keyakinan dan gambaran tentang sesuatu secara positif.
- e. Seseorang yang dapat mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi.
- f. Belajar dari masalah yang ada atau masalah yang sedang dihadapi.
- g. Masalah atau kesulitan yang ada diselesaikan dengan baik.
- h. Individu yang memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan dan berani

- menghadapi berbagai tantangan hidup.
- i. Individu yang memiliki cita-cita dalam hidupnya dan memperjuangkan apa yang dicita-citakan serta sabar dalam menghadapi segala tantangan untuk menggapai hal yang telah dicita-citakan.
 - j. Memiliki kepandaian dalam bersosialisasi dan suka membantu orang lain
- (*Dwitantyanov; Hidayati; Sawitri, 2010*).

B. Kemampuan Daya Ingat

1. Definisi Kemampuan Daya Ingat

Menurut Drever (dalam Raharjo, 2009) ingatan ialah sesuatu yang abstrak dan menggambarkan karakter dari kehidupan baik berupa sifat dan tingkah laku yang akan datang serta merupakan rekaman sejarah seseorang. Kemampuan daya ingat adalah kemampuan seseorang untuk menerima masukan data berupa gambar atau tulisan dari luar lalu menyimpannya dalam pikiran dan jika suatu saat diperlukan ditimbulkan kembali dari ingatan.

2. Bentuk-Bentuk Daya Ingat

Secara fisiologi, ingatan dibagi menjadi 2 bentuk yaitu eksplisit dan implisit. Ingatan eksplisit atau ingatan deklaratif, berhubungan dengan kesadaran serta retensinya bergantung pada hipokampus dan bagian lain dari lobus temporalis medial otak. Ingatan implisit atau ingatan non-deklaratif tidak berhubungan dengan kesadaran dan retensinya tidak diproses di hipokampus (Ganong, W.F., 2015).

Ingatan eksplisit adalah ingatan tentang pengetahuan faktual, orang, tempat dan benda. Ingatan ini dibagi menjadi 2 macam yaitu ingatan somantik berupa fakta

(misalnya kata, aturan dan bahasa) dan ingatan episodik berupa kejadian. Ingatan eksplisit dapat berubah menjadi ingatan implisit setelah ingatan tersebut dikuasai dengan baik (Ganong, W.F., 2015).

Ingatan implisit dibagi menjadi 4 macam berdasarkan pentingnya melatih keterampilan motorik refleksif atau keterampilan perseptual yaitu :

- a. *Priming* adalah fasilitasi pengenalan kata atau benda yang sebelumnya telah dipelajari dan bergantung pada neurokorteks. Contohnya mengingat kata dengan cara subyek diberi tahu beberapa huruf awal dari kata tersebut.
- b. Prosedural adalah ingatan yang diperoleh dari keterampilan dan kebiasaan yang secara otomatis masuk ke alam bawah sadar manusia. Jenis ingatan ini diproses di *striatum*.
- c. *Associative learning* (belajar asosiatif) berkaitan dengan *classical conditioning* dan *operant conditioning* yaitu pembelajaran mengenai hubungan antara suatu rangsangan dengan rangsangan yang lainnya. Jenis ingatan ini bergantung pada amigdala untuk respon emosinya dan serebelum sebagai respon motorik.
- d. Belajar non-asosiatif mencakup beberapa hal seperti habituasi (kebiasaan) dan sensitisasi serta bergantung pada beberapa jalur refleks (Ganong, W.F., 2015).

3. Jenis Daya Ingat

Ingatan digolongkan berdasarkan jenis informasi yang disimpan berupa ingatan deklaratif dan ingatan keterampilan. Ingatan deklaratif adalah beragam detail dari pemikiran yang terintegrasi seperti ingatan berupa pengalaman yang penting meliputi:

- a. Ingatan tentang keadaan sekelilingnya,
- b. Ingatan yang berhubungan dengan waktu,

- c. Ingatan yang berhubungan dengan penyebab dari pengalaman tersebut,
- d. Ingatan yang berhubungan dari makna pengalaman tersebut,
- e. Ingatan berupa kesimpulan seseorang yang berada dalam pikiran orang lain.

Ingatan keterampilan berhubungan dengan aktivitas motorik tubuh seseorang, seperti keterampilan yang terbentuk untuk memukul bola tenis, ini termasuk ingatan otomatis pada (1) pandangan kearah bola, (2) menghitung, hubungan dan kecepatan bola ke raket, (3) mengambil kesimpulan dengan cepat dari pergerakan tubuh, lengan dan raket yang dibutuhkan untuk memukul bola seperti yang diinginkan-semua hal ini teraktivasi segera berdasarkan permainan tenis yang telah dipelajari sebelumnya-kemudian beralih ke pukulan berikutnya seraya melupakan detil dari pukulan sebelumnya (Guyton and Hall, 2008).

4. Tipe-Tipe Daya Ingat

Menurut Ahmadi, 1991 (dalam Raharjo, 2009) yang mempengaruhi cepat lambatnya seseorang dalam menerima stimulus adalah sebagai berikut:

- a. Tipe visual adalah seseorang yang menerima stimulus dari luar, jauh lebih cepat dengan cara melihat obyeknya.
- b. Tipe *auditif* adalah individu yang menerima stimulus dari luar, jauh lebih cepat dengan cara mendengarkan obyeknya.
- c. Tipe *taxtual* adalah seseorang yang menerima stimulus dari luar, jauh lebih cepat dengan cara meraba obyeknya.
- d. Tipe campuran adalah seseorang yang dengan cepat menerima stimulus dengan campuran dari ketiga hal diatas baik visual, *auditif* dan *taxtual*.

Menurut Atkinson dan Shiffin (dalam Raharjo, 2009) ingatan dibagi berdasarkan

waktu yang dibutuhkan untuk memunculkan kembali stimulus ialah :

- a. *Short Term Memory* (ingatan jangka pendek) adalah sebuah tempat penyimpanan informasi dengan jumlah yang terbatas dan waktu yang sempit atau hanya beberapa detik saja. Atau ingatan yang berlangsung beberapa detik sampai beberapa menit, kecuali jika ingatan ini diubah menjadi ingatan jangka panjang (Guyton & Hall, 2008).

Seseorang yang sudah tidak memikirkan informasi tersebut maka informasi ini akan terbuang sebelum masuk ke memori jangka pendek atau tidak akan bertahan lebih dari 30 detik. Cara yang dapat digunakan untuk memasukkan informasi yang didapat bisa dengan menyebutkan secara berulang kali atau latihan dalam pembelajaran. Latihan dalam pembelajaran sangat penting untuk membuat informasi tersebut dapat tertinggal dimemori jangka pendek yang kemudian dapat dipindahkan ke memori jangka panjang.

- b. *Long Term Memory* (memori jangka panjang) adalah ingatan yang sekali disimpan dapat diingat kembali selama bertahun-tahun atau bahkan seumur hidup (Guyton & Hall, 2008). Sebuah tempat penyimpanan informasi seseorang dengan kapasitas yang lebih besar dan waktu penyimpanan yang sangat lama. Beberapa teori meyakini bahwa individu tidak pernah melupakan informasi yang terdapat dalam memori jangka panjang, tetapi individu hanya kehilangan kemampuan untuk menemukan informasi yang telah tersimpan dalam ingatannya.
- c. Memori jangka menengah adalah memori (ingatan) yang berlangsung beberapa menit sampai beberapa minggu (Ganong, W.F., 2002 dalam Susanto; Djojosoewarno;

Rosnaeni, 2009).

5. Teori-Teori Ingatan

Menurut Walgito, 2001 (dalam Sitanggang, 2009) ada dua teori yang berhubungan dengan masalah dalam penyimpanan ingatan yaitu :

- a. Teori Atrofi (Teori disense) adalah teori yang menitikberatkan pada lamanya interval. Berdasarkan teori ini, kelupaan terjadi karena memori yang sudah lama tidak diingat kembali dan lama-kelamaan akan mengendap serta menjadi terlupakan.

Sebagai contoh: seseorang yang sudah lama tidak menggunakan ototnya, maka otot-otot tersebut akan mengalami penurunan atau bahkan tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, pada akhirnya akan menyebabkan kelumpuhan atau sulit digerakkan pada ototnya.

- b. Teori Interfensi adalah teori yang menitikberatkan pada isi dari interval. Teori ini menjelaskan bahwa lupa dapat terjadi karena ingatan yang saling bercampur satu sama lain dan dapat mengganggu atau mengacaukan ingatan yang lain sehingga dapat menimbulkan lupa.

6. Peran Fasilitasi Sinaptik dan Inhibisi Sinaptik

Secara fisiologi, ingatan tersimpan dalam otak dan cara memunculkan ingatan ini dengan mengubah sensitivitas dari penjalaran sinaptik yang berada di antara neuron-neuron sebagai akibat aktivitas neural sebelumnya. Jejak ingatan (*memory traces*) adalah jaras yang baru atau jaras yang terfasilitasi. Jaras-jaras yang menetap ini sangat penting untuk menimbulkan ingatan yang sudah ada dengan pengaktifan secara selektif di pikiran (Guyton & Hall, 2008).

Percobaan pada hewan tingkat rendah memperlihatkan bahwa jejak ingatan dapat

timbul pada semua tingkat sistem saraf. Proses mengingat salah satunya terjadi perubahan pada respon medula spinalis yang diakibatkan oleh refleksi-refleksnya terhadap aktivasi medula yang berturut-turut. Ingatan jangka panjang diperoleh dari hasil perubahan penghantaran sinaptik di pusat-pusat otak bagian bawah. Ingatan yang berhubungan dengan intelektual, didasarkan pada jejak ingatan yang terdapat di korteks serebri (Guyton & Hall, 2008).

7. Proses Pemasukan Informasi ke Memori Jangka Panjang Menurut Atkinson dan Shiffrin

- a. Informasi yang masuk atau diterima oleh memori sensori dengan waktu penyimpanan sekitar satu detik. Apabila informasi yang datang dapat dipahami selanjutnya ditransfer ke memori jangka pendek dengan durasi 15-30 detik tetapi penyimpanan tidak akan terjadi jika memori yang datang tidak dapat dipahami atau tidak memiliki makna.
- b. Informasi yang dapat dipertahankan pada memori jangka pendek selanjutnya akan ditransfer ke memori jangka panjang.
- c. Tahap terakhir proses ini, informasi yang telah tersimpan dimemori jangka panjang maka tersimpan secara permanen di dalam ingatan. Apabila suatu saat informasi ini dibutuhkan maka dapat diakses dengan mentransfer informasi tersebut ke memori jangka pendek untuk dimunculkan dalam kesadaran (Guyton & Hall, 2008).

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Memori

Menurut Gunawan, 2003 (dalam Sitanggang, 2009) beberapa faktor yang mempengaruhi memori atau ingatan adalah :

- a. Interferensi atau gangguan

Apabila saat individu memasukkan informasi ke dalam memori terdapat gangguan

maka akan mengacaukan proses pemasukan informasi tersebut.

b. Tidak Fokus

Informasi yang terlalu banyak dapat menyebabkan terpecahnya perhatian sehingga pemasukan informasi ke dalam memori akan terganggu.

c. Fisik yang lelah

Saat kondisi fisik tidak memungkinkan atau dalam keadaan lelah maka akan mempengaruhi pemasukan informasi ke dalam memori.

C. Lanjut Usia

1. Definisi Lansia

Lanjut usia adalah individu yang mengalami perubahan struktur dan fungsi tubuh secara fisiologis (Aswin, 2003 dalam Santoso dan Rohmah, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria umur ialah :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) 46-59 tahun
- b. Lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun
- c. Tua (*old*) 75-90 tahun dan
- d. Usia sangat tua (*very old*) yaitu usia diatas 90 tahun (Efendi, 2009 dalam Wahyuningsih, 2014).

2. Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia

Menurut Achir, Y.C.A., 2001 (dalam Mahayyun, 2008) ada beberapa perubahan pada lanjut usia seperti :

a. Perubahan Fisik dan motorik

Lanjut usia lebih cepat mengalami perubahan fisik ditandai dengan :

- 1) Sistem Kardiovaskuler : pompa jantung pada lanjut usia mengalami peningkatan sehingga dapat menimbulkan tekanan darah meningkat.
- 2) Keseimbangan : gangguan keseimbangan juga terjadi pada lanjut usia sehingga menyebabkan mudah jatuh.
- 3) Kekuatan mengalami penurunan : lanjut usia sering kali mengalami penurunan kekuatan otot.
- 4) Kecepatan dalam bergerak mengalami penurunan sehingga gerakan menjadi lamban.

b. Perubahan Aspek Psikososial lanjut Usia

Menurut Sutarto dan Cokro, 2005 (dalam Wahyuningsih, 2014) lanjut usia mengalami perubahan psikososial berupa penurunan fungsi kognitif dan psikomotor.

Menurut Pranarka, (2006) penurunan fungsi kognitif diikuti dengan penurunan kemampuan dalam meningkatkan fungsi intelektual, kurang efektif dalam menyampaikan informasi ke otak menyebabkan informasi melambat dan banyak pula informasi yang hilang saat transmisi, kemampuan mengumpulkan informasi baru mengalami penurunan sehingga menyebabkan kemampuan dalam mengingat kejadian masa lalu lebih baik dibandingkan kemampuan mengingat kejadian yang baru saja terjadi.

Kegagalan lanjut usia dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi menyebabkan lanjut usia mengalami depresi. Kejadian depresi meningkat seiring berkurangnya dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, lingkungan dan

teman. Menaruh angka depresi pada lanjut usia perlu diberikan motivasi dan dukungan moril. Motivasi dan dukungan moril yang diberikan lanjut usia berguna untuk mengembalikan perannya sehingga lansia merasa masih dibutuhkan serta angka kejadian depresi dapat menurun secara perlahan (Santoso dan Ismail, 2009 dalam Wahyuningsih, 2014).

D. Kerangka Konsep



E. Hipotesis

Kebiasaan lanjut usia yang berpikir positif memiliki daya ingat lebih tinggi dibandingkan lanjut usia yang berpikir negatif.