

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kanker Payudara

1. Pengertian kanker payudara

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada wanita. Kanker ini berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang di payudara. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel dalam payudara berkembang tanpa kendali. Tidak semua tumor bersifat kanker, karena beberapa tidak menyebar ke area tubuh lainnya. Tumor yang memiliki kemampuan menyebar ke bagian tubuh lain atau jaringan di dekatnya disebut tumor ganas atau kanker (Ariani, 2015). Kanker payudara adalah sel yang berkembang secara tidak terkendali dan menyebar ke jaringan lain di sekitar payudara sehingga perlu diwaspadai terutama oleh wanita karena penyakit ini perlu dideteksi sejak dini oleh wanita agar penanganan dapat dilakukan sedini mungkin sehingga menurunkan angka kejadian kanker payudara yang saat ini sedang meningkat di dunia.

2. Tanda dan gejala kanker payudara

Savitri (2015) menyatakan bahwa gejala dan tanda kanker payudara bisa berbeda dari satu wanita dengan wanita lainnya. Indikator yang sering terlihat adalah perubahan bentuk dan penampilan payudara atau puting susu, perubahan yang mungkin tampak ketika melakukan pemeriksaan fisik, serta keluarnya cairan dari puting. Terdapat gejala lain yang mungkin muncul pada kanker payudara, antara lain:

a. Pembengkakan atau benjolan di payudara

Benjolan yang terbentuk di payudara atau di bawah lengan setelah menstruasi sering kali menjadi salah satu tanda awal kanker payudara. Benjolan ini biasanya tidak menimbulkan rasa sakit, meskipun beberapa pasien mungkin merasakan sensasi tajam di area tersebut.

b. Perubahan ukuran dan bentuk payudara

Salah satu payudara dapat tampak lebih besar atau lebih kecil dibandingkan dengan payudara yang lain, yang mengindikasikan adanya perubahan pada ukuran dan bentuk payudara.

c. Keluarnya cairan dari puting (*nipple discharge*)

Biasanya, cairan dapat keluar dari puting susu saat ditekan. Cairan keluar tanpa adanya tekanan, keluar cairan hanya dari satu puting payudara, yang disertai oleh darah atau cairan berwarna kekuningan sampai kehijauan, yang dapat menjadi tanda adanya kanker payudara.

d. Perubahan pada puting susu

Puting susu terasa terbakar atau gatal, atau timbul luka yang butuh waktu lama untuk sembuh. Puting susu juga bisa terbalik (masuk ke dalam), berubah bentuk atau posisi, dan tampak merah atau berkerak. Kerak, luka, atau sisik pada puting susu dapat menjadi tanda dari kanker payudara langka.

e. Kulit payudara berkerut

Kulit payudara dapat mengalami kerutan yang mirip dengan tekstur kulit jeruk purut. Kulit juga dapat tampak merah dan terasa panas saat disentuh.

3. Faktor risiko kanker payudara

Menurut Savitri (2015) terdapat dua faktor risiko pada kanker payudara sebagai berikut:

a. Faktor risiko yang tidak bisa diubah

1) Jenis kelamin

Wanita berpeluang paling tinggi terkena kanker payudara. Sementara pria juga bisa terkena kanker payudara, kanker ini terjadi pada wanita sekitar 100 kali lebih sering dibandingkan pada pria. Hal ini diakibatkan oleh kadar hormon estrogen dan progesteron pada pria yang lebih rendah, padahal kedua hormon tersebut diketahui dapat merangsang pertumbuhan sel kanker.

2) Usia

Kemungkinan terkena kanker payudara pada wanita meningkat seiring bertambahnya usia. Wanita yang lebih tua, terutama yang berusia di atas 50 tahun dan pascamenopause, memiliki risiko lebih tinggi. Lebih dari 80% kasus kanker payudara ditemukan pada kelompok usia ini, sementara sekitar 1 dari 8 kasus terjadi pada wanita yang berusia di bawah 45 tahun.

3) Faktor genetik

Wanita yang memiliki kerabat dekat seperti ibu, saudara perempuan, atau anak perempuan, yang sudah didiagnosis menderita kanker payudara atau kanker ovarium dapat memiliki kemungkinan menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengidap kanker yang sama. Meskipun kanker payudara tidak diturunkan secara langsung seperti beberapa penyakit lainnya, sekitar 5-10% kasusnya berhubungan dengan mutasi genetik yang diwariskan. Gen yang terkena dampak yaitu:

a) Gen *BRCA1* dan *BRCA2*

Mutasi pada gen ini meningkatkan risiko kanker payudara, terutama pada wanita muda, dan bisa mempengaruhi kedua payudara.

b) Gen *TP53*

Mutasi pada gen ini bisa menyebabkan sindrom *Li-Fraumeni* yang meningkatkan risiko kanker payudara serta jenis kanker lain.

c) Gen *CHEK2*

Mutasi gen ini meningkatkan risiko kanker payudara, meskipun tidak selalu menyebabkan sindrom *Li-Fraumeni*.

d) Gen *PTEN*

Mutasi pada gen ini dapat menyebabkan sindrom *Cowden*, suatu kondisi yang meningkatkan risiko kanker payudara serta jenis kanker lainnya.

e) Gen *CDHI*

Mutasi pada gen ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kanker payudara *lobular invasif*.

f) Gen *STK11*

Kelainan genetik ini berhubungan dengan sindrom *Peutz-Jeghers*, suatu kondisi yang dapat meningkatkan risiko terkena kanker payudara.

g) Gen *PALB2*

Perubahan pada gen ini terkait dengan peningkatan kemungkinan terjadinya kanker payudara, serta meningkatkan risiko kanker ovarium.

4) Riwayat keluarga

Wanita yang memiliki anggota keluarga dekat yang menderita kanker payudara berisiko lebih tinggi mengidap penyakit ini. Risiko meningkat jika keluarga yang

terkena adalah satu tingkat pertama (ibu, saudara perempuan, atau anak perempuan).

5) Riwayat pribadi kanker payudara

Wanita yang telah didiagnosis kanker payudara di satu payudara memiliki risiko lebih tinggi untuk mengidap kanker lagi di payudara yang sama atau yang lainnya.

6) Riwayat tumor

Tumor jinak tertentu, termasuk *hiperplasia duktal atipikal* dan *karsinoma lobular in situ*, memiliki potensi untuk berkembang menjadi kanker payudara seiring waktu.

7) Ras dan etnis

Wanita berkulit putih biasanya berisiko lebih tinggi dibandingkan dengan wanita keturunan Afrika, Asia, atau Hispanik.

8) Jaringan payudara yang padat

Wanita dengan jaringan payudara padat, yang mengandung lebih banyak jaringan kelenjar dan fibrosa dibandingkan lemak, berisiko kanker payudara dua kali lipat dibandingkan dengan perempuan yang memiliki jaringan normal.

9) Paparan hormon estrogen

Wanita yang mulai mengalami menstruasi pada usia dini atau menopause yang terjadi lebih lambat memiliki paparan estrogen yang lebih lama, sehingga meningkatkan risiko terkena kanker payudara.

10) Paparan radiasi

Paparan radiasi, terutama saat masih muda atau di usia remaja, dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Risiko ini berkurang setelah usia 40 tahun.

11) Paparan *dietilstilbestrol*

Wanita yang mengonsumsi obat *dietilstilbestrol (DES)* selama kehamilan, atau ibu mereka yang mengonsumsi obat ini, memiliki sedikit peningkatan risiko kanker payudara.

b. Faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup

1) Tidak punya keturunan dan tidak menyusui

Wanita yang belum memiliki keturunan atau tidak menyusui cenderung memiliki risiko tinggi untuk mengidap kanker payudara, karena menyusui dapat membantu menurunkan kadar estrogen, hormon yang berperan dalam perkembangan kanker payudara.

2) Tidak menikah/berhubungan seks

Wanita yang belum pernah menikah atau tidak pernah melakukan hubungan seksual cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena kanker payudara karena frekuensi hubungan seksual dapat mempengaruhi keseimbangan hormon tubuh.

3) Kehamilan dan jenis kanker tertentu

Kehamilan pada usia reproduktif dapat menurunkan risiko terkena kanker payudara, meskipun pada beberapa jenis kanker payudara tertentu, seperti tipe triple-negatif, kehamilan dapat meningkatkan risikonya.

4) Kehamilan pertama setelah berumur 30 tahun

Wanita yang hamil pertama setelah usia 30 tahun menghadapi risiko lebih tinggi terkena kanker payudara. Risiko ini akan meningkat sebesar 3% untuk setiap tahun tambahan setelah usia tersebut.

5) Kontrasepsi hormonal

Penggunaan pil KB atau kontrasepsi hormonal lainnya dapat sedikit meningkatkan risiko kanker payudara. Risiko ini berkurang setelah penggunaan dihentikan saat sudah lebih dari 10 tahun.

6) Obesitas

Wanita yang memiliki kelebihan berat badan setelah menopause memiliki risiko tinggi karena lemak tubuh menghasilkan estrogen yang berkontribusi pada kanker payudara.

7) Konsumsi alkohol

Semakin sering mengonsumsi alkohol, semakin tinggi risiko terkena kanker payudara.

8) Asap tembakau

Wanita yang merokok dalam waktu lama, terutama yang mulai merokok sebelum melahirkan anak pertama, memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara.

9) Terapi hormon setelah menopause

Terapi hormon pasca menopause dapat mengurangi gejala menopause tetapi juga meningkatkan risiko kanker payudara, terutama jika digunakan dalam jangka panjang.

4. Stadium kanker payudara

Menurut Ariani (2015) kanker payudara dapat diidentifikasi pada berbagai stadium, dan kemungkinan pemulihannya lebih tinggi jika terdeteksi sejak dini. Berikut ini adalah stadium kanker payudara:

a. Stadium I (stadium awal)

Pada tahap awal, tumor memiliki ukuran di bawah 2-2,25 cm dan belum bermetastasis ke kelenjar di area ketiak. Angka kesembuhannya sekitar 70%. Untuk mengetahui apakah sel kanker telah menyebar ke bagian tubuh lainnya, diperlukan pemeriksaan laboratorium.

b. Stadium II

Pada tahap ini, tumor sudah berkembang lebih dari 2,25 cm dan sudah bermetastasis ke kelenjar getah bening di daerah ketiak. Kemungkinan keberhasilan pengobatan berkisar antara 30 hingga 40%, tergantung pada seberapa jauh kanker telah berkembang. Umumnya, metode yang digunakan adalah dengan mengangkat tumor melalui pembedahan, kemudian dilanjutkan dengan terapi radiasi untuk menghilangkan sel kanker yang masih tersisa.

c. Stadium III

Pada stadium III, tumor berukuran antara 3 hingga 5 cm dan telah bermetastasis, memengaruhi hampir setiap bagian tubuh, sehingga peluang untuk sembuh sangat kecil. Pilihan pengobatan biasanya melibatkan kemoterapi dan terapi radiasi. Dalam kasus tertentu, pembedahan dapat dilakukan untuk mengangkat area payudara yang terkena dampak parah. Benjolan dapat menonjol di atas kulit dan bahkan dapat pecah atau menyebabkan pendarahan.

d. Stadium IV

Pada tahap ini, tumor telah tumbuh lebih dari 5 cm, dan sel kanker telah bermetastasis ke banyak organ di seluruh tubuh, sehingga mengakibatkan pasien mengalami kelemahan yang signifikan. Pengobatan biasanya sudah tidak memberikan hasil yang efektif, dan terapi difokuskan pada perawatan hormonal jika

Reseptor Estrogen (ER) atau *Reseptor Progesteron (PR)* positif. Kemoterapi dapat dipertimbangkan, terutama jika perawatan sebelumnya sudah diberikan.

5. Penatalaksanaan medis

Menurut Sandepa (2015) ada beberapa metode pengobatan kanker payudara yang efektivitasnya sangat bergantung pada stadium klinis penyakit, yaitu:

a. Mastektomi

Mastektomi adalah prosedur bedah untuk mengangkat payudara. Terdapat tiga jenis mastektomi:

- 1) *Modified radical mastectomy*: prosedur ini melibatkan pengangkatan keseluruhan payudara serta jaringan yang ada di sekitarnya, termasuk pada tulang dada, tulang selangka, tulang rusuk, serta benjolan di area ketiak.
- 2) *Simple (total) mastectomy*: prosedur ini menghilangkan semua bagian payudara, namun kelenjar getah bening di ketiak tidak diangkat.
- 3) *Radical mastectomy*: prosedur ini melibatkan pengangkatan sebagian dari payudara, yang dikenal sebagai lumpektomi, dimana hanya jaringan yang mengandung sel kanker yang diangkat, sementara membiarkan bagian payudara lainnya tetap utuh. Prosedur ini umumnya diikuti dengan terapi radiasi. Lumpektomi biasanya dilakukan pada pasien dengan tumor yang berukuran kurang dari 2 cm dan terletak dekat dengan tepi payudara.

b. Radiasi

Terapi radiasi melibatkan penargetan area kanker menggunakan sinar-X dan sinar gamma yang bertujuan untuk menghilangkan sel kanker yang tersisa setelah operasi. Meskipun perawatan ini efektif, namun juga dapat menimbulkan beberapa efek samping. Pasien sering mengalami kelelahan, nafsu makan menurun, dan

perubahan pada warna kulit, terutama di area payudara, yang mungkin menjadi lebih gelap. Selain itu, paparan radiasi dapat mengakibatkan kadar hemoglobin yang lebih rendah dan penurunan jumlah sel darah putih.

c. **Kemoterapi**

Kemoterapi melibatkan pemberian obat-obatan antikanker dalam bentuk pil, cairan, kapsul, atau infus untuk membunuh sel kanker. Obat-obatan ini tidak hanya menargetkan sel kanker di payudara tetapi juga dapat memengaruhi sel kanker di seluruh tubuh. Efek samping umum dari kemoterapi meliputi mual, muntah, dan rambut rontok karena dampak obat yang digunakan dalam pengobatan.

6. Deteksi dini kanker payudara

a. Tujuan dilakukan deteksi dini kanker payudara

Kanker yang didiagnosis pada stadium awal memiliki kemungkinan lebih besar untuk diberikan pengobatan secara efektif. Kanker payudara masih dapat disembuhkan jika diidentifikasi sejak dini. Oleh karena itu, deteksi dini sangat penting untuk meningkatkan peluang pemulihan. Tujuan utama dari deteksi dini kanker payudara adalah untuk mengidentifikasi kanker pada stadium awal, sehingga pengobatan dapat dilakukan secara lebih optimal (Sandepa, 2015).

b. Jenis-jenis deteksi dini kanker payudara

Untuk mendeteksi kanker payudara, disarankan melakukan pemeriksaan payudara sendiri serta melakukan skrining secara rutin. Mamografi adalah tes sinar-X yang digunakan untuk mendeteksi kanker payudara. Alat ini memungkinkan dokter untuk mendiagnosis atau melakukan skrining kanker 1-3 tahun lebih awal. Tujuan utama skrining mamografi adalah untuk mengidentifikasi kanker payudara pada stadium dini, bahkan sebelum gejala atau benjolan berkembang. Tujuannya

adalah untuk mendeteksi kanker sejak dini, sebelum gejala klinis muncul. Mamogram adalah prosedur skrining yang membantu menemukan kelainan dini yang dapat menyebabkan kanker payudara (Sandepa, 2015).

Mamografi memungkinkan deteksi kanker payudara pada tahap awal, di mana pengobatan dapat dilakukan lebih efektif dan peluang kesembuhan menjadi lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa deteksi dini kanker melalui mamografi dapat menyelamatkan nyawa dan memberikan lebih banyak opsi perawatan. Penurunan angka kematian akibat kanker payudara pada wanita sejak tahun 1990 sebagian besar disebabkan oleh deteksi dini dan kemajuan dalam pengobatan medis. Mamografi telah terbukti sangat akurat sebagai metode skrining, baik untuk wanita dengan risiko rata-rata maupun yang berisiko tinggi (Sandepa, 2015).

Bagi wanita di bawah usia 39 tahun, dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan mandiri bulanan (*SADARI*). Wanita berusia 40 hingga 49 tahun harus melakukan pemeriksaan mandiri bulanan dan menjalani terapi mammogram setiap satu hingga dua tahun. Untuk wanita yang berusia di atas 50 tahun ke atas, disarankan agar melakukan pemeriksaan payudara secara sendiri (*SADARI*) setiap bulan dan menjalani mammogram setiap tahun (Sandepa, 2015).

Mamografi, seperti pemeriksaan medis lainnya, memiliki keterbatasan. Secara rata-rata, mamografi dapat menemukan 80-90% kasus kanker payudara pada wanita yang tidak memiliki gejala. Hasil mamografi abnormal tidak selalu menunjukkan kanker. Lesi yang mencurigakan perlu dibiopsi untuk diagnosis dengan lebih akurat (Sandepa, 2015).

Pada tahun 2007, panel pakar menyarankan menggunakan *Magnetic Resonance Imaging (MRI)* pada wanita yang memiliki risiko tinggi terkena kanker payudara.

Panel menyarankan agar wanita dengan risiko 20-25% atau lebih tinggi menjalani pemeriksaan *MRI* tahunan selain mamografi, mulai usia 30 tahun. Wanita dengan risiko 15-20% disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter tentang manfaat dan risiko menambahkan *MRI* ke pemeriksaan tahunan mereka. *MRI* tidak direkomendasikan untuk wanita dengan risiko lebih rendah dari 15% (Sandepa, 2015).

7. Dampak psikologis pasien kanker payudara

Kanker dapat menjadi ujian dalam pencarian makna hidup seseorang. Diagnosis dan dampak dari penyakit mematikan seperti kanker dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap diri mereka sendiri, keyakinan pribadi, serta sistem nilai yang dimilikinya. Beberapa individu yang menghadapi diagnosis dan perawatan kanker mungkin merasa perlu untuk mengubah pandangan hidup mereka, karena pandangan tersebut tidak lagi memberikan arah yang jelas. Ancaman terhadap kehidupan bisa mengguncang keyakinan seseorang tentang hidup dan kesejahteraannya. Pasien kanker payudara yang memiliki makna dalam hidup cenderung menunjukkan fungsi fisik dan psikologis yang lebih baik ketika dievaluasi empat bulan setelah selesai menjalani pengobatan (Utami, 2021).

B. Berpikir Positif

1. Pengertian berpikir positif

Berpikir positif adalah proses yang melibatkan tiga elemen utama yaitu, penggunaan pikiran, isi pikiran, dan bagaimana mengatur pikiran tersebut. Ini adalah pola pikir yang dapat mendorong seseorang menuju kesuksesan, karena tindakan yang diambil dengan pola pikir positif menghasilkan hasil yang positif (Adila, 2024). Berpikir positif merupakan cara pandang optimis terhadap berbagai

situasi, tantangan dan permasalahan dalam kehidupan. Hal ini dapat diukur dengan indikator seperti kemampuan mengenali peluang, penggunaan afirmasi positif, pengurangan kecenderungan berpikir negatif, dan kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan. Berpikir positif dapat memberikan dampak yang signifikan, termasuk meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, kesejahteraan, kesehatan, dan kesuksesan dalam situasi atau tindakan apa pun. Melalui berpikir positif, seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih optimis dan produktif, menciptakan lingkungan yang kondusif. Ketika orang memupuk pikiran positif, mereka lebih siap untuk membuat keputusan secara baik dan benar.

2. Tujuan berpikir positif

Dengan melatih diri untuk berpikir positif, seseorang akan lebih mampu mengidentifikasi hal-hal terbaik dan terburuk dalam hidupnya. Berpikir positif tidak hanya mendukung kinerja yang optimal, tetapi juga menciptakan hubungan yang harmonis antar individu. Pemikiran positif akan membuat seseorang menyadari bahwa ia dilahirkan untuk menggapai hal-hal besar, dengan pemikiran positif yang dapat mewujudkan impian-impian besar. Selain itu, berpikir positif memungkinkan individu untuk fokus pada hal-hal baik dalam hidupnya, memberi perhatian pada kebenaran dalam diri sendiri, orang lain, dan dunia, serta menciptakan dampak positif bagi dirinya sendiri dan orang di sekitarnya (Adila, 2024).

Pikiran positif dapat membawa seseorang menuju kesuksesan dan meraih pencapaian. Orang dengan pemikiran positif memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang mereka inginkan dan bertekad untuk mencapainya dengan keyakinan yang terarah. Mereka tidak mudah menyerah, bahkan ketika menghadapi

tantangan. Antusiasme dan semangat yang gigih, meski dalam situasi sulit, akan membantu mereka melewati keraguan. Orang yang berpikir positif memiliki semangat luar biasa yang memungkinkan mereka untuk melakukan hal-hal luar biasa. Dengan berpikir positif secara konsisten, seseorang dapat mencapai hasil-hasil luar biasa dalam hidupnya (Adila, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa tujuan berpikir positif adalah untuk membawa seseorang menuju kesuksesan dan keberhasilan. Hal ini karena orang yang memiliki pemikiran positif memiliki kekuatan, semangat, dan antusiasme yang luar biasa untuk memperjelas apa yang mereka inginkan. Mereka berusaha untuk mencapainya dengan fokus dan usaha tanpa berhenti (Adila, 2024).

3. Aspek-aspek dalam berpikir positif

Menurut Amanda (2020) berpikir positif mencakup beberapa aspek, meliputi:

a. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Harapan positif membantu individu untuk tetap memiliki pandangan optimis saat menghadapi dan menyelesaikan masalah, sehingga mereka dapat mengatasi rasa takut pada kegagalan.

b. Afirmasi diri (*self affirmatif*)

Afirmasi diri memungkinkan seseorang untuk lebih menerima kondisi mereka dan menghargai nilai yang dimiliki setiap orang. Melalui pandangan ini, seseorang dapat memanfaatkan kekuatan mereka, membangun rasa percaya diri, serta fokus pada potensi mereka untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam hidup.

c. Pernyataan yang tidak menilai (*non-judgement talking*)

Pernyataan yang bebas dari penilaian akan mendorong seseorang untuk berpikir lebih objektif dan rasional, dengan memusatkan perhatian pada deskripsi situasi

daripada membuat evaluasi. Pendekatan ini mengembangkan fleksibilitas dan menghindari kekakuan atau fanatisme, sehingga memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih bijak dan terbuka.

d. Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*realistic adaptation*)

Penyesuaian diri dengan kenyataan akan membantu individu menerima kenyataan dengan pikiran yang terbuka dan beradaptasi dengan bijak, sehingga mereka dapat menghindari perasaan menyesal. Hasilnya, mereka dapat fokus mengambil langkah positif untuk menghadapi tantangan dan melangkah maju.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi berpikir positif (Widiyastuti, 2023):

a. Religiusitas

Agama dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang sangat penting dalam proses penyembuhan, baik untuk pikiran, hati, jiwa, maupun tubuh. Melalui ajaran dan praktiknya, agama membantu mengatasi rasa takut, kebencian, penderitaan, dan kekalahan moral, serta menggantikannya dengan rasa kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

b. Kepercayaan diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung lebih mudah berpikir positif dalam menghadapi situasi yang mereka hadapi. Keyakinan diri yang teguh, mereka mampu melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, yang pada akhirnya akan menarik keberhasilan dan kemajuan dalam hidup mereka.

c. Dukungan sosial

Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk merasa dihargai dan diinginkan. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membuat individu merasa lebih positif tentang dirinya sendiri.

5. Ciri-ciri berpikir positif

Menurut Salsabila (2024) ciri-ciri berpikir positif adalah sebagai berikut:

a. Berbicara dengan kata-kata yang positif

Perbedaan antara orang yang memiliki pemikiran positif dan negatif dapat terlihat jelas dari cara mereka berkomunikasi. Orang yang berpikir positif cenderung membahas topik yang membangun, optimis, dan memotivasi, bahkan saat menghadapi tantangan.

b. Mampu mengatasi masalah dengan cara yang terbuka

Orang yang berpikir positif mampu menghadapi masalah dengan sikap terbuka.

c. Melihat tantangan sebagai kesempatan

Karakteristik orang yang berpikir positif terlihat jelas ketika mereka menghadapi masalah. Mereka tidak mudah menyerah atau takut, melainkan siap untuk menghadapi tantangan dengan sikap optimis.

d. Memahami bahwa masalah adalah bagian dari proses

Bagi mereka yang berpikir positif, masalah dipandang sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus diatasi. Mereka memandang tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, mengembangkan diri, dan memperoleh pengetahuan baru.

- e. Bersyukur atas apa yang dimiliki

Pemikiran positif memungkinkan individu untuk menerima keadaan mereka dengan hati terbuka dan merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki.

- f. Selalu terbuka terhadap saran atau kritik

Orang yang berpikir positif memahami bahwa masukan dari orang lain itu berharga dan membantu mereka menjadi lebih baik.

- g. Tidak memperdulikan hal-hal yang bersifat negatif

Cenderung mengabaikan pikiran dan kata-kata yang negatif yang datang dari luar.

- h. Memiliki pandangan yang baik dan pengalaman yang luas

Pandangan positif akan mendorong mereka untuk memiliki harapan yang baik dan lebih banyak pengalaman hidup dan lebih banyak pengalaman hidup.

- i. Bangkit dengan cepat setelah mengalami kegagalan

Orang yang berpikir positif selalu optimis dan memiliki semangat yang tinggi dalam menghadapi masa depan, bahkan setelah menghadapi kegagalan.

C. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian kebermaknaan hidup

Makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting bagi seseorang, yang membuat hidupnya memiliki tujuan. Apabila tujuan ini tercapai, seseorang akan merasakan hidup yang lebih berarti dan akhirnya merasa bahagia (*happiness*) (Bastaman, 2007). Makna hidup merupakan persepsi individu tentang sesuatu yang memberikan arti dan arah dalam kehidupannya seperti pencapaian diri dan hubungan sosial. Kebermaknaan hidup merupakan perasaan puas, motivasi kuat untuk mencapai tujuan hidupnya. Kebermaknaan hidup dapat diukur melalui

keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, perasaan tentang tujuan hidup, perasaan kepuasan dan kebahagiaan.

2. Karakteristik kebermaknaan hidup

Menurut Fitria (2020) karakteristik bahwa individu menemukan makna hidupnya adalah sebagai berikut :

- a. Makna hidup memiliki sifat personal, unik, dan sementara. Artinya, sesuatu yang dianggap bermakna oleh seseorang belum tentu memiliki makna yang sama bagi orang lain. Bahkan, apa yang dianggap penting dan berarti oleh seseorang saat ini, bisa jadi tidak lagi memiliki arti yang sama di lain waktu.
- b. Makna hidup adalah sesuatu yang jelas dan terkait langsung dengan realitas. Ini menunjukkan bahwa makna hidup bisa dijumpai dalam pengalaman dan kegiatan rutin, tanpa perlu dihubungkan dengan ide-ide yang abstrak, pemikiran filosofis, tujuan yang ideal, atau pencapaian akademis yang luar biasa.
- c. Makna hidup dapat memberikan petunjuk serta arah dalam setiap langkah, sehingga menciptakan kesan bahwa makna hidup mendorong kita untuk mencapai tujuan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup

Menurut Fitria (2020) terdapat tiga faktor yang memengaruhi makna hidup seseorang, yaitu:

a. Spiritualitas

Spiritualitas adalah konsep yang tidak mudah untuk dijelaskan dan tidak bisa disederhanakan hanya dengan istilah materi. Walaupun dimensi fisik dapat mempengaruhi aspek spiritual, spiritualitas itu sendiri tidak dapat diperoleh atau dipengaruhi oleh hal-hal yang bersifat materi. Istilah spiritual sering kali dipahami

sebagai jiwa. Kehidupan menjadi lebih bermakna ketika seseorang mampu menginspirasi dan membantu orang lain menemukan tujuan hidupnya. Panduan untuk ini bersumber dari empat jenis kecerdasan: kecerdasan fisik (*physical quotient*), kecerdasan mental (*intelligence quotient*), kecerdasan emosional (*emotional quotient*), dan kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*). Ketiga kecerdasan pertama harus didorong oleh kecerdasan spiritual, yang biasanya disebut sebagai hati nurani.

b. Kebebasan

Kebebasan itu tidak dibatasi oleh faktor-faktor *non-spiritual*, *insting biologis*, atau kondisi lingkungan. Manusia diberikan kebebasan oleh penciptanya, dan dengan kebebasan tersebut, ia harus memilih cara hidup dan perilaku yang sehat secara psikologis. Individu yang tidak tahu cara memanfaatkan kebebasan yang diberikan Tuhan kepadanya akan menghadapi hambatan psikologis atau gangguan neurotis. Individu neurotik akan menghalangi perkembangan dan pemenuhan potensinya, sehingga pertumbuhannya sebagai individu akan terhambat.

c. Tanggung jawab

Individu yang sehat secara psikologis menyadari sepenuhnya tantangan dan tanggung jawab yang harus mereka hadapi di setiap tahap kehidupan. Mereka juga memanfaatkan waktu mereka dengan bijaksana, sehingga kehidupan mereka dapat berkembang ke arah yang positif. Nilai kehidupan ditentukan oleh kualitasnya, bukan durasinya.

4. Komponen-komponen kebermaknaan hidup

Nailulmuna (2021) menyatakan bahwa ada enam komponen pencapaian makna hidup, antara lain:

a. Pemahaman diri (*self insight*)

Menyadari kekurangan dan keterbatasan diri serta keinginan untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik merupakan aspek yang penting. Setiap individu berhak untuk mengambil keputusan tentang dirinya sendiri dan sesuatu yang dialaminya.

b. Makna hidup (*the meaning of life*)

Rasa bahagia dan tujuan hidup yang diperoleh dari kehidupan atau pengalaman pribadi bersifat sangat personal dan hanya dapat benar-benar dirasakan oleh individu tersebut.

c. Perubahan sikap (*changing attitude*)

Pergeseran sikap dari negatif ke positif saat menghadapi tantangan, disertai kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat, mencerminkan pertumbuhan dan kedewasaan baik dalam berpikir maupun berperilaku.

d. Komitmen diri (*self commitment*)

Memiliki komitmen pribadi yang kuat merupakan langkah penting dalam menemukan makna hidup. Komitmen yang mendalam akan menghasilkan rasa tujuan yang lebih dalam, meskipun tidak semua orang menyadari kehadiran komitmen ini.

e. Kegiatan terarah (*directed activities*)

Usaha untuk mengembangkan kemampuan pribadi, seperti bakat, keterampilan, dan potensi positif, yang bertujuan untuk menemukan makna hidup yang lebih baik.

f. Dukungan sosial

Memiliki seseorang yang dapat dipercaya dan siap memberikan dukungan saat dibutuhkan merupakan bagian penting dari kehidupan individu.

Keenam komponen ini menggambarkan proses perubahan dari kehidupan yang tampak tidak bermakna menjadi kehidupan yang lebih penuh makna. Setiap unsur ini saling berhubungan dalam upaya untuk membuat makna hidup menjadi lebih bermakna.

5. Metode menemukan kebermaknaan hidup

a. Pemahaman pribadi

Mampu mengenali kekuatan dan kelemahan pada diri, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta mampu membuat rencana yang realistis untuk masa depan (Furkhan, 2022)

b. Bertindak positif

Kebiasaan melakukan tindakan positif berdampak signifikan terhadap pertumbuhan pribadi dan interaksi sosial seseorang (Furkhan, 2022).

c. Pengakraban hubungan

Interaksi antara satu individu dengan individu lainnya yang dirasakan sebagai hubungan yang erat, mendalam, saling percaya, dan saling mengerti (Furkhan, 2022).

d. Pedalaman tri nilai

Usaha untuk merasakan dengan lebih dalam nilai-nilai kreativitas, nilai-nilai pengalaman, dan nilai-nilai sikap yang dapat menjadi sumber arti dalam kehidupan seseorang (Furkhan, 2022)

e. Ibadah

Melakukan ibadah dengan khidmat seringkali membawa perasaan tenang, yakin, dan tabah, serta seringkali memberikan perasaan seolah-olah mendapatkan petunjuk dalam mengambil keputusan penting. Melaksanakan ibadah sesuai dengan ajaran agama memberikan makna dan kebahagiaan yang mendalam dalam hidup (Furkhan, 2022).

6. Aspek-aspek kebermaknaan hidup

Menurut Furkhan (2022) terdapat enam aspek yang membentuk kebermaknaan hidup seseorang, antara lain:

a. Makna hidup

Makna hidup terdiri atas segala hal yang dianggap penting dan berharga oleh seseorang, memberi makna tertentu, serta menjadi tujuan hidup bagi individu tersebut.

b. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan cara individu menilai kehidupannya, sejauh mana ia merasa puas dan menikmati hidup serta menghargai kegiatan yang telah dijalani.

c. Kebebasan berkehendak

Kemampuan individu untuk mengontrol hidupnya dengan penuh tanggung jawab.

d. Sikap terhadap kematian

Pandangan individu tentang sejauh mana ia siap menghadapi kematian yang tentu akan dialami oleh setiap orang.

e. Pikiran tentang bunuh diri

Pikiran untuk bunuh diri merupakan pandangan terhadap cara menghadapi masalah hidup, dengan kesadaran bahwa bunuh diri bukan solusi.

f. Kepantasan untuk hidup

Penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri, sejauh mana seseorang merasa bahwa segala yang telah dilalui adalah wajar, dan menjadi acuan bagi dirinya tentang mengapa hidup itu layak untuk diperjuangkan.

D. Hubungan Berpikir Positif dengan Kebermaknaan Hidup Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi

Wanita mempersepsikan bahwa hidupnya tidak berdaya dengan penyakit kanker payudara sehingga mengalami penurunan makna hidup positif dan kualitas hidup lebih rendah (Nabilah, I.F, 2022). Penelitian Nirwanawati (2019) dari 84 sampel menemukan bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada pasien kanker yaitu memiliki makna hidup sedang sebesar 72,6% atau 61 orang. Penelitian lain dari Ausrianti & Andayan (2022) menemukan bahwa 40 pasien dari 46 pasien memiliki makna hidup sedang, sebanyak 74,4% pasien mengatakan ragu-ragu terhadap kebermaknaan hidupnya, pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dan mengalami harga diri rendah mengungkapkan perasaan putus asa dan tidak memiliki tujuan hidup karena tantangan yang ditimbulkan oleh proses kemoterapi. Berdasarkan telaah artikel, belum ada penelitian yang dilakukan mengenai

hubungan antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Menurut Irma, R.A (2018) individu yang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya tentunya harus menumbuhkan pola pikir positif. Menurut Nabilah, LF (2022) kanker payudara membuat sebagian besar penderitanya merasakan depresi dan ketakutan pada kematian. Semakin lama penderita akan merasakan depresi maka semakin parah sakitnya. Untuk itu, diperlukan upaya yang bisa membantu penderita jauh lebih baik dengan menemukan makna positif dari sakitnya.

Menurut Willi (2014) seseorang dengan pola pikir positif memandang kejadian dan keadaan dari sudut pandang optimis, yang memotivasi mereka untuk mengambil tindakan positif, yang pada akhirnya membantu mereka mengalami makna hidup. Makna hidup adalah keadaan yang mencerminkan seberapa besar seseorang merasakan dan menghargai arti penting hidupnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa jika seorang pasien dapat mengubah pola pikirnya ke pola pikir yang lebih positif, mereka akan cenderung tidak menyerah dalam menghadapi penyakitnya. Mengenali pentingnya peran mereka dalam keluarga dapat memicu antusiasme mereka terhadap kehidupan dan mendorong mereka untuk menjadi individu yang lebih produktif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pola pikir positif mampu memberikan kekuatan dan dorongan untuk tetap optimis, memperoleh kebijaksanaan, serta menemukan makna hidup, bahkan di saat-saat sulit. Setiap individu berusaha untuk mencapai kehidupan yang bermakna pada setiap keadaan, bahkan selama masa-masa sulit. Hidup selalu memiliki makna, dan menjalani

kehidupan yang bermakna adalah motivasi mendasar bagi setiap orang (Willi, 2014).