

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian

Penerimaan diri adalah sikap pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas – kualitas, bakat – bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan – keterbatasan diri (Chaplin, 2004: 451).

Sartain (dalam Handayani, 2000, hal 41 – 49) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan untuk mengakui keberadaan dirinya secara obyektif. Individu yang menerima diri adalah individu yang menerima dan mengakui keadaan diri sebagaimana adanya. Hal ini tidak berarti bahwa seseorang menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa usaha untuk mengembangkan lebih lanjut. Seseorang yang telah menerima dirinya berarti orang tersebut mengenal dimana dan bagaimana dirinya saat ini serta mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan diri.

Menurut Buss (2001) individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas – batas memungkinkan individu ini memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya.

Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menyatakan individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian individu mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut. Individu berusaha untuk melakukan koreksi atas dirinya sendiri, ini merupakan hal yang penting dalam perkembangannya menjadi seorang individu dewasa dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan. Individu yang tidak memiliki penerimaan diri justru menganggap kritikan sebagai wujud penolakan terhadapnya.

Hal yang penting dalam penerimaan diri yang baik adalah mampu belajar dari pengalaman dan meninjau kembali sikapnya yang terdahulu untuk memperbaiki diri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu berkaitan dengan penghargaan seseorang terhadap diri dan kemampuannya, serta dapat menerima apa adanya dengan segala keterbatasan namun tetap menghargai potensi yang dimiliki dan adanya usaha untuk mengembangkan potensi tersebut demi kelangsungan hidupnya.

2. Aspek – Aspek Penerimaan Diri

Jersild (1963) membagi penerimaan diri dalam sepuluh aspek, meliputi:

- a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.

Individu yang memiliki penerimaan diri dan berfikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain.

- b. sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain.
- c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri.
- d. Respon atas penolakan dan kritikan.
- e. Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*.
- f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain.
- g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri.
- h. Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup.
- i. Aspek moral penerimaan diri.
- j. Sikap terhadap penerimaan diri.

3. Faktor – Faktor Penerimaan diri

Hurlock (1994: 434) menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi orang menyukai dan menerima dirinya. Faktor tersebut merupakan kebalikan dari faktor – faktor yang mengakibatkan penolakan diri, faktor – faktor yang mempengaruhi penerimaan diri tersebut adalah:

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah suatu persepsi atas diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura – puraan, realistis bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan, keterusterangan bukan berbelit – belit.

b. Harapan yang realistis

Ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan dicapai merupakan pengharapan yang realistis, kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul.

Adanya kesempatan tersebut akan mendukung terbentuknya kepuasan diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan terhadap diri sendiri.

c. Tidak hadirnya hambatan – hambatan dari lingkungan

Ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengontrol adanya hambatan – hambatan dari lingkungan. Begitu juga sebaliknya, hambatan tersebut misalnya: diskriminasi, ras, gender, dan kepercayaan.

d. Tidak adanya tekanan emosi yang berat

Tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan kerja atau rumah, dimana kondisi sedang tidak baik, dapat mengakibatkan gangguan yang berat, sehingga tingkah laku orang tersebut dinilai menyimpang dan orang lain menjadi terlihat selalu mencela dan menolak orang tersebut.

Tidak adanya tekanan emosi membuat seseorang dapat melakukan yang terbaik dan dapat berpandangan ke luar dan tidak memiliki pandangan hanya kedalam diri saja. Tanpa tekanan emosi juga dapat membuat orang santai bukan tegang, bahagia bukan marah, benci dan frustrasi. Kondisi – kondisi ini memberikan sumbangan

positif bagi penilaian terhadap lingkungan sosial yang menjadi dasar terhadap penerimaan diri.

e. Sukses yang sering terjadi

Kegagalan yang sering menimpa menjadikan seseorang menolak terhadap diri sendiri, sebaliknya kesuksesan yang sering terjadi menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri.

f. Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang stabil adalah suatu cara seseorang melihat dirinya sendiri dan hasilnya sama setiap waktu. Konsep diri yang baik akan menghasilkan penerimaan diri yang baik namun sebaliknya bila konsep diri yang buruk secara alami akan menghasilkan penolakan terhadap diri sendiri.

Sari (2002: 77) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu antara lain:

a. Pendidikan

Individu yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih baik akan keadaan yang dia miliki dan segera mencari upaya untuk mengatasi keadaan tersebut.

b. Dukungan Sosial

Penerimaan diri akan semakin baik apabila ada dukungan sosial yang muncul dari lingkungan di sekitar individu tersebut.

Merujuk pada Hurlock (1994) maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor penerimaan diri adalah:

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri adalah suatu persepsi atas dirinya sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura– puraan, realistik bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan, keterusterangan bukan berbelit – belit. Pemahaman diri dan penerimaan diri mempunyai hubungan yang positif. Selain itu kualitas pendidikan yang diterima oleh individu tersebut turut berpengaruh pada penerimaan dirinya. Semakin baik pendidikan yang dimiliki seseorang dan dia memahami dirinya maka akan semakin baik ia menerima dirinya dan sebaliknya. Pemahaman diri ini meliputi mensyukuri apa yang telah dimiliki, tidak terlalu sering mengkritik diri sendiri, serta menerima segala bentuk pujian yang mengandung unsur kebenaran.

b. Harapan yang realistik

Ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan diraihinya merupakan pengharapan yang realistik maka kesempatan untuk mencapai kesuksesan akan muncul. Adanya kesempatan ini tidak terlepas dari dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan disekitarnya. Hal ini mendukung terbentuknya kepuasan diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan terhadap dirinya sendiri. Apabila pada saat individu memiliki pengharapan realistik akan sesuatu dan selanjutnya individu itu menanamkan dalam

pikirannya bahwa dia akan berhasil maka kesempatan untuk sukses akan muncul sehingga individu pada akhirnya merasa puas dan terbentuk penerimaan diri yang baik.

c. Tidak hadirnya hambatan – hambatan dari lingkungan

Ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengontrol adanya hambatan – hambatan dari lingkungan misalnya saja diskriminasi, ras, gender, kepercayaan.

Seseorang yang menyadari bahwa dia sebenarnya mampu tapi oleh karena suatu hambatan dari lingkungan akan sukar untuk memiliki penerimaan diri yang baik. Jika hambatan dari lingkungan tersebut dihilangkan, seseorang akan dapat mencapai tujuan yang realistis. Tercapainya tujuan tersebut akan mengakibatkan individu yang bersangkutan puas akan kesuksesannya dan mendukung terbentuknya penerimaan diri yang positif.

d. Tidak adanya tekanan emosi yang berat

Tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan sekitar, dimana kondisi emosi sedang tidak baik dapat mengakibatkan gangguan yang berat sehingga tingkah laku orang tersebut dinilai menyimpang dan orang lain menjadi terlihat selalu mencela dan menolak orang tersebut. Tidak adanya tekanan emosi membuat seseorang dapat melakukan yang terbaik dan dapat menjadi berpandangan ke luar dan tidak memiliki pandangan hanya ke dalam

dirinya saja. Tanpa tekanan emosi juga dapat membuat orang santai dan bukannya tegang, bahagia dan bukannya marah, benci dan frustrasi. Kondisi ini memberikan sumbangan positif bagi penilaian terhadap lingkungan sosial yang menjadi dasar terhadap penilaian diri sendiri dan penerimaan diri.

e. Sukses yang sering terjadi

Kegagalan yang sering menimpa menjadikan seseorang menolak dirinya sendiri, sebaliknya kesuksesan yang sering terjadi menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri. Sering atau tidaknya sukses yang terjadi dapat dinilai secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif berarti jumlah terjadinya sukses lebih banyak daripada jumlah terjadinya kegagalan. Sedangkan secara kualitatif berarti walaupun jumlah kegagalan lebih banyak daripada kesuksesan namun kesuksesan tersebut terjadi pada hal yang sangat penting dan berarti yang dapat melebihi jumlah kegagalan baik dari penilaian masyarakat ataupun dari diri sendiri. Sukses yang sering terjadi tidak lepas dari apa yang individu tanamkan dalam pikirannya. Bila individu menanamkan pikiran yang positif bahwa ia akan berhasil maka tindakan ini membantu meningkatkan rasa percaya diri juga bila individu berpikir sevara negatif maka ia tidak akan pernah merasa berhasil dan senantiasa menyalahkan segala kelemahan yang dimilikinya.

f. Konsep diri yang stabil

Konsep diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Konsep diri yang stabil adalah suatu cara seseorang melihat dirinya sendiri dan hasilnya sama setiap waktu, hal ini dapat dilihat dengan meningkatkan potensi yang terbaik dari individu tersebut dengan selalu belajar dan mengembangkan potensinya serta memanfaatkan setiap kesempatan yang ada.

Konsep diri yang stabil sama halnya dengan konsep diri yang positif yaitu terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian namun lenih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal – hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang (Rini, 2008).

4. Ciri – Ciri Orang dengan Penerimaan Diri

Menurut Osbone (1992: 77) ciri–ciri individu dengan penerimaan diri yang positif yaitu:

- a. Tidak dikendalikan oleh ambisi yang berlebihan, melainkan memiliki sifat rendah hati dan dewasa secara emosional.

Ambisi yang berlebihan membuat seseorang ingin memiliki dorongan yang berlebihan untuk mengungguli, mengalahkan, lebih

menonjol, berkuasa, berkedudukan, dan memiliki segala sesuatu yang dapat melebihi orang lain yang dianggap sebagai saingannya.

b. Tidak banyak mengeluh

Seseorang yang menerima dirinya merasa memiliki kasih dan pengakuan dari setiap orang, sehingga dapat melakukan sesuatu pekerjaan dengan baik. Dia mengetahui bagian mana yang harus dikerjakan dan bagian mana yang merupakan bagian pekerjaan orang lain. Hal ini menyebabkan dia bekerja dengan benar dan tidak terlalu sibuk, sehingga membuat dia tidak terlalu banyak mengeluh.

c. Tidak mudah menyerah

Orang yang tidak mudah menyerah memiliki kemampuan keras untuk mengungguli setiap rintangan, belajar dari kegagalan, dan tidak takut mencoba sesuatu yang baru. Memiliki semangat yang kuat apabila mengalami kegagalan dan berusaha untuk mengubah keadaan dengan belajar lebih baik.

d. Tidak mudah tersinggung, sabar, dan berpikir positif terhadap orang lain.

Sebenarnya wajar apabila seseorang terluka hatinya karena disepelkan atau disakiti orang lain dan jika terlalu mudah tersinggung dan marah tidak memiliki pengendalian yang baik. Orang yang menerima dirinya memiliki kemampuan mengendalikan emosi, sehingga tidak mudah marah dan tersinggung, hatinya tidak mudah

dilukai tetapi berusaha bersabar dan berpikir positif terhadap orang lain.

- e. Mengendalikan kemarahan – kemarahan, pikiran – pikiran, dan emosinya secara benar.

Ketika seseorang merasa jengkel dan emosinya muncul, dia akan meredam kemarahannya karena ia sadar bahwa hal tersebut tidak baik untuk dirinya. Orang yang menerima diri akan belajar untuk jujur terhadap diri sendiri termasuk pada pikiran – pikiran serta emosi – emosi yang dimilikinya, sehingga ia dapat mengungkapkan kemarahannya dengan baik dan benar.

- f. Hidupnya berorientasi saat ini dan masa yang akan datang.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan percaya bahwa dia dapat menghasilkan sesuatu yang baik dan berguna bagi diri sendiri maupun orang lain. Dia tidak akan mengingat dan menyesali hal – hal yang sudah terjadi di masa lalu, namun segala sesuatu yang dialaminya akan dianggap sebagai hikmah untuk belajar sesuatu dari kehidupannya yang lebih baik di masa kini.

- g. Tidak mengharapkan belas kasihan orang lain.

Orang yang memiliki penerimaan diri mengetahui bahwa rasa bahagia yang benar bukan berasal dari orang lain, harta benda, jabatan, dan pendidikan yang dimilikinya, melainkan berawal dari penerimaan diri apa adanya dengan merasa cukup puas akan setiap hal yang dimilikinya.

Selain ciri – ciri di atas, Sheere (dalam Wrastari, 2003. Hal. 21) mengemukakan orang yang menerima dirinya memiliki ciri – ciri:

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya.
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain.
- c. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- d. Menerima pujian dan celaan secara obyektif.
- e. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya.

Menurut Allport (dalam Wrastari, 2003, hal. 21), seseorang yang menerima dirinya akan memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Memiliki gambaran positif tentang dirinya.
- b. Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi atau kemarahannya.
- c. Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberikan kritikan.
- d. Dapat mengatur keadaan emosi mereka (seperti depresi, kemarahan, rasa bersalah, dan lain – lain).
- e. Mengekspresikan keyakinan dan perasaan dengan mempertimbangkan perasaan dan keadaan orang lain.

Ciri – ciri orang yang mau menerima dirinya, menurut Jhonson (dalam Wrastari, 2003, hal. 22) adalah:

- a. Menerima diri sendiri apa adanya.
- b. Tidak menolak diri sendiri, apabila memiliki kelebihan maupun kekurangan.
- c. Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain.
- d. Untuk merasa berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar – benar sempurna.
- e. Memiliki keyakinan bahwa diia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.

Berdasarkan hal – hal diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri penerimaan diri yang dijadikan sebagai dasar untuk mengetahui penerimaan diri adalah: tidak dikendalikan emosi yang berlebihan, tidak terlalu banyak mengeluh, tidak mudah menyerah, tidak mudah tersinggung, belajar mengendalikan kemarahan secara benar, tidak hidup dimasa lampau, tidak mengharapkan orang lain memenuhi atau membahagiakan semua kebutuhannya.

B. Kanker Nasofaring

1. Pengertian

Kanker Nasofaring adalah jenis kanker yang tumbuh di rongga belakang hidung dan belakang langit-langit rongga mulut. Penyebab kanker nasofaring belum diketahui dengan pasti. Kanker nasofaring juga

dikaitkan dengan adanya virus epstein bar. (wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas).

Kanker nasofaring banyak dijumpai pada orang-orang ras mongoloid, yaitu penduduk Cina bagian selatan, Hong Kong, Thailand, Malaysia dan Indonesia juga di daerah India. Ras kulit putih jarang ditemui terkena kanker jenis ini. Selain itu kanker nasofaring juga merupakan jenis kanker yang diturunkan secara genetik.

2. Faktor Penyebab Kanker Nasofaring

- a. Infeksi virus Epstein-Barr: Studi ini menemukan infeksi virus Epstein-Barr dan kanker nasofaring memiliki kaitan secara langsung, pasien yang terinfeksi oleh virus EB akan menghasilkan berbagai antibodi.
- b. Lingkungan dan makanan: faktor lingkungan sangat mempengaruhi kanker nasofaring, konsumsi ikan asin dan acar secara berlebihan juga dapat memicu risiko kanker nasofaring.
- c. Faktor genetik : pasien dengan riwayat kanker nasofaring pada keluarga, akan beresiko lebih tinggi terserang kanker nasofaring.

3. Gejala dan Tanda Kanker Nasofaring

- a. Epistaksis: perdarahan pada salah satu lubang hidung merupakan salah satu dari gejala awal kanker nasofaring.
- b. Hidung tersumbat: ketika tumor berukuran kecil, hidung tersumbat akan terasa lebih ringan, namun semakin membesarnya ukuran tumor di hidung, maka hidung tersumbat akan memburuk.

- c. Tinnitus, gangguan pendengaran, tumor dapat menyebabkan tinnitus ipsilateral, telinga meletup atau gangguan pendengaran yang disertai dengan efusi telinga.
- d. Sakit kepala : sakit kepala di pagi hari yang posisinya tidak tetap.
- e. Benjolan di leher : meskipun hanya sebagian kecil dari penderita kanker nasofaring yang mengalami penyebaran ke bagian leher, tetapi penyebaran akan meningkat pesat, benjolan yang lembut akan mengeras dengan perlahan, namun perkembangannya menunjukkan sedikit aktivitas.
- f. Gejala saraf kranial : selain mati rasa di area wajah, penglihatan berbayang ganda, penglihatan kabur, ptosis (kelopak mata turun), strabismus, dan hypoesthesia pada tenggorokan, langit-langit mulut mati rasa, kesulitan menelan, suara serak, serta lidah miring dan lainnya.

Gejala yang lebih berat adalah jika melalui darah dan aliran limfe sel-sel kanker menyebar (metastase) mengenai organ tubuh yang letaknya jauh seperti tulang, paru, hati. Gejala yang timbul adalah sesuai dengan gejala akibat kerusakan organ-organ tersebut. Apabila didapati gejala seperti nyeri tulang, sesak, asites, dll, umumnya merupakan tanda suatu bahwa saat itu penyakit sudah jauh menyebar (stadium lanjut) dan sukar di obati lagi.(dalam Tapan, Erik. 2005. Hal.75).

4. Pemeriksaan

Pemeriksaan adanya kanker nasofaring dapat dilakukan dengan CT Scan, rhinoskopi anterior dan posterior, nasofaringoskopi, biopsi dan pemeriksaan histopatologi. Karena itu, jika ada keluhan pada telinga dan hidung di satu sisi yang tidak kunjung sembuh harus segera diperiksakan ke dokter THT. Dengan tindakan yang cepat dan ditemukannya kanker pada stadium dini, kemungkinan untuk sembuh semakin besar.

5. Pencegahan

- a. Ciptakan lingkungan hidup dan lingkungan kerja yang sehat, serta usahakan agar pergantian udara (sirkulasi udara) lancar.
- b. Hindari polusi udara, seperti kontak dengan gas hasil zat-zat kimia, asap industri, asap kayu, asap rokok, asap minyak tanah dan polusi lain yang dapat mengaktifkan virus Epstein bar.
- c. Hindari mengonsumsi makanan yang diawetkan, makanan yang panas, atau makanan yang merangsang selaput lender.

6. Pengobatan

Pengobatan kanker nasofaring bisa dilakukan dengan radioterapi, atau kombinasi dengan kemoterapi. Selain itu juga ada kombinasi tambahan lainnya untuk pengobatan kanker ini. Tindakan operasi tidak dilakukan untuk jenis kanker ini karena posisinya yang sulit dan dekat metastase kelenjar getah bening. Tindakan operasi (bedah) yang umum hanyalah biopsi, untuk stadium awal kanker ini jarang dilakukan biopsi.

7. Perawatan yang Harus Dilakukan Setelah Operasi

- a. Menjaga pola makan yang seimbang, sehingga dapat menjadi sumber daya tahan tubuh yang baik bagi pasien, perbanyak konsumsi sayur mayor yang segar, buah buahan, makanan yang mengandung protein tinggi, tinggi kalori, dan hindari makanan yang dibakar, digoreng serta makanan yang diawetkan.
- b. Menjaga kesehatan dengan tidak terlalu lelah, tidak melakukan pekerjaan yang berbeban berat, bergadang, olahraga secara berlebihan, dalam masa pemulihan pasien harus menjaga kebersihan rongga hidung dan mulut dengan sering berkumur, membasuh rongga hidung, dan tidak mencabut gigi dalam kurun waktu 1 tahun.
- c. Menjaga kondisi psikologis. Pihak keluarga hendaknya memberi hiburan, penjelasan, perhatian, dukungan, dorongan serta memenuhi kebutuhan pasien sehingga pasienpun memiliki sikap optimis dalam menjalani hari hari.

C. Kerangka Teoritik

Kanker nasofaring merupakan penyakit kanker yang berbahaya dimana penyakit ini timbul disebabkan oleh :Infeksi virus Epstein-Barr, Studi ini menemukan infeksi virus Epstein-Barr dan kanker nasofaring memiliki kaitan secara langsung, pasien yang terinfeksi oleh virus EB akan menghasilkan berbagai antibodi. Penyebab selanjutnya adalah lingkungan dan makanan, faktor lingkungan sangat mempengaruhi kanker nasofaring, konsumsi ikan asin dan acar secara berlebihan juga dapat memicu risiko kanker nasofaring.

Penyebab berikutnya ialah faktor genetik, pasien dengan riwayat kanker nasofaring pada keluarga, akan beresiko lebih tinggi terserang kanker nasofaring.

Tipikal dari kanker nasofaring adalah tipe kanker yang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi timbulnya penyakit ini, diantaranya adalah suka merokok, banyak minum alkohol, sering menghisap polusi atau debu. Faktor penyebab kanker nasofaring adalah kecenderungan orang Indonesia yang suka mencium unggas piaraan yang dibarengi dengan seringnya mengkonsumsi ikan asin. Selain itu, asap dapur yang “buruk” dapat memicu penyebab terjadinya kanker nasofaring. Maksudnya asap dapur yang buruk adalah asap yang dihasilkan dari dapur tapi tidak dibarengi dengan sirkulasi udara yang baik sehingga asap hasil dapur mengendap. Juga asap dari dupa juga menjadi salah satu penyebab kanker nasofaring.

Pengobatan kanker nasofaring bisa dilakukan dengan radioterapi, atau kombinasi dengan kemoterapi. Selain itu juga ada kombinasi tambahan lainnya untuk pengobatan kanker ini. Tindakan operasi tidak dilakukan untuk jenis kanker ini karena posisinya yang sulit dan dekat metastase kelenjar getah bening. Tindakan operasi (bedah) yang umum hanyalah biopsi, untuk stadium awal kanker ini jarang dilakukan biopsi. Penderita kanker nasofaring harus melalui beberapa perawatan diantaranya, menjaga pola makan yang seimbang, sehingga dapat menjadi sumber daya tahan tubuh yang baik bagi pasien, perbanyak konsumsi sayur mayur yang segar, buah buahan, makanan yang

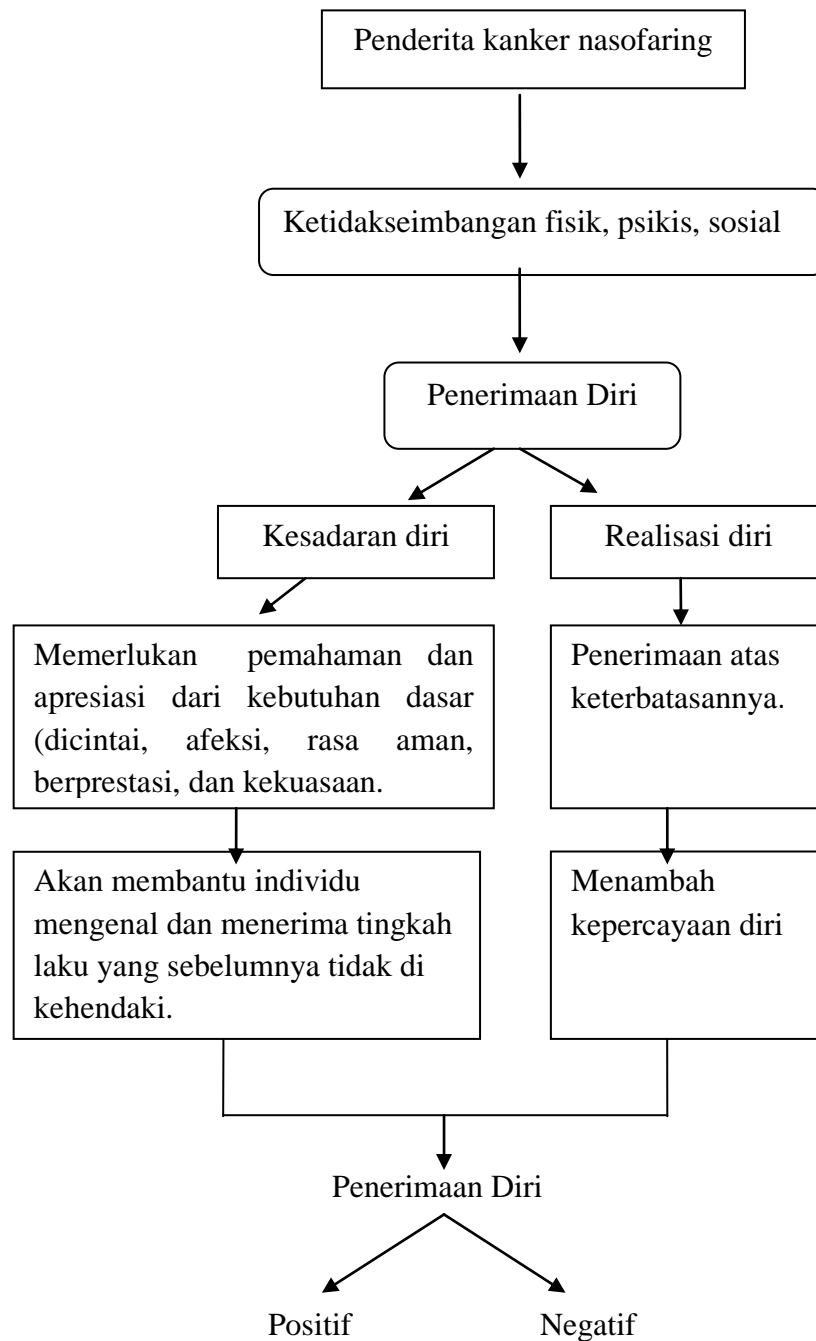
mengandung protein tinggi, tinggi kalori, dan hindari makanan yang dibakar, digoreng serta makanan yang diawetkan. Menjaga kesehatan dengan tidak terlalu lelah, tidak melakukan pekerjaan yang berbeban berat, bergadang, olahraga secara berlebihan. Dalam masa pemulihan pasien harus menjaga kebersihan rongga hidung dan mulut dengan sering berkumur, membasuh rongga hidung, dan tidak mencabut gigi dalam kurun waktu 1 tahun. Penting juga dalam menjaga kondisi psikologis, pihak keluarga hendaknya memberi hiburan, penjelasan, perhatian, dukungan, dorongan serta memenuhi kebutuhan pasien sehingga pasienpun memiliki sikap optimis dalam menjalani hari - hari.

Adapun dalam kasus ini, bukanlah hal yang mengejutkan apabila subyek yang telah didiagnosa kanker nasofaring akan merasa terkejut. Setelah didiagnosa adanya kanker nasofaring, subyek sering berada dalam tahap krisis yang ditandai dengan ketidakseimbangan fisik, sosial dan psikis. Dengan didiagnosa kanker nasofaring pada diri subyek dan menjalankan berbagai pengobatan dengan efek samping yang dihasilkan dari pengobatan tersebut, hospitalisasi dan dampak yang diberikan pada kehidupan subyek, hal – hal ini kemungkinan dapat mempengaruhi penerimaan dirinya. Penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani.

Hurlock (1976) menggambarkan penerimaan diri melalui pemahaman proses yang mencakup kesadaran diri (*self awareness*) dan realisasi diri (*self realization*). 1) Kesadaran diri (*self awarness*). Kesehatan mental yang baik memerlukan pemahaman dan apresiasi dari kebutuhan dasar yang menggaris bawahi dan memotivasi tingkah laku individu. Manusia memiliki kebutuhan untuk dicintai, afeksi, rasa aman, berprestasi dan kekuasaan. Jika individu dapat menyadari kebutuhan dalam dirinya, ia akan merasa nyaman akan kehadirannya dan mampu menggunakan kebutuhan tersebut untuk memperkaya kehidupan dan untuk menghadapi realitas dengan lebih adekuat.

Seseorang akan berusaha untuk memuaskan kebutuhan, mengatasi hambatan dan mencapai tujuan yang digunakan, untuk itu diperlukan adanya pemahaman yang baik tentang bagaimana memuaskan kebutuhan tersebut dan mengatasi hambatan. Pemahaman tersebut juga akan membantu individu untuk mengenal dan menerima tingkah laku yang sebelumnya tidak dikehendaki; 2) Realisasi diri (*self realization*). Seseorang yang puas akan apa yang sudah dilakukan dengan kemampuannya mencerminkan individu yang mau menerima diri dan keterbatasannya. Penerimaan atas keterbatasan diri bukan berarti bahwa ia dikalahkan oleh kekurangannya namun lebih dari itu ia dapat mengenali dan memperbaiki perbuatan ataupun hal-hal yang terjadi sepanjang kehidupannya. Ketika seseorang menyadari kelebihan yang dimilikinya, maka hal itu digunakan untuk menambah kepercayaan diri. Selanjutnya, realisasi diri merupakan lanjut yang menjadikan seseorang sebagai individu yang unik.

Adapun skema proses penerimaan diri pada wanita penderita kanker nasofaring sebagai berikut:



Bagan 2.1: Penerimaan Diri Pada Wanita Penderita Kanker Nasofaring