

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kanker Payudara

1. Definisi Kanker Payudara

Semua kanker adalah penyakit sel. Sel adalah bangunan terkecil dalam tubuh yang tidak dapat dilihat dengan mata telanjang. Kelompok sel membentuk jaringan dalam organ tubuh dan memiliki fungsinya masing-masing. Sel-sel normal memperbanyak diri yang menyebabkan jaringan tubuh dapat memperbaiki diri dari kerusakan. Jika fungsi normal terganggu, dapat menyebabkan pertumbuhan sel-sel yang tidak terkontrol dan akhirnya membentuk benjolan yang disebut tumor. Ada dua jenis tumor, yakni tumor jinak dan tumor ganas. Tumor ganas inilah yang disebut kanker (Pennery, Speechley dan Rosenfield, 2009).

Sel-sel kanker dapat menyebar dan mengembangkan diri ke seluruh tempat didalam tubuh, termasuk tumbuh di payudara. Tumor ganas yang berisi sel-sel kanker yang menyerang kelenjar payudara disebut dengan kanker payudara (Setiati, 2009).

Kanker payudara adalah sekelompok sel yang tidak normal pada payudara yang terus menerus tumbuh berlipat ganda. Kemudian, sel-sel itu membentuk benjolan pada payudara. Apabila sel-sel kanker ini tidak terkontrol atau tidak di buang, maka sel-sel ini dapat menyebar (*metastase*) ke bagian-bagian tubuh yang lain dan nantinya dapat mengakibatkan kematian. Beberapa faktor dapat dihubungkan dengan

meningkatnya resiko terkena kanker payudara, yaitu faktor keturunan atau genetik dan faktor hormonal (*American Cancer Society*, 2012).

Dixon, MR. J. Michael., & Leonard, MR. Robert C. F (2002) menyatakan bahwa kanker payudara merupakan penyakit di organ payudara yang disebabkan oleh adanya sel-sel yang tumbuh dan membelah diri lebih cepat dari pada sel-sel yang mati. Sehingga sel-sel membentuk benjolan menjadi lebih besar dan terus membesar. Saat benjolan berkembang ukurannya, beberapa sel akan mengembangkan kemampuannya untuk menyingkir dari benjolan tersebut dan pindah ke bagian tubuh lain melalui aliran darah. Ini disebut penyebaran (metastasis) kanker dan mulai membentuk benjolan baru di tempat lain dalam tubuh.

Sukardja (2000) menyatakan bahwa kanker payudara adalah kelainan pada payudara yang terjadi karena adanya kerusakan gen yang mengatur pertumbuhan dan diferensiasi sel. Hampir tidak ada kanker yang dapat sembuh dengan spontan dan bila kanker itu dibiarkan terus tumbuh cepat dan lambat akhirnya akan menimbulkan kematian penderitanya.

Diananda (2008) kanker payudara terjadi bila pada payudara terdapat pertumbuhan sel-sel yang berlebihan maka akan terjadi suatu benjolan atau tumor. Tumor ini dapat bersifat jinak maupun ganas, tumor yang ganas yang terdapat pada payudara Inilah yang disebut dengan kanker payudara.

Dari definisi-definisi yang dijelaskan maka dapat disimpulkan yang dimaksud dengan kanker payudara adalah tumor ganas yang terdapat pada payudara yang terjadi karena kerusakan gen yang mengatur pertumbuhan dan diferensiasi sel yang dapat mengakibatkan kematian pada penderita jika tidak cepat ditangani.

2. Faktor Resiko Kanker Payudara

Etiologi kanker payudara belum diketahui secara pasti karena bersifat multifaktorial. Tjindarbumi (Hawari, 2004) menemukan beberapa faktor risiko yang diduga berhubungan dengan kanker payudara, yaitu:

a. Usia

Wanita yang berusia lebih dari 30 tahun mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk mendapat kanker payudara dan risiko ini akan bertambah sampai usia 50 tahun dan setelah *menopause*.

b. Riwayat kehamilan atau melahirkan

Wanita yang hamil diatas usia 30 tahun atau melahirkan anak pertama pada usia diatas 35 tahun memiliki risiko dua kali lebih besar menderita kanker payudara.

c. Riwayat pernikahan

Wanita yang tidak atau belum pernah kawin risikonya 2-4 kali lebih besar menderita kanker payudara.

d. Faktor genetik

Riwayat Keluarga menderita kanker payudara, misalnya ibu, saudara kandung (saudara perempuan) atau saudara perempuan ibu memiliki resiko 2-3 kali lebih besar untuk menderita kanker payudara.

e. Riwayat masa haid pertama (*Menarche*) dan berakhir (*Menopause*)

Wanita yang mengalami masa haid pertama lebih awal kurang dari 12 tahun dan masa haid berakhirnya terlambat lebih dari diatas 55 tahun akan meningkatkan risiko terkena kanker payudara.

f. Riwayat menderita kanker payudara dan riwayat operasi

Wanita yang pernah mengalami infeksi, trauma, atau tumor jinak payudara, pernah mengalami operasi mastektomi akan memiliki risiko munculnya kanker payudara pada payudara yang sehat atau, pernah mengalami operasi tumor ovarium.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa faktor risiko penyebab kanker payudara berasal dari berbagai macam faktor yang tidak kita sadari secara langsung. Sehingga diperlukan pengetahuan mengenai faktor risiko penyebab kanker payudara sejak dini guna meminimalisir terjadinya kanker payudara.

3. Gejala Kanker Payudara

Payudara selalu berubah dalam kehidupan seorang wanita seiring dengan meningkatnya usia. Pada tahap awal kanker payudara, biasanya penderita tidak merasakan sakit atau tidak ada tanda-tandanya sama sekali. Namun, sel kanker semakin lama semakin membesar dan adapun gejala kanker payudara yang diungkapkan oleh Diananda (2008), yaitu:

- a. Adanya gumpalan benjolan dibawah ketiak.
- b. Jaringan buah dada yang menebal dan terasa sakit.
- c. Puting susu terasa sakit dan keluar darah.
- d. Perubahan kulit pada daerah puting susu.

Dinyatakan oleh Sukardja (2000) bahwa riwayat penyakit kanker payudara dapat dibagi menjadi dua stadium, yaitu:

- a. Stadium Praklinik

Stadium praklinik yaitu stadium pada saat kanker itu belum dapat diketahui adanya dengan pemeriksaan klinik yang ada sampai batas tertentu. mungkin masih dapat diketahui dengan pemeriksaan penunjang klinik pada saat tumor ini yang lebih kecil dari 1/2 cm hampir tidak dapat diketahui adanya dengan pemeriksaan klinik maupun penunjang klinik. Diperkirakan lama stadium praklinik itu kurang lebih 2/3 dari lama perjalanan hidup kanker dan hanya kurang lebih 1/3 dari lama hidupnya berada dalam stadium klinik.

b. Stadium Klinik

Ialah stadium pada saat kanker itu telah cukup besar atau telah memberikan keluhan sehingga dapat diketahui adanya dengan pemeriksaan klinik atau penunjang klinik. Selanjutnya stadium klinik itu dibagi lagi menjadi 3 atau 4 stadium tergantung dari jenis kanker itu.

Keparahan kanker payudara dapat dilihat dari setiap stadium. Stadium kanker payudara menurut Ramli (2000), yaitu:

a. Stadium I

Tumor terbatas dalam payudara, bebas dari jaringan sekitarnya, tidak ada fiksasi, ke kulit dan jaringan dibawahnya. Besar tumor 1-2 cm. Kelenjar getah bening regional belum teraba.

b. Stadium II

Besar tumor menjadi 2,5-5 cm dan sudah ada salah satu atau beberapa kelenjar getah bening yang masih bebas dengan diameter kurang dari 2 cm.

c. Stadium IIIa

Tumor sudah meluas dalam payudara, dengan ukuran 5-10 cm tapimasih bebas di jaringan sekitarnya.

d. Stadium IIIb

Tumor sudah meluas dengan ukuran 5-10 cm, fiksasi pada kulit atau dinding dada, kulit merah dan ada oedema, ulserasi, dan atau nodul satelit, kelenjar getah bening aksila melekat satu sama

lain, atau melekat dengan jaringan sekitarnya. Diameter lebih dari 2,5 cm belum ada metastasis jauh.

e. Stadium IV

Tumor seperti pada yang lain, Tetapi sudah disertai dengan kelenjar getah bening aksila supra-klavikula dan metastasis jauh lainnya.

4. Pengobatan Kanker Payudara

Pengobatan kanker payudara dapat dilakukan dalam berbagai cara tergantung dari kanker itu sendiri, misalnya operasi dan berbagai macam terapi kemoterapi, radiasi, terapi target dan terapi hormon. Berikut adalah cara-cara pengobatan kanker payudara (Pennery, Speechly dan Rosenfield, 2009), yaitu:

1. Operasi

Pengobatan ini lebih banyak ditawarkan sebagai pengobatan pertama. Tujuannya adalah untuk mengangkat dan menghilangkan kanker sepenuhnya dari payudara. Ada dua jenis operasi kanker payudara, yakni operasi konservasi payudara dan mastektomi. Operasi konservasi payudara merupakan operasi kecil yang hanya menghilangkan sebagian kecil dari jaringan di payudara. Mastektomi merupakan pengangkatan seluruh jaringan payudara termasuk puting.

2. Kemoterapi

Pengobatan kanker payudara jenis ini menggunakan obat-obatan guna membunuh sel-sel abnormal. Tujuan dari terapi ini adalah untuk menghancurkan sel-sel racun dan sel-sel kanker yang telah menyebar dari payudara ke bagian tubuh yang lain. Pemberian terapi bisa dilakukan sebelum dan sesudah pembedahan.

3. Radioterapi

Radioterapi adalah pengobatan yang menggunakan sinar x energy tinggi untuk menghancurkan sel-sel kanker yang mungkin menyebar setelah operasi. Sel-sel kanker membelah lebih cepat dari sel normal, sehingga perlu bantuan radioterapi untuk memudahkan sel normal untuk memperbaiki diri. Pengobatan ini dilakukan setelah operasi payudara.

4. Terapi Target

Terapi ini termasuk dalam jenis pengobatan yang baru berkembang beberapa tahun terakhir. Pengobatan ini juga menggunakan obat-obatan yang bekerja menghalangi protein yang merangsang tumbuhnya sel-sel kanker payudara. Pengobatan ini dilakukan dengan cara pemberian cairan infus ke pembuluh darah di tangan atau lengan. Terapi ini dilakukan setelah melakukan operasi payudara.

5. Terapi Hormon

Terapi Hormon adalah terapi obat yang mencegah hormone estrogen yang bertugas merangsang tumbuhnya kanker payudara. Pemberian terapi hormon sama dengan kemoterapi, yakni diberikan pada sebelum dan sesudah operasi payudara.

Pemberian pengobatan dilakukan pada setiap stadium kanker payudara (Manjoer, 2008), yaitu:

1. Pada stadium I dan II dilakukan mastektomi radikal atau modifikasi mastektomi radikal. Dapat juga dilanjutkan dengan radiasi regional dan kemoterapi adjuvan
2. Pada stadium IIIa dilakukan mastektomi radikal ditambah kemoterapi adjuvan. Dapat juga dilakukan mastektomi simpleks ditambah radioterapi pada *tumorbed* dan KGB regional
3. Pada stadium lebih lanjut dilakukan tindakan paliatif

Menurut Sukardja (2000) terapi yang diberikan pada penderita kanker memiliki dua macam tujuan yaitu:

- a. Terapi kuratif bertujuan untuk menyembuhkan

Terapi kuratif adalah tindakan untuk menyembuhkan penderita yaitu membebaskan penderita dari kanker yang dideritanya untuk selama lamanya penyembuhan umumnya hanya mungkin dilakukan pada kanker Dini yaitu kanker yang masih kecil dan operable.

b. Terapi paliatif bertujuan untuk meringankan

Terapi paliatif adalah semua tindakan aktif guna meringankan beban penderita kanker terutama bagi yang tidak mungkin disembuhkan lagi tujuan paliatif adalah untuk memperbaiki kualitas hidup dua mengatasi komplikasi yang terjadi dan 3 mengurangi atau meringankan keluhan.

Terapi yang diberikan pada penderita kanker pada umumnya adalah cara *consequence* yaitu setelah selesai dengan cara terapi yang satu terapi yang lain akan mulai diberikan pemberian bermacam-macam cara terapi sekaligus yang diberikan dalam waktu yang bersamaan. Penderita umumnya tidak mampu menahan pemberian terapi sekaligus. Pemberian terapi berupa operasi radioterapi atau kemoterapi akan menurunkan imunitas penderita usaha menjaga imunitas penderita untuk tidak turun terlalu banyak sangat diperlukan agar tidak mengakibatkan bahaya infeksi yang memungkinkan fatal.

5. Masalah Psikologis Penderita Kanker Payudara

Permasalahan yang berkaitan dengan kondisi payudara kemungkinan mempengaruhi wanita secara kejiwaan maupun emosional. Karena bentuk dan ukuran payudara adalah aspek seksualitas yang penting bagi setiap wanita. Seorang wanita akan mengalami berbagai macam perasaan atau emosi ketika mendengar dirinya menderita kanker payudara. Payudara sangat berarti bagi seorang wanita, selain memproduksi Air Susu Ibu (ASI) payudara merupakan

daya tarik seksual sekaligus daerah erogen yang sensitive untuk membangkitkan sensasi-sensasi sensual. (Hawari, 2004)

Penelitian Saheen dkk (2011) yang berjudul *Effect of Breast Cancer on Physiological and Psychological Health of Patients* memberikan hasil bahwa kanker payudara memberikan dampak besar pada kesehatan fisik dan psikologis dari penderita. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% penderita kanker payudara mengalami stress tingkat tinggi pada saat mendapat diagnosis atas penyakitnya dan saat menjalani perawatan. Stress yang dialami penderita kanker payudara dapat memperburuk kondisi penyakitnya. Emosi negatif yang muncul pada penderita akibat stress dapat menyebabkan penderita berhenti melakukan hal-hal baik dan memulai hal-hal yang buruk yang cukup mengkhawatirkan bagi seseorang yang menderita penyakit serius.

Hal yang sangat penting untuk diperhatikan bagi para penderita kanker payudara dan juga orang disekitarnya adalah adanya mental psikologis penderita yang bisa saja akan mengalami penurunan secara drastis akibatnya penderita mengalami depresi dan bahkan bisa melakukan bunuh diri. Wanita yang pernah menderita kanker payudara memiliki resiko bunuh diri 37% lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah menderita kanker payudara dan meningkatkan resiko tersebut terus berlangsung setidaknya hingga 25 tahun setelah diagnosis. (Diananda, 2008)

Resiko bunuh diri juga makin besar dengan peningkatan stadium kanker. Peran serta keluarga dan orang di sekitarnya untuk memberikan dukungan hidup untuk penderita akan sangat besar artinya sehingga keluarga harus merawat penderita agar tidak mengalami stress atau depresi.

B. Optimisme Hidup Sehat

1. Pengertian Optimisme

Seligman (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Menurut Segerstrom (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Kassin (1995) mendefinisikan optimisme sebagai suatu kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang positif. Bishop (1994) menambahkan bahwa seseorang yang optimis adalah orang yang selalu melihat sisi baik dari segala sesuatu.

Carver dan Scheier (dalam Snyder dan Lopez, 2002) mendefinisikan optimisme sebagai sikap individu yang selalu memiliki harapan-harapan positif walaupun sedang dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki optimisme merupakan individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada mereka, sedangkan individu pesimis adalah individu yang mengharapkan hal buruk terjadi atas mereka.

Optimisme merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menginterpretasi secara positif kejadian dan pengalaman dalam kehidupannya. Optimisme membuat individu untuk tetap percaya bahwa individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan pesimisme ragu akan kemampuannya (Baumgardner & Crothes, 2010).

McGinnis (1995) menyatakan bahwa individu yang optimis adalah individu yang bertindak karena mereka yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian yang besar sekali atas masa depan mereka. Sedangkan menurut segerstrom (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010) optimisme adalah cara berpikir positif dan realistis dalam memandang suatu masalah.

Compton (2005) menyatakan bahwa optimisme dapat digambarkan dalam beberapa cara, yakni: (1) Optimisme dapat digambarkan sebagai sebuah pengharapan bahwa sesuatu akan membaik di masa yang akan datang, (2) Optimisme dapat digambarkan sebagai sebuah harapan atau keyakinan bahwa sebuah tindakan dan ketekunan akan mengiring kita pada tujuan yang ingin kita raih, (3) Optimisme juga dapat digambarkan sebagai sebuah gaya penjelasan atau cara dimana seseorang menjelaskan sebab dari sebuah kejadian kepada diri mereka sendiri.

Optimisme dalam pandangan islam adalah wujud keyakinan hamba kepada RobbNya, sebagai hamba Allah seseorang tidak boleh merasa rendah diri karena memiliki Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu

lagi Maha Pemberi. Seperti yang dijelaskan dalam surat Ali Imran ayat 139, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Al-Quran mengingatkan manusia terutama orang-orang yang beriman dan beramal saleh untuk optimis dalam kehidupan. Sebab, Allah SWT tidak pernah mengingkari janjinya. Dalam surat al-Fushilat ayat 30 dan 31, Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي آخِرَةِ ۗ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهَى أَنْفُسُكُمْ
وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ

“Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat; di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta.”

Optimisme merupakan bagian dari akhlak yang mulia. Sikap itu juga akan memberi dorongan untuk mengatasi setiap kesulitan. Kegagalan merupakan keberhasilan yang tertunda. Hal tersebut dijelaskan dalam surat Al-Insyiroh ayat 4 dan 5, Allah SWT berfirman:

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

“Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu,”

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,”

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu pola berpikir yang positif dalam melihat suatu permasalahan dan dengan adanya keyakinan ini, akan menimbulkan harapan bahwa hasil yang baik akan mudah datang dari pada hasil yang buruk.

2. Pengertian Hidup Sehat

Menurut kementerian kesehatan (2012) mendefinisikan hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun non fisik (kondisi jiwa, hati, dan pikiran). Perilaku sehat merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk

pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga, serta makan makanan bergizi.

Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup sehat, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial maupun ekonomi. Perilaku hidup sehat sebagai perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Menurut pandangan *World Health Organization* (WHO) Hidup sehat adalah suatu keadaan mental, fisik maupun kesejahteraan sosial, dan bukan hanya pada ketiadaan penyakit pada seluruh manusia.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hidup sehat merupakan kondisi dimana seseorang berupaya untuk mendapatkan kesehatan, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial.

3. Optimisme Hidup Sehat

Optimisme adalah salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Optimisme sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti memiliki moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi

kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul (Chang, L dan McBride, 1996).

Carver dan Scheier (dalam Snyder dan Lopez, 2002) mendefinisikan optimisme sebagai sikap individu yang selalu memiliki harapan-harapan positif walaupun sedang dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki optimisme merupakan individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada mereka, sedangkan individu pesimis adalah individu yang mengharapkan hal buruk terjadi atas mereka.

Dalam penelitian ini, variabel psikologis yang digunakan merupakan optimisme. Optimisme seseorang yang sedang dalam kondisi yang tidak menyenangkan seperti halnya menderita sakit, adalah mereka berharap mendapatkan hasil yang positif yakni mencapai hidup sehat.

Seligman (2006) mengemukakan bahwa optimisme dan pesimisme mempengaruhi kesehatan. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis, sehingga diharapkan akan mempengaruhi perilaku individu ke arah yang lebih positif. Optimisme dapat mempengaruhi kesehatan individu selama masa kehidupan dengan mencegah ketidakberdayaan, sehingga membuat sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi lebih baik (Seligman, 2008).

Optimisme membuat individu memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang

tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimisme. Berdasarkan penjelasan diatas, optimisme hidup sehat dapat diartikan sebagai harapan positif individu yang menghasilkan sikap positif dalam mendapatkan kesehatan, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis.

4. Perbedaan antara Optimisme dan Pesimisme

Carver & Scheier (dalam Synder & Lopez, 2005) menyatakan bahwa individu yang optimis dan individu yang pesimis memiliki perbedaan dalam beberapa cara yang berpengaruh besar dalam hidup mereka. Perbedaan mereka terletak pada cara pendekatan dalam menghadapi masalah dan tantangan yang mereka alami, dan mereka berbeda dalam tata cara serta kesuksesan dalam mengatasi permasalahan hidup. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk menganggap bahwa seluruh Masalah dapat terselesaikan, baik dengan satu cara maupun cara lainnya. Mereka juga memiliki keyakinan dan kegigihan dalam menghadapi suatu masalah.

Dilain pihak individu yang pesimis memiliki kecenderungan untuk mengantisipasi kemungkinan bertambah buruknya masalah, dan mereka juga cenderung ragu-ragu dalam menghadapi masalah yang mereka alami.

McClellan (dalam Lestari dan Lestari, 2005) berpendapat bahwa optimisme dan pesimisme mengandung tiga dimensi, yaitu:

1. *Time Factor*, yaitu menerangkan hal yang ber hitungan dengan waktu.
2. *Space Factor*, yaitu menerangkan pengaruhnya terhadap situasi yang berbeda.
3. *Cause Factor*, yaitu menerangkan Siapa yang menjadi penyebab terhadap peristiwa yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki optimisme adalah individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal baik dimasa yang mendatang, sedangkan pesimis adalah sikap individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal yang buruk dimasa yang akan datang.

5. Ciri-ciri Optimisme

Menurut McGinnis (1995) ciri-ciri optimisme diantaranya meliputi:

1. Jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.

3. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.
4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan *entropy* (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.
5. Menghentikan pemikiran yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.
6. Meningkatkan kekuatan apresiasi, yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan

imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.

8. Selalu gembira meskipun sedang tidak merasa bahagia. Optimis berpendampingan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
9. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
10. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
11. Membina cinta dalam kehidupan. Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme.
12. Menerima apa yang tidak bisa diubah. Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain

membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Robinson (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih muda menggapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

Scheiver dan Cartier (dalam Synder & Lopez, 2005) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai penghargaan dengan pemikiran positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimis biasa bekerja keras menghadapi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Individu yang memiliki optimisme memiliki impian untuk mencapai tujuan berjuang dengan sekuat tenaga dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatu dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencoba. Individu yang optimis berpikir yang terbaik tetapi juga memahami untuk memilih bahagian mana yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki optimisme yaitu orang yang merasa mampu mengatasi setiap masalah fisik maupun psikologis yang menimpanya berdasarkan pandangannya yang selalu positif terhadap suatu masalah.

6. Aspek- Aspek Optimisme

Seligman (2002) menunjukkan dua karakteristik respon terhadap kejadian-kejadian buruk yang dihadapi oleh individu. Dua karakteristik respon tersebut yaitu *pessimistic explanatory style* dan *optimistic explanatory style*. Terdapat 3 macam gaya penjelasan (*explanatory style*) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Aspek-aspek tersebut menjelaskan gaya individu dalam menanggapi peristiwa baik dan peristiwa buruk.

Aspek *permanence* menjelaskan hal yang berkaitan dengan waktu, yaitu permanen/tetap dan temporer/sementara. Individu yang memiliki optimisme menganggap peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen. Individu yang menyerah mudah percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang terjadi pada individu adalah hal yang bersifat tetap/permanen. Individu yang percaya bahwa kejadian baik mempunyai penyebab yang permanen, akan berusaha lebih keras setelah mengalami keberhasilan.

Aspek *pervasiveness* memaparkan tentang gaya penjelasan individu yang berkaitan dengan ruang lingkup. Individu yang membuat penjelasan universal untuk kegagalan, menyerah pada segalanya ketika kegagalan

menimpa individu, sedangkan individu yang membuat penjelasan yang spesifik dapat menjadi lemah di salah satu bagian dari hidup, namun tetap bertahan pada bagian yang lain. orang yang optimis memiliki penjelasan spesifik terhadap suatu permasalahan sehingga hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja.

Aspek *personalization* berkaitan dengan sumber penyebab suatu peristiwa yang menimpa individu. Ketika hal buruk terjadi, individu dapat menyalahkan diri sendiri, atau menyalahkan orang lain atau keadaan. Individu yang menyalahkan diri sendiri ketika gagal, memiliki harga diri yang rendah sebagai konsekuensinya. Individu yang optimis cenderung menyalahkan peristiwa buruk yang menimpanya pada lingkungan eksternal. Individu yang menyalakan pada kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian buruk menimpanya (Seligman, 2008).

Seligman (2008) menggambarkan tipe pesimis sebagai seseorang yang menunjukkan:

1. Kegagalan sebagai sesuatu yang :
 - a. Internal, yaitu menganggap bahwa kegagalan yang terjadi adalah akibat kesalahannya.
 - b. Permanen, menganggap bahwa dirinya telah gagal untuk selamanya.

- c. Global, merasa bahwa dirinya tidak mampu atau buruk pada segala hal, atau tidak mempunyai kelebihan sedikitpun.
2. Kesuksesan sebagai sesuatu yang :
- a. Eksternal, menganggap bahwa keberhasilan yang diperoleh berasal dari faktor keberuntungan semata.
 - b. Temporer, menganggap bahwa keberhasilan yang dicapai hanya karena tugas yang dilakukan tidak sulit.
 - c. Spesifik, merasa bahwa keberhasilan yang diperolehnya hanya dapat dicapai pada salah satu bidang saja, dan tidak mungkin bisa mendapat keberhasilan dibidang yang lain.

Sebaliknya, orang yang optimis mempunyai penilaian yang bertolak belakang dengan orang pesimis, tentang keberhasilan dan kegagalan. Berikut ini tabel untuk mempermudah membedakan antara sifat optimis dengan sifat pesimis.

Tabel 1

Perbedaan antara Optimistime dan Pesimisme

	Optimist		Pesimist	
Good Event	<i>Internal,</i> <i>Global</i>	<i>Permanent,</i>	<i>External,</i> <i>Spesific</i>	<i>Temporary,</i>
Bad Event	<i>External,</i> <i>Spesific</i>	<i>Temporary,</i>	<i>Internal,</i> <i>Global</i>	<i>Permanent,</i>

Sumber: Kassin, S. (1995). *Psychology*. Houghton Mifflin Company, Boston. P.715.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat kita simpulkan bahwa orang yang optimis akan memandang suatu kejadian positif sebagai suatu hal yang akan terus terjadi (*permanent*) meski dalam kondisi apapun (*universal*), hal ini diakibatkan karena mereka percaya bahwa kejadian Positif itu muncul akibat faktor dari dalam dirinya (*internal*). Sementara bila mereka berhadapan dengan kejadian negatif mereka akan memandangnya sebagai suatu hal yang sementara dan spesifik atau hanya pada saat tertentu saja. Hal ini diakibatkan karena mereka percaya bahwa hal yang negatif muncul diakibatkan faktor dari luar dirinya (*external*).

7. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Optimisme

Menurut para ahli ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu (Idham, 2011):

1. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif tetapi mereka berpikir tepuruk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat melalui rencana tindakan yang ditetapkan sendiri (McGinnis, 1995).
2. Pengalaman bergaul dengan orang lain, kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimisme (Clark, dalam McGinnis, 1995).
3. Prasangka, prasangkaan hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta, bisa pula tidak (Seligman, 2005).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah mereka yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, lingkungan pergaulan yang tidak baik, selalu memiliki prasangka yang tidak baik untuk dirinya maupun dengan orang lain.

8. Optimisme Hidup Sehat pada Wanita Penderita Kanker Payudara

Dari serangkaian penjelasan tentang optimisme di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme adalah suatu pola berpikir yang positif dalam melihat suatu permasalahan dan dengan adanya keyakinan ini, akan menimbulkan harapan bahwa hasil yang baik akan mudah datang daripada hasil yang buruk.

Seligman (2006) mengemukakan bahwa optimisme dan pesimisme mempengaruhi kesehatan. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis, sehingga diharapkan akan mempengaruhi perilaku individu ke arah yang lebih positif. Optimisme dapat mempengaruhi kesehatan individu selama masa kehidupan dengan mencegah ketidakberdayaan, sehingga membuat sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi lebih baik (Seligman, 2008).

Optimisme membuat individu memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimisme.

Berdasarkan penjelasan diatas, optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara dapat diartikan sebagai harapan positif yang menghasilkan sikap positif dalam menjalani kehidupan dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis pada wanita penderita kanker payudara.

