

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI SUBJEK

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan subjek utama adalah wanita penderita kanker payudara. Subjek berjumlah 2 orang, setiap subjek memiliki dua *significant other* untuk membantu memperoleh data yang dibutuhkan peneliti. Penelitian dengan metode kualitatif ini dilaksanakan kurang lebih selama 3 bulan mulai 19 April 2017 hingga 13 Juni 2017. Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat dengan dua subjek utama (*key informant* yang berbeda). Tempat tinggal kedua subjek penelitian ini berada di daerah kelurahan yang sama yakni dikelurahan Tawangsari kecamatan Taman Sidoarjo.

Setelah mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria, kemudian peneliti mencoba untuk perkenalan terlebih dahulu agar ketika wawancara nanti berlangsung sudah terbangun kepercayaan dan subjek mau menceritakan apa yang peneliti minta tanpa ada paksaan dan tidak terjadi kecanggungan ketika wawancara dan observasi berlangsung. Serta membuat *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan subjek untuk mengungkapkan data yang dibutuhkan peneliti.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dirumah subjek. Jarak lokasi tempat subjek cukup dekat dan mudah untuk dijangkau. Dari segi usia, subjek pertama berusia 35 tahun dan subjek kedua berusia 40

tahun. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi mulai dari awal hingga akhir dilakukan oleh peneliti. Dalam proses wawancara untuk mengumpulkan data, peneliti juga harus berhati-hati dengan setiap pertanyaan yang diberikan kepada subjek agar pertanyaan tersebut tidak menyinggung subjek yang berkaitan dengan optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara.

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti mengalami beberapa hambatan seperti ketika melakukan wawancara pada subjek pertama sulit mengatur waktu bertemu dikarenakan subjek bekerja sebagai guru di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Adapun jadwal waktu dalam melakukan proses wawancara dan dokumentasi yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 2

Jadwal Kegiatan Penelitian Wawancara, Observasi dan Dokumentasi

No	Hari/ Tanggal	Jenis Kegiatan
1.	Rabu, 19 April 2017	Meminta kesediaan dan melakukan wawancara dan observasi awal subjek pertama dan kedua.
2.	Kamis, 20 April 2017	Meminta kesediaan <i>significant other</i> 1 dan 2, subjek kedua.
3.	Senin, 1 Mei 2017	Meminta Kesediaan <i>significant other</i> 1 dan 2, subjek pertama
4.	Sabtu, 13 Mei 2017	Melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi subjek pertama
5.	Minggu, 14 Mei 2017	Melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi subjek kedua
8.	Minggu, 4 Juni 2017	Melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi <i>significant other</i> 1 dan 2, subjek kedua.
9.	Selasa, 13 Juni 2017	Melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi <i>significant other</i> 1 dan 2, subjek pertama

1. Profil Subjek 1

Nama : HF
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 35 Tahun
Alamat : Sidoarjo
Agama : Islam
Status : menikah
Anak ke : empat dari delapan bersaudara

HF merupakan seorang perempuan yang lahir pada tanggal 31 Agustus 1982. Saat ini HF berusia 35 tahun. HF merupakan anak ke empat dari delapan bersaudara. HF dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Sejak kecil HF banyak mempelajari ilmu agama dari pesantren yang lokasinya dekat dengan rumah subjek. Sejak kecil subjek juga bersekolah di sekolah berbasis islam. Setelah satu tahun lulus dari Madrasah Aliyah, HF memutuskan untuk menikah. HF menikah pada usia 18 tahun dan memiliki 1 orang anak bernama AFM.

HF merupakan sosok wanita yang mandiri dan tidak menggantungkan diri pada orang lain. Setelah AFM berusia satu tahun, HF memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya. Pendidikan terakhir HF adalah S1, Sarjana Pendidikan Bahasa Inggris. HF saat ini bekerja sebagai guru Bahasa Inggris di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), selain itu HF juga mengajar di salah satu lembaga bimbingan belajar (LBB).

Setiap hari HF menghabiskan waktu dengan mengajar mulai pagi pukul 07.00 WIB hingga malam hari pukul 20.00 WIB. HF memiliki aktifitas yang padat setiap harinya, HF juga merupakan ketua majelis taklim di daerah tempat tinggalnya.

Pada awalnya HF menderita tumor jinak sejak tahun 2015. Sebelum didiagnosa menderita tumor jinak, HF mengalami gejala munculnya benjolan pada bagian leher. Kemudian HF melakukan pengobatan alternatif pak luluk dengan pemberian obat oles berupa balsam. Setelah menjalani pengobatan alternatif benjolan pada bagian leher HF menghilang, namun tidak lama setelah itu muncul benjolan pada bagian payudara sebelah kiri. Pada saat itu HF berinisiatif memeriksakan diri ke Rumah Sakit Siti Khadijah Sidoarjo. Hasil pemeriksaan saat itu menunjukkan bahwa subjek menderita tumor jinak.

Pada bulan oktober 2015 HF melakukan operasi pengangkatan tumor jinak oleh dokter Rusdi di Rumah Sakit Siti Khadijah. Pasca operasi HF merasakan terjadi pengerasan pada bagian atas bekas jahitan operasi. Dokter mengatakan bahwa hal tersebut merupakan efek dari operasi yang dilakukan sebelumnya. Hingga satu tahun pasca operasi bagian atas bekas jahitan tersebut membentuk benjolan dan membesar. Ketika diperiksa lagi dokter tetap mengatakan bahwa hal tersebut merupakan efek dari operasi. Karena HF dan keluarga khawatir pada akhirnya HF memutuskan untuk memeriksakan diri ke Rumah Sakit PHC Surabaya. Merujuk pada

diagnosa sebelumnya yakni tumor jinak, HF memutuskan memeriksakan diri pada dokter ahli bedah umum yakni dokter Lusi.

Setelah melakukan beberapa pemeriksaan dengan dokter Lusi, HF disarankan melakukan operasi pengangkatan tumor jinak sekali lagi. Dua hari setelah pemeriksaan HF melakukan operasi pengangkatan tumor jinak. Namun dokter Lusi menemukan sel aneh yang berbeda dari tumor jinak biasanya. Hasil dari pengangkatan tumor jinak tersebut dilakukan pemeriksaan patologi anatomi (PA) dan ditemukan adanya dua tumor jinak dan satu kanker. Setelah mengetahui adanya sel kanker, dokter Lusi menyarankan HF untuk memeriksakan diri ke dokter ahli bedah onkologi yakni dokter Edi. Saat itu HF didiagnosa mengidap kanker payudara stadium 3A. Pengobatan kanker yang harus HF jalani adalah kemoterapi dan pengangkatan payudara (Mastektomi).

Ketika melakukan kemoterapi untuk pertama kalinya HF merasakan perubahan fisik yang ekstrim pada dirinya diakibatkan oleh efek samping kemoterapi itu sendiri, HF merasa mual, lemah, rambut rontok, kuku menjadi kehitaman, dll. Setelah menjalani kemoterapi sebanyak 3 kali HF menjalani operasi pengangkatan payudara yang disertai dengan operasi rekonstruksi (pembentukan payudara kembali) dengan implan. Pasca operasi HF tetap melanjutkan kemoterapi sebanyak 3 kali. HF sempat mengalami masa kritis ketika HF mengalami pembengkakan jantung (Kardiomegali) yang diakibatkan jantung tidak mampu memompa darah keseluruh tubuh akibat kelebihan cairan dalam darah. Hal tersebut

disebabkan karena HF selama menjalani kemoterapi banyak meminum air putih karena takut apabila cairan kemoterapi merusak ginjalnya.

2. Profil Subjek 2

Nama : ATN
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 40 Tahun
Alamat : Sidoarjo
Agama : Islam
Status : menikah
Anak ke : pertama dari lima bersaudara

ATN merupakan seorang perempuan yang lahir pada tanggal 23 Februari 1977. Saat ini ATN berusia 40 tahun. ATN merupakan anak pertama dari lima bersaudara. ATN dibesarkan dalam keluarga yang harmonis namun keluarga ATN tidak terlalu religius. ATN tumbuh menjadi sosok yang mandiri dan bertanggung jawab karena dirinya adalah anak paling tua dalam keluarganya. Pendidikan terakhir ATN adalah Sekolah Menengah Akhir (SMA). ATN menikah pada usia 19 tahun. ATN menikah karena dijodohkan oleh orang tuanya. Namun tidak ada paksaan dalam perjodohan tersebut, setelah ATN mengenal baik calon suaminya, ATN memutuskan untuk segera menikah. Saat ini ATN telah memiliki 4 orang anak. Kondisi ekonomi ATN dapat dikatakan pada kondisi menengah kebawah.

Suami ATN bekerja sebagai satpam pabrik dengan gaji pas-pasan. Sementara ATN bekerja sebagai penjual makanan catering. Dalam kehidupan rumah tangga, ATN sering mengalami pertengkaran dengan suaminya karena permasalahan ekonomi. ATN selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Meskipun keluarganya dalam kondisi kekurangan, ATN selalu mengusahakan yang terbaik bagi pendidikan anak-anaknya.

ATN menderita kanker payudara sejak tahun 2005. Pada awalnya muncul benjolan pada bagian payudara kanan. Area puting payudara sebelah kanan ATN tiba-tiba membesar dan mengeras, puting tertarik akar kedalam. ATN pertama kali memeriksakan diri di Rumah Sakit Dokter Soetomo, namun karena waktu itu alat pemeriksaan mammografi rusak, ATN dirujuk untuk melakukan pemeriksaan mammografi di Rumah Sakit Adi Husada Undaan. Dari hasil pemeriksaan mammografi menunjukkan adanya sel sebesar 2,5 Cm. Setelah itu ATN melanjutkan pemeriksaan biopsi dan hasil dari biopsi menunjukkan sel tersebut merupakan sel kanker.

Setelah melalui serangkaian pemeriksaan ATN dianjurkan untuk melakukan kemoterapi, namun hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ATN memiliki diabetes. Akhirnya kemoterapi ATN ditunda terlebih dahulu dan ATN menjalani dua pengobatan yakni pengobatan kanker dan penyakit dalam. Setelah satu tahun menjalani pengobatan, ATN merasa tidak ada perubahan dengan kondisinya. Kemudian ATN memutuskan untuk melakukan pengobatan alternatif china di kecamatannya bernama nihoma.

Setelah melakukan pengobatan alternatif tersebut ATN merasakan ada perubahan, ternyata setelah diperiksa lagi di Rumah Sakit Dokter Soetomo ternyata sel kanker ATN mengecil menjadi 1,5 Cm.

Pada tahun 2012 tepat 8 bulan setelah melahirkan anak ke 4, tiba-tiba muncul benjolan dibawah ketiak sebelah kanan ATN. Karena merasa gatal, ATN menggaruk benjolan tersebut dan setelah dilihat lagi semakin hari benjolan tersebut semakin membesar. ATN mendapat rekomendasi dari saudaranya untuk melakukan pengobatan alternatif dengan metode akupuntur yang diberi aliran listrik. Namun pengobatan alternatif tersebut membuat benjolan semakin membesar dalam waktu 3 bulan. ATN dan keluarga merasa khawatir atas kondisi tersebut sehingga ATN memeriksakan diri ke Rumah Sakit Umum Daerah Sidoarjo. Ketika akan diambil cairan dari benjolan tersebut untuk pemeriksaan biopsi, tiba-tiba mengucur darah dari benjolan tersebut. ATN mengalami pendarahan selama 2 minggu dan dirawat dirumah.

Kemudian ATN melakukan biopsi untuk yang kedua kalinya, kali ini cairan diambil dari bagian puting. Hasil pemeriksaan menunjukkan ATN menderita kanker payudara stadium 3B. Akhirnya pada bulan maret 2012 ATN menjalani operasi pengangkatan payudara (mastektomi). Setelah menjalani mastektomi, ATN melakukan kemoterapi agar kanker tidak menyebar dengan cepat.

Selama menjalani proses kemoterapi ATN merasakan efek samping yang sangat menyiksa dirinya. ATN merasa mual, tidak bisa makan ataupun

minum karena merasa ingin muntah, pusing, badan lemas, muntah darah, dan rambut rontok. ATN menjalani kemoterapi seorang diri tanpa ditemani oleh anggota keluarga. Setelah kemoterapi ke 3, ATN memutuskan untuk tidak melanjutkan kemoterapi karena keterbatasan biaya. Sebelumnya biaya berobat ATN ditanggung oleh asuransi tempat suami ATN bekerja, namun asuransi hanya membayar setengah dari total biaya perawatan, setengahnya ditanggung oleh salah satu saudara suami ATN. Namun setelah saudara suami ATN tersebut meninggal dunia, ATN dan keluarga tidak memiliki biaya yang cukup untuk melanjutkan kemoterapi.

Selama ATN tidak melakukan kemoterapi, ATN tetap berusaha mengobati penyakit kankernya. ATN rutin meminum rebusan daun sirsat dan buah kersen. Selain itu ATN menjaga pola makan, ATN menghindari makanan yang menjadi pemicu kanker. ATN juga menabung untuk biaya pengobatan kanker payudaranya, namun dikarenakan ATN juga memiliki penyakit diabetes, terkadang uang yang dikumpulkan ATN digunakan untuk membeli obat diabetes. ATN memiliki rencana untuk melanjutkan kemoterapi dan ATN berharap penyakit kanker payudara yang dideritanya tidak menyebar dan dirinya segera sembuh dari kanker.

3. Profil informan 1 dari Subjek 1

Nama	: AFM
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 17 Tahun
Alamat	: Sidoarjo

Agama : Islam
 Status : belum menikah
 Anak ke : satu dari satu bersaudara
 Hubungan dengan subjek : anak kandung

AFM merupakan anak semata wayang HF yang lahir pada tanggal 26 Agustus 1996. AFM merupakan orang terdekat HF dalam keluarga. AFM selalu mengantar dan menemani HF untuk kontrol dan menjalankan pengobatan kanker payudara. HF selalu berbagi keluhan dengan AFM, mulai dari awal memeriksakan diri, menjalani pengobatan, operasi, hingga kemoterapi. AFM selalu memberikan motivasi kepada HF dikala HF sedang terpuruk. AFM senantiasa menemani dan memberikan dukungan kepada HF disaat-saat kondisi terburuk HF.

4. Profil informan 2 dari Subjek 1

Nama : HZ
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 29 Tahun
 Alamat : Surabaya
 Agama : Islam
 Status : sudah menikah
 Anak ke : satu dari tiga bersaudara
 Hubungan dengan subjek : keponakan subjek

HZ merupakan keponakan terdekat HF. HZ beprofesi sebagai seorang dokter. HF selalu berkonsultasi tentang kondisi medis dirinya dan juga hasil pemeriksaan medis kepada HZ. HF sering meminta pendapat dan saran dari HZ. HZ juga selalu memberikan dukungan dan edukasi kepada HF mengenai kanker payudara sejak awal HF didiagnosa kanker payudara hingga saat ini. HZ dua kali datang kerumah sakit untuk menjenguk dan menemani HF. Mereka berdua memiliki hubungan yang dekat dibandingkan dengan saudara yang lain, hal tersebut dikarenakan HZ sering bertemu dan bercerita tentang kondisi rumah tangganya kepada HF.

5. Profil informan 1 dari Subjek 2

Nama : MAN
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 21 Tahun
 Alamat : Sidoarjo
 Agama : Islam
 Status : belum menikah
 Anak ke : satu dari empat bersaudara
 Hubungan dengan subjek : anak kandung

MAN merupakan anak pertama ATN. MAN lahir pada tanggal 2 Mei 1996. Pendidikan terakhir MAN adalah SMK. Saat ini MAN sedang tidak bekerja karena belum mendapatkan panggilan kerja. MAN adalah anak tertua dalam keluarga ATN dan anak yang paling ingat

dengan kondisi ATN ketika terkena penyakit kanker payudara saat itu. Ketika ATN mengalami pendarahan selama 2 minggu yang diakibatkan pemeriksaan biopsi, MAN lah yang merawat ATN. MAN sering kali memberikan motivasi dan saran kepada ATN dengan caranya sendiri. Meskipun terkesan cuek namun MAN adalah anak yang peduli dengan kondisi ATN.

Sejak MAN menginjak bangku SMP, MAN berusaha mencari tahu mengenai penyakit yang diderita ibunya. MAN berusaha semaksimal mungkin memberikan yang terbaik untuk merawat adik-adiknya saat itu, hingga sekolahnya terlantar karena MAN sering ijin tidak masuk sekolah untuk menjaga adik-adiknya. Hal tersebut dilakukan MAN agar ATN tidak mengkhawatirkan kondisi adik-adiknya selagi dirawat dirumah sakit.

6. Profil informan 2 dari Subjek 2

Nama : SVN
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 19 Tahun
Alamat : sidoarjo
Agama : islam
Status : belum menikah
Anak ke : dua dari empat bersaudara
Hubungan dengan subjek : anak kandung

SVN merupakan anak kedua ATN. SVN lahir pada tanggal 14 Agustus 1997. Pendidikan terakhir SVN adalah SMA. Saat ini SVN bekerja di sebuah pabrik gorden di daerah Sidoarjo. SVN merupakan anak yang paling dibanggakan ATN karena telah bekerja dan mampu membantu kondisi ekonomi keluarga. ATN sering berbagi cerita dan keluhan dengan SVN. SVN juga sering mengantarkan ATN untuk kontrol.

B. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Temuan

Fokus pada penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara, dan bagaimana proses optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara. Seligman (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

Menurut Sakti (2014), Optimisme hidup sehat diartikan sebagai sikap positif bahwa individu dapat mencapai harapan untuk kembali pada kondisi kenormalan kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap wanita penderita kanker payudara yang mengacu pada gambaran optimisme hidup sehat dan proses optimisme hidup sehat, maka terdapat beberapa temuan lapangan yang dapat digambarkan pada bagian ini:

1. Gambaran Optimisme Hidup Sehat

a. Subjek Pertama

Gambaran optimisme hidup sehat dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri optimisme yang dimiliki oleh subjek, dari 12 ciri-ciri dapat ditemukan 10 ciri-ciri optimisme pada subjek. Maka hasil wawancara yang didapatkan pada subjek adalah sebagai berikut:

1. Mencari pemecahan sebagian permasalahan

Ketika subjek didiagnosa kanker payudara, subjek mulai mencari tahu mengenai pengobatan kanker payudara. Subjek juga melakukan pengobatan alternatif dan meminta doa kepada kyai, ibu-ibu pengajian dan sekolah tempat subjek mengajar.

“Sebelum itu aku udah browsing-browsing pengobatan kanker aku sampai minum daun sirsat itu, beli manggis sama daun sirsat *itu loh satu botol 350 ribu jadi mek 3 hari.*” (WCR/HF/122/4)

“*terus tak kasih* obat alternatif itu balsem pak luluk itu hilang” (WCR/HF/5/1)

“*Terus* aku sebelum kemo itu *wes* ikhtiar, ke kyai terus dikasih tahu, dikasih obat juga, ibu serahkan semuanya sama Allah, karena yang membuat penyakit Allah, yang menyembuhkan Allah.” (WCR/HF/157/5)

“*Terus* aku minta doa ibu-ibu pengajian di alfatehah i, di AU istiqosah, ya mungkin mukjizat dari doa. Memang doa itu nomer satu. *Terus habis* kemo ketiga itu aku minum air zam-zamnya rudi...” (WCR/HF/218/6)

Hal serupa juga diungkapkan oleh anak kandung subjek.

Subjek meminta doa kepada kyai dan sering melakukan shalat tahajud.

“Mami juga berobat ke kyai, Mami sering shalat tahajud, pengobatan alternatif, mami juga akhirnya mau kemo, kemo itu harus selalu ada aku, jadi setiap kemo itu juga selalu aku temani.” (WCR/AFM/220/19)

Keponakan subjek juga mengungkapkan bahwa subjek selalu berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan medis.

“Selalu, sharing terus. Hasil pemeriksaan dari laboratorium, hasil pemeriksaan dari patologi, selalu dikasih tau ke saya. Setelah itu saya kaji, saya pelajari juga, yang tidak mampu saya pelajari saya konsultasikan ke yang lebih tinggi ilmunya dari saya, termasuk pengobatan herbal yang dijalani tante.” (WCR/HZ/23/23)

2. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur

Subjek rutin melakukan shalat tahajud dan membaca Asma Allah sebanyak 66 kali sebelum meminum obat.

“*Yawes itu seng tak dungakno*. Ternyata waktu itu sama pak kyai ini bu saya kasih jamu, kalau minum baca Ya Allah Ya Allah 66 kali. Sampai sekarang tetap *tak* amalkan, sebelum minum mediti dari professor joko. Karena apa ketika aku baca Allah Allah itu aku berharap bahwa Allah masih terus memberikan detak jantung ke aku. Tetep semangat, aku hanya apa, *wes* tiap hari sholat tahajud doaku opo, *kebahagiaane* anakku, hidup sehat penyakitku dan ternyata kemarin baru saja pak kyai bacakan hadist, kalau ada penyakit dalam diri kita, obat yang paling mujarab itu shalat tahajud, qiyamul lail. Aku berusaha nggak putus shalat tahajud” (WCR/HF/179/5)

Subjek juga mulai menjaga pola makannya. Subjek menghindari makanan yang bersifat karsinogenik (Pemicu kanker). Selain itu subjek juga mulai menghindari hal-hal dapat membuatnya stress.

“Ya terutama dari pola hidup, pola makan ya. Menghindari makanan-makanan yang micin-micin itu, sama menghindari makanan yang karsinogenik atau yang dapat memicu munculnya kanker. Kayak udang, bakso, kuahnya itu, daging merah itu. Terus tetep rajin kontrol, dan aku nggak mau mikir sesuatu terlalu yang buat aku stress. Stress itu bahaya karena kata ustad yang juga dokter itu sing kapanane ceramah ndek mushola sini. 60 persen penyakit itu muncul karena stress.” (WCR/HF/486/13)

Keponakan subjek juga mengungkapkan bahwa subjek menjadi lebih santai dan tidak menggebu-gebu dalam menjalani kehidupan

“Kalau saya sih melihatnya, terutama secara spiritual lebih dekat sama tuhan, terus dalam menjalani hidup lebih kalem, istilahnya nggak, masa muda kan masa produktif menggebu-gebu, sekarang lebih santai. Memang yang diperlukan itu sih, yaudah nggak usah gimana-gimana hidup itu.” (WCR/HZ/86/25)

3. Menghentikan pemikiran negatif

Subjek pernah berpikir ingin menyerah terhadap kondisinya yang saat itu kritis, namun subjek berusaha menepis pemikiran negatif tersebut dengan tetap berdoa dan memberi semangat kepada dirinya sendiri.

“Pernah. *Tapi yawes tak* tepis sendiri. Yang waktu kemo kelima yang kritis itu. Ya karena pembengkakan jantung itu, membengkak lebih dari 50 persen, ya itu 67 persen. *Wes* kemo terakhir itu perjuangan, *iku wes keadaan*, aku tetep berdoa dan *nguat-nguatno lah istilahe* semangat. Aku harus tetap semangat. Nggak mau makan-makanan rumah sakit. Makan dari luar sama masakan suami.” (WCR/HF/472/12)

Ketika kehilangan satu payudaranya, subjek merasa khawatir dan berpikir bagaimana nanti hukumnya apabila dirinya

meninggal dengan keadaan bentuk tubuhnya yang lain. Namun subjek menepis pemikiran dengan cara berpikir bahwa hal tersebut merupakan bagian dari proses penyembuhannya dari kanker payudara.

“Aku bayangno apa seh, nek mati, terus bentuk tubuhku lain iku yok opo, yak apa hukumnya kan bingung. Wes gak papa wes, akhirnya demi hidup sehatku, yang penting aku sembuh. Ini kan bentuk ikhtiarku juga. Pertamanya aku juga merasa, gimana ya mbak, mau bagaimanapun kita ya perempuan, gak tau yok opo ngucap no e, ya pokoknya ada yang hilang dari anggota tubuh kita. Tapi yaa terus aku mikirnya sudah diimplan gak papa, yang penting aku sembuh.” (WCR/HF/237/7)

Anak subjek mengatakan bahwa dengan mengajar subjek dapat mengalihkan pemikiran negatif terhadap penyakit kanker payudara yang dimiliki.

“Ngajar. Always ngajar. Sebenere ngajar iku yo onok pikiran murid kelas 7, mamiku kan wali kelas, onok ae masalah, mamiku kanker akhire wes babah gak tak urus karepmu, asline ngajar ya mamiku jadi nggak fokus ke kankernya, dia fokus nya ke ngajar, dia juga murid-muridnya motivasi terbesarnya juga. Murid-murid nya so sweet gitu, secara nggak langsung mamiku termotivasi. Temen-temen guru, sampai takon mamiku, sampean gak pegel ta bu, nak pegel istirahat nang perpustakaan, sampek ngunu. Jadi yak apa ya, semuanya itu mendukung mami.”(WCR/AFM/289/21)

Keponakan subjek mengatakan bahwa ketika muncul pemikiran negatif dalam diri subjek, subjek berusaha menceritakan pemikiran tersebut kepada AFM atau dirinya.

“Tante sering sharing, entah dengan AFM atau terkadang dengan saya. Kalau tante mengeluh sesuatu, kita motivasi

lagi tante. Terus kita dukung tante. Waktu itu pernah ketika disarankan kemoterapi tante khawatir akan efek samping kemoterapi, tapi setelah itu tante berinisiatif untuk mencegah efek kemoterapi.” (WCR/HZ/112/25)

4. Meningkatkan kekuatan apresiasi

Subjek pernah bertemu dengan seorang wanita yang juga menderita kanker payudara ketika akan melakukan kemoterapi. Kondisi orang tersebut lebih parah karena efek kemoterapi yang menembus sampai tulangnya menyebabkan orang tersebut tidak mampu berjalan. Usia orang tersebut lebih muda dari subjek, dari hal tersebut subjek menyadari bahwa dirinya harus bersyukur dengan keadaanya yang sekarang dan lebih semangat untuk berjuang melawan kanker payudara.

“Ya itu yang bu itu, *sampek* sudah ketulang, gak bisa jalan. Kan resikonya kemo itu bisa ketulang. *Mbak bu, nyeluk aku mbak, mbak sampean kok sehat? Loh iya bu makan, aku ndak bisa makan kalau habis kemo. Ya makan bu, dipaksa supaya asupan kita ini tetep ada. Kasian sampai anak e nyurung pake kursi roda. Wes parah orange, stadium 3b. Aku ngeliat dia, ternyata ada yang lebih parah dari kondisiku, apalagi dia lebih muda dari aku. Aku masak sak mene tok kate nyerah, aku mikire aku harus terus berjuang.*” (WCR/HF/348/9)

Hal serupa juga diungkapkan oleh anak subjek.

“Oh iya, kemarin waktu itu pas mau kemo, itu ada mbak orang dikursi roda, ditanyai mama, sakit apa? Kanker payudara bu. Sama bu, usianya lebih tua dua tahun dari mamiku. Sampai yang dikursi roda itu bilang, sampean kok suehat mbak, saya loh sudah nggak kuat jalan. Akhirnya pas kemo ternyata satu ruangan sama mami, disitu mereka ngobrol, tapi gak tau ya apa yang diomongin, tapi disitu ya aku lihat mamiku mulai semangat, mulai semangat kenapa, karena mamiku lihat, ini loh ada yang lebih muda dari aku

tapi lebih parah, berarti sak mene aku kudu kuat. Anakku sek enom. Pikirannya gitu. Semakin hari itu semakin semangat” (WCR/AFM/239/19)

5. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses

Subjek mengatakan bahwa dirinya selalu berdoa agar dirinya diberikan umur yang panjang karena subjek ingin berangkat haji dan melihat anaknya menikah.

“Sampai akhirnya waktu itu, ya Allah doaku jangan ambil nyawaku dulu ya Allah aku belum pergi haji, nah ituloh. Aku belum pergi haji, aku ingin melihat anakku menikah dulu. Yawes itu seng tak dungakno” (WCR/HF/164/5)

Anak subjek juga mengatakan bahwa subjek ingin melihat pernikahan dan kesuksesan anaknya di masa mendatang.

“Mami itu selama itu *harapane yak* apa ya, yang aku lihat cuma satu, ya aku. Istilahe seluruh hidup e mamiku ya aku. *intine iku* mami ingin ngelihat aku sukses, ingin ngeliat aku nikah, ingin ngelihat aku wisuda, master, professor, ya namanya orang tua, apalagi mamiku ngelihat aku sebagai investasi dunia akhirat, dari situ pun aku semangat membahagiakan mamiku. *Yok opo carane ben* mamiku *iku* seneng terus.” (WCR/AFM/316/21)

6. Selalu gembira meskipun tidak sedang bahagia

Subjek tetap bersemangat untuk mengajar dan berangkat kesekolah walaupun saat itu kakinya masih sakit dan wajahnya masih terlihat pucat setelah dirinya menjalankan kemoterapi.

“*Sampek pernah disekolah dikongkon moleh*. Aku itu berangkat kesekolah kakiku sakit, *tapi nggak tak rasakno* karena semangat. *Akhire tutuk sekolahan dikongkon moleh*.”

Wajah *sek pucet* tapi semangat itu tinggi.”
(WCR/HF/437/11)

Subjek juga tetap berangkat ke mushola meskipun saat itu dirinya baru saja melakukan kemoterapi. Subjek merasa bahwa dirinya sedang tidak sakit.

“*Wong* waktu itu aku setelah kemo masih tetep ke mushola, ditanyai, bu HF masih kuat ta? Saya memang *ndak* sakit.”
(WCR/HF/428/11)

Subjek menunjukkan kepada murid, tetangga, dan saudaranya bahwa dirinya selalu gembira.

“*Tak ceritakan* di anak-anakku SMA itu. Memang biar banyak yang mendoakan. Sampai *miss* kalau di film-film itu kemo itu tambunya rontok, gundul. Loh iya *miss* rambutnya rontok. Lihat *miss* lihat. Jangan *nduk*, jangan. Sampai *oyok-oyok an*. Akhirnya tak liatin fotoku hahaha. Pernah, lupa aku tidur *opo seh iku rame*, aku keluar. *Makane pak rudi depan kok ndelok*, pak itu siapa? *Loh itu istri saya pak, mboten semerap ta sampean gundul. Hahaha....bangun* tidur aku, keluar aku *gak* kerudungan. *Lah pernah adekku yang kesini enak yo HF ndelok awakmu gundul, isis paling yo. Seh tak cobak e gundul hahahaha*” (WCR/HF/451/12)

Subjek bercerita dan memotivasi orang-orang disekitarnya yang juga menderita kanker payudara untuk tetap semangat.

“Mami akhire yo cerita, sempat down, aku mbiyen yo ngunu bu, tapi onok semangat bu, saiki sampean pikirno satu orang seng paling berharga di hidup sampean seng sampean mikir yok opo arek iki engkok nak tak tinggal mati, yok opo nasib e yok opo. Sampean pikirno bu anak e sampean. Mamiku ya jadi menyemangati orang-orang. Sampai orang-orang itu kaget, bu heni mari kemo kok petakilan.”
(WCR/AFM/274/20)

7. Selalu yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur

Subjek mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa dirinya tidak merasa sakit. Penyakit kanker payudara yang dideritanya mampu sembuh dengan kehendak Allah SWT.

“Kalau aku nggak merasa sakit, gitu aja. Aku merasa sehat. Nggak pernah mengeluh, *pertama tok* waktu divonis sempat down, tapi sebentar tok. Tapi aku nggak pernah menyalahkan diri sendiri, mungkin ini cobaan dari Allah. Mungkin ini pelebur dosa. Mungkin aku punya dosa yang belum aku sadari. Aku berpikir penyakit seng nggawe gusti Allah seng menyembuhkan gusti Allah. Kalaupun kehendak Allah lain, aku ingin meninggal tanpa merepotkan orang lain. itu justru yang kuinginkan daripada nek meninggal merepotkan orang lain, lebih baik meninggal dengan umur yang barokah dari pada umur yang lama tapi ndak barokah.” (WCR/HF/280/8)

Hal yang serupa juga dikatakan oleh anak subjek.

“Nggak, nggak pernah. Mamiku prinsipnya, semua penyakit dari Allah dan yang bisa menyembuhkan hanya Allah. Mamiku nggak pernah menyalahkan diri sendiri” (WCR/AFM/309/21)

8. Suka bertukar berita baik

Subjek menceritakan kondisi yang dia alami kepada muridnya, agar mereka lebih waspada dan mendoakan hidup sehat subjek.

“Setelah tau ya *tak buka* semua, biar semua orang mendoakan. Kalau kita merahasiakan malu nggak malu aku. Termasuk ke muridku, dan mereka mendoakan dan mereka lebih waspada” (WCR/HF/447/12)

Anak subjek mengatakan bahwa subjek menceritakan kondisinya melawan kanker payudara kepada tetangga yang juga mengalami gejala kanker payudara. Subjek juga memberikan semangat dan saran agar mereka memeriksakan diri.

“Mami kan ketua pengajian ibu-ibu RW. Sebenarnya ya, kata mamiku, sebenarnya banyak orang-orang yang kanker payudara disini, tapi mereka semua sembunyi, kemudian ketika denger mamiku sakit, tapi itu mamiku malah semangat, semangat, akhirnya yang sembunyi itu *metu kabeh*. Curhat *ambek* mamiku ya disini ini, jadi pas orang sak RW buanyak, *gerudukan wes moleh kabeh*, tersisa *mek lima mboh* tujuh orang. Buk, *buk koyok ngene ta bu*. Mulai-mulai curhat. Tanya-tanya terus. Mami juga menyarankan *periksakno periksano, mami akhire yo cerita*, sempat down, aku mbiyen yo ngunu bu, tapi onok semangat bu, *saiki sampean pikirno* satu orang *seng paling* berharga di hidup *sampean seng sampean mikir yok opo arek iki engkok nak tak tinggal mati, yok opo nasib e yok opo. Sampean pikirno bu anak e sampean*. Mamiku ya jadi menyemangati orang-orang.” (WCR/AFM/259/20)

9. Membina cinta dalam kehidupan

Semua orang disekitar subjek datang untuk menjenguk subjek dan memberikan dukungan kepada subjek.

“Ya ini AFM, ma jangan nyetir sendiri *pokoke*. Yang memberi semangat ya dia, semuanya *seh* memberi semangat. Dari sekolah juga ngasih cuti, gajinya tetep bu HF, dikasih cuti 1 bulan, karena selama aku kerja disana nggak pernah cuti, ya paling satu dua hari kalau sakit. Aku malah sungkan nggak kerja terima gaji. Dari murid-murid juga, semuanya sampai satu bulan setelah masih kesini, sampai namanya makanan buah itu *tak kasih-kasihno*. Sampai ditulis dipapan anak pondok yang gak bisa datang, miss HF cepet sembuh, terus difotoin mereka semua. Semangatku itu mereka. Memang semangat itu nomer satu” (WCR/HF/396//10)

Hal serupa juga dikatakan oleh anak subjek.

“Terus akhire dari orang njenguk semuanya setiap hari gentian kesini, ya Allah bu HF njenengan itu banyak dibutuhkan orang. Wes tak doakan cepet sembuh. Ya semangat, semuanya memberi semangat, sampai beri makanan semua itu, bu ibadi bu ima. *Wong* waktu itu aku setelah kemo masih tetep ke mushola, ditanyai, bu HF masih kuat ta? Saya memang *ndak* sakit.” (WCR/HF/421/11)

Anak subjek mengatakan bahwa subjek sangat menyayangi ibu dan anaknya.

“Sedangkan mamiku selalu kayak suka bikin status, dua wanita berhargaku didunia, ibu sama anak. Mamiku bilang, mami loh ikhlas nak dipanggil gusti Allah tapi yo iku mau mami serasa gak isok ninggalno ibu ambek anak” (WCR/AFM/188/18)

Subjek juga menceritakan kondisi dirinya kepada tetangganya yang juga menderita kanker payudara. Mereka saling memberikan semangat satu sama lain.

“Kalau sharing sama bu titis biasanya, bu HF semangat ya, ya mulai dari awal aku divonis kanker itu. Kan aku udah mulai jarang ikut pengajian. Akhirnya ibu-ibu tahu. Akhirnya bu titis itu japri saya. Semangat ya bu HF. Ya itu yang ngasih semangat. Ya itu, cerita juga, makanya tak ikutin prosedurnya dia, kalau kemo harus sehat, fit. Pokoknya bu HF harus makan, harus makan ya bu HF...” (WCR/HF/306/8)

10. Menerima apa yang tidak bisa diubah

Subjek mengatakan bahwa dirinya tidak masalah dengan kondisi dirinya saat ini yang telah melakukan operasi pengangkatan payudara.

“Nggak masalah, yang penting aku harus sembuh. *Aku yo wes punya anak sak mene gedene, gawe nyusuni opo.*” (WCR/HF/125/4)

Subjek mampu menerima kondisi dirinya yang memiliki satu payudara implan.

“*Aku bayangno apa seh, nek mati, terus bentuk tubuhku lain iku yok opo, yak apa hukumnya kan bingung. Wes gak papa wes, akhirnya demi hidup sehatku, yang penting aku sembuh. Ini kan bentuk ikhtiarku juga. Pertamanya aku juga merasa, gimana ya mbak, mau bagaimanapun kita ya perempuan, gak tau yok opo ngucap no e, ya pokoknya ada yang hilang dari anggota tubuh kita. Tapi yaa terus aku mikirnya sudah diimplan gak papa, yang penting aku sembuh.*” (WCR/HF/237/7)

Anak subjek juga mengatakan hal yang serupa dengan subjek. Bahkan saat ini kondisi subjek berangsur-angsur mulai membaik karena subjek mampu menerima keadaanya saat ini.

“*Banget mbak, mamiku itu sekarang wes mbalek koyok mbiyen malah lebih semangat. Mami juga wes isok nerimo kondisine meskipun saiki implan payudarane, dan proses kemo iku karna abot mbak, tapi mami isok menerima kondisi iku. Terbukti saiki mami kondisine berangsur-angsur membaik.*” (WCR/AFM/331/22)

Berdasarkan Aspek-aspek optimisme yang dimiliki oleh subjek, maka hasil wawancara yang didapatkan pada subjek adalah sebagai berikut:

1. *Permanance*

“*Aku merasa aku pasti bisa sembuh, Allah tidak mungkin memberikan ujian kepada hambanya diluar kemampuan hamba itu sendiri. Yang penting aku berusaha untuk bisa sembuh, semuanya aku serahkan sama Allah. Kalau memang kehendak Allah lain, yawes aku ndak komplain ndak ngersulo. Allah yang memberikan penyakit, Allah juga yang menyembuhkannya.*” (WCR/HF/505/13)

2. *Pervasiveness*

“Mikirnya saya, oalah selama ini saya sudah hidup 35 tahun nggak pernah dikasih cobaan sakit, nggak pernah sakit aku, masak dikasih kayak gini aku mengeluh. Aku tau ini ujian dari Allah yang penting aku berusaha untuk bisa sembuh, semuanya aku serahkan sama Allah. Kalau memang kehendak Allah lain, *yawes* aku *ndak komplain ndak ngersulo*. Tapi aku tetap berusaha. Ikhtiar harus.” (WCR/HF/164/5)

3. *Personalization*

“Tapi aku nggak pernah menyalahkan diri sendiri, mungkin ini cobaan dari Allah. Mungkin ini pelebur dosa. Mungkin aku punya dosa yang belum aku sadari. Aku berpikir penyakit seng nggawe gusti Allah seng menyembuhkan gusti Allah.” (WCR/HF/283/8)

2. Proses Optimisme Hidup Sehat

Optimisme hidup sehat yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat melalui hasil wawancara berikut:

Pada awal diagnosa kanker payudara, subjek merasa terkejut, subjek menangis terus-menerus, marah-marah dan membanting barang-barang di rumah. Hal tersebut diungkapkan oleh anak kandung subjek AFM.

“Nah sama dokternya divonis kanker. Habis itu mami pulang-pulang nangis, bener-bener nangis, sempet berantem kan sama ayahku, sebelumnya itu memang ada masalah keluarga. Mamiku bilang gini, *koen nak misale rabi maneh rabio, ojok didol omah iki, omah iki gawe andin, nak aku wes mati, ojok koen ngutik omah iki, mamiku sampek ngomong ngunu. Pokok e intine mami iku nyepakno aku. Ambek nangis-nangis, ngerti wong histeris gak, yo istilahe ngunu iku. Aku yo langsung meneng tok isok e. Langsung ambek mamiku barang iku kabeh diuncalno wes koyok bener-bener yok opo yo orang histeris, mungkin kondisi psikis nya, mentalnya down paling yo nak prosoku.*” (WCR/AFM//35/15)

Subjek merasa *shock* dikarenakan di diagnosa kanker stadium 3 dan harus melakukan operasi pengangkatan payudara.

“Haa...langsung *shock* saya. Ini harus diangkat bu payudaranya. Waduh, tambah *shock* lagi saya. iya ta dok harus diangkat ta dok? Iya harus diangkat bu. Langsung lemes saya. Pertama ya langsung down, karena kena kanker, itu nangis-nangis, langsung Ya Allah ternyata *nggak* pernah aku bayangkan selama ini aku terkena kanker. Apalagi dokter edi bilang stadium 3, tambah down.” (WCR/HF/79/16)

Subjek belum mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara. Subjek berfikir bahwa lebih baik dirinya mati daripada memiliki penyakit kanker payudara.

“Tapi mami *ituloh ndin ngene...ngene....ngene. sampek mamiku bilang, mending aku mati ae nak duwe penyakit ngene...ngene...ngene...sakno* anakku. *mami iku ngomong opo, terus aku sampek wedi dewe ndelok mak ku, nek mamiku iman e gak kuat, motivasine gak cukup, isok-isok gendeng iku. Barang opo diuncalno tembok prak..prak..prak...yaa* bayangin aja mamiku loh dari turunan aja gak ada yang kena penyakit kanker gak ada apa *kok yo isok ngunu loh*. Ya kaget, frustrasi, sedih, down, marah, mangkel ya jadi satu.” (WCR/AFM/61/15)

Selama satu minggu subjek mulai banyak melamun dan menjadi pendiam, subjek juga lebih banyak menghabiskan waktu dengan berdiam diri didalam rumah. Orang terdekat subjek yakni anaknya, AFM berusaha memberikan semangat pada subjek.

“*Yo mami gak isok ngunu, ikhtiar kudu onok, pasrah oleh tapi ikhtiar yo kudu tetep onok. Mami iku ojok wedi kalah ambek penyakit e mami. Okelah mungkin mami kemo, tapi mungkin aja kemo bisa ke ginjal, mami banyak minum aja, biar ginjalnya nggak masalah, tapi mami ojok nyerah medis jalan, alternatif jalan, doa ke kyai-kyai juga tetep jalan. Akhire dari situ mamiku semangat lagi. Tapi rodok susah* membangun motivasi mamiku setelah tau stadium 3 itu, mungkin semingguan. Dia bener-bener yak apa ya, ngelamun,

banyak pasrah e. Tapi tetep mamiku istiqamah, tahajud terus.” (WCR/AFM/125/17)

“Ya yang waktu aku bilang didiagnosa stadium 3 itu, mami diem kurang lebih seminggu. Bener-bener diem. Dan itu buat bangun motivasinya mami agak susah.” (WCR/AFM/111/4)

Setelah mendapatkan dukungan dari orang terdekat subjek. Subjek mulai mencari cara agar kanker yang diderita tidak semakin parah, Subjek memulai dengan langkah-langkah kecil seperti berkonsultasi dengan saudara dan mulai melakukan pengobatan alternatif. Selain itu subjek berusaha mencari informasi pengobatan kanker payudara melalui internet.

“Selama satu minggu itu *yawes yo* nangis, ya apa konsultasi sama saudara-saudara, akhirnya sama ayo bu HF *wes* sampean ke alternatif aja ke pak luluk itu, balsam itu dilaburkan ke seluruh tubuh, biar sel nya tidak mutasi. Metastasis tidak menyebar. Akhirnya satu minggu lagi, *wes* ambek *tatak-tatak* an ya, *wes* gak papa, katanya ayahnya, *gak papa* punya payudara satu *kok* bingung.” (WCR/HF/112/4)

“Sebelum itu aku udah *browsing-browsing* pengobatan kanker aku sampai minum daun sisrsat itu” (WCR/HF/132/4)

Subjek juga mengkonsultasikan hasil pemeriksaan medis dengan keponakan subjek yang merupakan seorang dokter.

“Selalu, sharing terus. Hasil pemeriksaan dari laboratorium, hasil pemeriksaan dari patologi, selalu dikasih tau ke saya. Setelah itu saya kaji, saya pelajari juga, yang tidak mampu saya pelajari saya konsultasikan ke yang lebih tinggi ilmunya dari saya, termasuk pengobatan herbal yang dijalani tante.” (WCR/HZ/27/23)

Setelah melakukan pengobatan alternatif, subjek datang ke rumah sakit lagi untuk melakukan kontrol. Ketika kontrol subjek dihadapkan pada kenyataan bahwa dirinya harus melakukan kemoterapi. Sejak awal subjek takut akan pengobatan kemoterapi karena dirinya takut akan efek samping pengobatan kemoterapi. Pada awalnya subjek menolak kemoterapi.

“Nah setelah itu, ya ini yang agak down itu pas diminta kemo. Aku nggak mau, karena dari awal yang tak baca kemo itu wes kayak gitu.” (WCR/HF/128/4)

Saat itu subjek dihadapkan pada dua pilihan proses pengobatan, yakni melakukan pengangkatan payudara (Mastektomi) kemudian melakukan kemoterapi, atau melakukan kemoterapi sebanyak 3 kali kemudian dilakukan operasi pengangkatan payudara (Mastektomi) sekaligus dilakukan rekonstruksi payudara (implan payudara) kemudian melanjutkan proses kemoterapi sebanyak 3 kali.

“Akhirnya dokter bilang saya kasih ibu waktu dua minggu, jadi itu ada dua pilihan, pertama payudara diambil langsung operasi terus baru kemo sampai 6 kali. Atau diambil sebagian saja kemudian diimplan diambilkan dari bokong, punggung, tapi syaratnya itu harus kemo dulu sampai 3 kali, setelah itu ya itu baru operasi terus diimplan, terus lanjut kemo ke empat, lima, enam.” (WCR/HF/93/3)

Setelah melalui berbagai pertimbangan, dua minggu kemudian akhirnya subjek pasrah memilih opsi kedua.

“Akhirnya yawes aku menyerah. Terserahlah dok apa yang terbaik yang penting saya mau sembuh, gitu tok. Yang penting aku isok sembuh. Yaudah bu, minggu depan langsung mulai kemo pertama.” (WCR/HF/146/4)

“Akhirnya mamiku mikir dari berbagai pertimbangan dan nangis-nangis dan itu *wes* bener-bener kalau aku ikut menyerah apalagi seorang anak ya, dan aku juga *mak* ku satu-satunya. Dari situ mamiku milih yang opsi kedua, yang implan.” (WCR/AFM/104/4)

Sebelum melakukan kemoterapi, subjek melakukan serangkaian tes kesehatan sebelum melakukan kemoterapi. Subjek juga datang ke kyai untuk meminta doa dan obat.

“Tes dulu, tes semua, tes darah, tes darah lengkap, gak boleh ada diabetes gak boleh ada darah tinggi, gak boleh ada penyakit apapun, harus fit. Terus aku sebelum kemo itu *wes* ikhtiar, ke kyai terus

dikasih tahu, dikasih obat juga, ibu serahkan semuanya sama Allah, karena yang membuat penyakit Allah, yang menyembuhkan Allah.” (WCR/HF/154/HF)

Subjek mulai menjalani kemoterapi yang pertama, subjek mengeluh karena mengalami perubahan kondisi fisik yang ekstrim. Subjek merasa mual dan muntah, rambut rontok, alis rontok, kuku berubah warna menjadi kehitaman, dan susah buang air besar.

“*Kudu muntah terus, tapi ngga muntah. Yang parah itu yang pertama dan terakhir, yang pertama itu sampai rambut rontok. Habis gundul bersih. Tumbuhnya lebih lebat dan hitam, nak alis gak ada. Sekarang tumbuh. Jadi orang-orang temen-temenku udah tumbuh uban, aku nggak baru hahaha...sebelum rambutku rontok itu kepalaku dipegang itu ya Allah rasanya sakit. Sampai kena bantal loh sakit. Uh sakit nak, ya Allah. Ternyata besoknya rontok, ya Allah rambutku kok entek iki yok opo. Ya aku wes dibilangi dokternya, bu nanti rambutnya rontok ya. Cek gak kaget itu, rontoknya bertahap. Kemo kedua itu rambut tok, jadi tak ambili tak kasihno mbak e. sampai gak bisa BAB 5-6 hari. Akhirnya aku beli obat penghancur sekresi ya itu baru bisa. Saking panasnya nduk. Nggak tak cukur ini, habis sendiri.aku nggak mau dicukur nanti tumbuhnya keriting. Pertama itu belum menghitam, kedua itu baru.*” (WCR/HF/320/9)

Selama menjalani proses kemoterapi, subjek bertemu dengan seorang ibu-ibu yang usianya lebih mudah dari dirinya, namun kondisinya lebih parah dari subjek. Melihat hal tersebut subjek menyadari bahwa dirinya harus terus berjuang.

“Ya itu yang bu itu, *sampek* sudah ketulang, gak bisa jalan. Kan resikoanya kemo itu bisa ketulang. *Mbak bu, nyeluk aku mbak, mbak sampean kok sehat? Loh iya bu makan, aku ndak bisa makan kalau habis kemo. Ya makan bu, dipaksa supaya asupan kita ini tetep ada. Kasian sampai anak e nyurung pake kursi roda. Wes parah orange, stadium 3b. Aku ngeliat dia, ternyata ada yang lebih parah dari kondisiku, apalagi dia lebih muda dari aku. Aku masak sak mene tok kate nyerah, aku mikire aku harus terus berjuang*” (WCR/HF/348/9)

Dalam melewati kondisi sulit tersebut, subjek terbuka akan kondisinya kepada orang-orang disekitarnya. Subjek berharap dengan berbagi pengalaman kanker payudara yang dialami orang-orang disekitarnya menjadi lebih waspada dan mendoakan hidup sehat subjek.

“Setelah tau ya *tak buka* semua, biar semua orang mendoakan. Kalau kita merahasiakan malu nggak malu aku. Termasuk ke muridku, dan mereka mendoakan dan mereka lebih waspada. *Tak ceritakan* di anak-anakku SMA itu. Memang biar banyak yang mendoakan. Sampai miss kalau di film-film itu kemo itu tambutnya rontok, gundul. Loh iya miss rambutnya rontok. Lihat miss lihat. Jangan *nduk*, jangan. Sampai *oyok-oyok an*. Akhirnya tak liatin fotoku” (WCR/HF/447/12)

Subjek mendapat banyak dukungan agar semangat melawan kanker payudara dari orang-orang disekitarnya. Mulai dari keluarga, rekan kerja, murid, dan juga tetangga.

“Iya kesana. ada yang waktu itu kerumah sering ngasih, suruh makan telur ayam kampung. Nggak ada saudaraku yang deket, paling deket ya sukodono. Kakakku yang dijakarta, telfon. Keponakan itu yang kesini, sampek marani nang rumah sakit. Yang dari malang itu juga sering kesini. Jauh-jauh dari malang naik motor sampai nangis.” (WCR/HF//368/35)

“Ya ini AFM, ma jangan nyetir sendiri *pokoke*. Yang memberi semangat ya dia, semuanya *seh* memberi semangat. Dari sekolah juga ngasih cuti, gajinya tetep bu HF, dikasih cuti 1 bulan, karena selama aku kerja disana nggak pernah cuti, ya paling satu dua hari kalau sakit. Aku malah sungkan nggak kerja terima gaji. Dari murid-murid juga, semuanya sampai satu bulan setelah masih kesini, sampai namanya makanan buah itu *tak kasih-kasihno*. Sampai ditulis dipapan anak pondok yang gak bisa dating, miss HF cepet sembuh, terus difotoin mereka semua. Semangatku itu mereka. Memang semangat itu nomer satu.” (WCR/HF/396/10)

“*Terus akhire* dari orang *njenguk* semuanya setiap hari *gentian* kesini, ya Allah bu HF *njenengan* itu banyak dibutuhkan orang. *Wes tak doakan cepet sembuh*. Ya semangat, semuanya memberi semangat, sampai beri makanan semua itu, bu ibadi bu ima.” (WCR/HF/421/11)

Subjek juga mendapat dukungan dari tetangga subjek yang juga menderita kanker payudara.

“Kalau sharing sama bu titis biasanya, bu HF semangat ya, ya mulai dari awal aku divonis kanker itu. Kan aku udah mulai jarang ikut pengajian. Akhirnya ibu-ibu tahu. Akhirnya bu titis itu japri saya. Semangat ya bu HF. Ya itu yang ngasih semangat. Ya itu, cerita juga, makanya tak ikutin prosedurnya dia, kalau kemo harus sehat, fit. Pokoknya bu HF harus makan, harus makan ya bu HF. Karena itu tumbuhnya sel baru, karena itu membunuh sel.” (WCR/HF/259/7)

Semua bentuk dukungan yang didapatkan subjek membuat subjek lebih tenang ketika akan melakukan operasi pengangkatan payudara.

“Nggak masalah, yang penting aku harus sembuh. *Aku yo wes punya anak sak mene gedene, gawe nyusoni opo*” (WCR/HF/125/4)

Meskipun pada awalnya subjek mengatakan sempat khawatir akan hukum melakukan rekonstruksi payudara. Namun subjek mulai merasa semangat untuk mencapai hidup sehatnya.

“*Aku bayangno apa seh, nek mati, terus bentuk tubuhku lain iku yok opo, yak apa hukumnya kan bingung. Wes gak papa wes, akhirnya demi hidup sehatku, yang penting aku sembuh. Ini kan bentuk ikhtiarku juga. Pertamanya aku juga merasa, gimana ya mbak, mau bagaimanapun kita ya perempuan, gak tau yok opo ngucap no e, ya pokoknya ada yang hilang dari anggota tubuh kita. Tapi yaa terus aku mikirnya sudah diimplan gak papa, yang penting aku sembuh.*” (WCR/HF/237/7)

Perlahan-lahan subjek mulai mampu menerima kondisinya. Subjek yakin bahwa penyakit yang dideritanya saat ini merupakan ujian dari Allah SWT, subjek berusaha untuk tidak mengeluh dan tetap berusaha untuk hidup sehatnya.

“Mikirnya saya, *oalah* selama ini saya sudah hidup 35 tahun nggak pernah dikasih cobaan sakit, nggak pernah sakit aku, masak dikasih

kayak gini aku mengeluh. Aku tau ini ujian dari Allah yang penting aku berusaha untuk bisa sembuh, semuanya aku serahkan sama Allah. Kalau memang kehendak Allah lain, *yawes* aku *ndak* *komplain* *ndak* *ngersulo*. Tapi aku tetap berusaha. Ikhtiar harus.” (WCR/HF/164/165)

Dari pemikiran tersebut subjek mulai optimis dapat sembuh dari penyakitnya. Subjek mulai bersemangat dalam menjalankan aktifitasnya dan tidak merasa sakit. Subjek tetap berangkat mengajar dan ke mushola meskipun saat itu subjek baru saja selesai melakukan kemoterapi.

“*Sampek* pernah disekolah dikongkon *moleh*. Aku itu berangkat kesekolah kakiku sakit, *tapi* *nggak* *tak* *rasakno* karena semangat. *Akhire* *tutuk* *sekolahan* *dikongkon* *moleh*. Wajah *sek* *pucet* tapi semangat itu tinggi.” (WCR/HF/437/11)

“*Wong* waktu itu aku setelah kemo masih tetep ke mushola, ditanyai, bu HF masih kuat ta? Saya memang *ndak* sakit.” (WCR/HF/428/11)

Keinginan terbesar subjek untuk sembuh saat itu adalah untuk melakukan ibadah haji dan menyaksikan pernikahan putri semata wayangnya.

“Ya Allah doaku jangan ambil nyawaku dulu ya Allah aku belum pergi haji, nah itulah. Aku belum pergi haji, aku ingin melihat anakku menikah dulu. *Yawes* itu *seng* *tak* *dungakno*” (WCR/HF/175/5)

Ketika subjek dalam kondisi kritis yakni mengalami pembengkakan jantung (kardiomegali) setelah melakukan kemo kelima, Subjek sempat mengalami masa dimana dirinya ingin menyerah atas penyakitnya, namun subjek berusaha menepis pemikiran negatif tersebut dan kembali merasa optimis akan hidup sehatnya.

“Pernah. *Tapi* *yawes* *tak* tepis sendiri. Yang waktu kemo kelima yang kritis itu. Ya karena pembengkakan jantung itu, membengkak lebih dari 50 persen, ya itu 67 persen. *Wes* kemo terakhir itu

perjuangan, *iku wes keadaan*, aku tetep berdoa dan *nguat-nguatno lah istilahe* semangat. Aku harus tetap semangat. Nggak mau makan-makanan rumah sakit. Makan dari luar sama masakan suami.” (WCR/HF/472/12)

Orang-orang disekitar subjek mulai terinspirasi oleh perjuangan subjek. Subjek juga mulai memotivasi orang-orang disekitarnya yang memiliki gejala kanker payudara untuk memeriksakan diri dan tetap semangat melawan kanker payudara dengan cara memikirkan orang-orang berharga dalam hidup mereka.

“*Buk, buk koyok ngene ta bu. Mulai-mulai curhat. Tanya-tanya terus. Mami juga menyarankan periksakno periksano, mami akhire yo cerita, sempat down, aku mbiyen yo ngunu bu, tapi onok semangat bu, saiki sampean pikirno satu orang seng paling berharga di hidup sampean seng sampean mikir yok opo arek iki engkok nak tak tinggal mati, yok opo nasib e yok opo. Sampean pikirno bu anak e sampean. Mamiku ya jadi menyemangati orang-orang.*” (WCR/AFM/271/20)

Temuan Tambahan

1. Subjek mengalami tumor jinak sebelum mengalami kanker payudara.

“*Terus 2015 itu tak ambil karena diagnosanya itu tumor jinak. Itu dioperasi dokter rusdi tanggal 15 Oktober 2015 di siti Khadijah.*” (WCR/HF/10/1)

2. Subjek mengalami pembengkakan jantung (kardiomegali) dan saat ini sedang dalam proses penyembuhan.

“*Ya karena pembengkakan jantung itu, membengkak lebih dari 50 persen, ya itu 67 persen.* (WCR/HF/474/12)

1. Gambaran Optimisme Hidup Sehat

a. Subjek Kedua

Gambaran optimisme hidup sehat dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri optimisme yang dimiliki oleh subjek, dari 12 ciri-ciri dapat ditemukan 9 ciri-ciri optimisme pada subjek. Maka hasil wawancara yang didapatkan pada subjek adalah sebagai berikut:

1. Mencari pemecahan sebagian permasalahan

Selama satu tahun subjek menjalani pengobatan kanker payudara di rumah sakit, namun subjek tidak merasakan adanya perubahan dalam dirinya. Akhirnya subjek memutuskan untuk melakukan pengobatan alternatif china.

“Akhirnya setelah setahun kok nggak ada perubahan, ada temen ayo kita ke alternatif-alternatif. Aku nak dukun-dukun emoh. Ndak-ndak ini pengobatan china, ada nihoma, waktu dikecamatan itu kan. Tapi obatnya waktu itu sudah mahal sekitar 500 ribu. Saya beli itu, terus saya minum kok ada reaksi agak mending nggak nyeri. Saya cek dikarang menjangkan, kankernya itu sudah mengecil jadi 1,5 centi” (WCR/ATN/22/27)

Ketika subjek akan melakukan operasi pengangkatan payudara dan saat itu dirinya sedang mengalami pendarahan, subjek merasa bingung karena dirinya masih memberikan ASI kepada anaknya yang masih bayi. Kemudian subjek memutuskan untuk menyapih anaknya.

“Saya mikirnya gimana anak ini kan masih ASI, yak apa caranya. Ya itu mungkin Allah memberi jalan, selama dua minggu saya pendarahan saya saph dia, ini tak kasih perban, dia nggak netek, terus saya kasih susu SGM” (WCR/ATN/133/30)

Subjek juga melakukan pengobatan alternatif dengan meminum klorofil.

“terus pengobatan dimana-mana, alternatif, sempat berhenti minum klorofil sempat mengecil.” (WCR//MAN/22/39)

Anak kedua subjek juga mengungkapkan bahwa subjek juga melakukan pengobatan alternatif akupuntur.

“Ya sering sih mama ke alternatif, mama pernah ikut nihoma, mama juga ke dokter berobat, pernah pakai akupuntur itu ternyata risikonya lebih besar.” (WCR/SVN/37/48)

2. Memungkinkan pembaharuan secara teratur

Subjek terus berdoa dan meminum rebusan daun sirsat serta memakan buah karsen untuk menjaga kondisi kesehatannya.

“Saya tetap berdoa, saya tetap minum ini *godokan*, kayak daun sirsat sama daun keres, sama buahnya itu. Anak-anak juga cari di google, terus ngehindari makanan yang menyebabkan kanker.” (WCR/ATN/395/36)

Anak kedua subjek juga mengatakan bahwa subjek mulai mengkosumsi makanan yang direbus seperti kentang, talas, dan tahu.

“Apa ya, pola makannya juga berubah, mama jadi makan *godok-godok an* kentang, tales, tahu. Tapi lama-lama juga mama harus jaga lagi karena itu ngaruh ke diabetesnya. Terus dulu mama sering kemana-mana, sekarang diatur kalau mau kemana-mana juga.” (WCR/SVN/20/47)

Subjek berusaha menjaga optimisme yang dimiliki saat ini dengan cara fokus terhadap alasan awal subjek bertahan. Subjek berusaha menjadi ibu sebaik mungkin. Subjek ingin agar anak-anaknya menjadi mandiri dan bisa sekolah sampai lulus.

“Fokus sama alasan awal saya bertahan mbak, karena anak. Saya berusaha jadi ibu sebaik mungkin, ngajarin mereka mandiri, ngajarin mereka sabar, ngajari mereka kerja keras. Meskipun kondisi gak ada tapi gimana caranya anak-anak bisa sekolah sampai lulus.” (WCR/ATN/427/37)

3. Menghentikan pemikiran negatif

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika tiba-tiba badan subjek terasa sakit di pagi hari dengan cara subjek tetap memasak untuk bekal anaknya. Subjek berusaha untuk terus melakukan aktifitas agar dirinya tidak kepikiran lagi akan penyakitnya.

“Makanya saya sampai sekarang saya kekuatan saya cuma anak saya, oh anak saya masih kecil masih butuh saya jadi saya nggak mikir ini sakit. Ini untuk support saya, supaya saya sehat terus, kadang pagi, badan saya sakit, oh anak saya sekolah, butuh *mbontot*, akhirnya ya bangun saya, tetap aktifitas, mau nggak mau. Makanya saya pakai kegiatan di rumah, jangan sampai saya diem, nanti kepikiran lagi saya.” (WCR/ATN/334/35)

Ketika subjek merasa lelah karena proses mengurus administrasi kemoterapi seorang diri. Subjek berusaha mengingat kembali anak-anaknya sehingga subjek kembali bersemangat.

“Saya awalnya nggak tau ya proses kemo itu seperti apa, ngurus sendiri mbak. Itu berangkat sendiri, cek sana sini mulai seminggu sebelumnya mbak. Nah ngurus kemo ini kan jauh-jauh ya dari poli onkologi sampai nanti ke gedung baru ngurus administrasinya, terus pergi kebelakang lagi dekat kamar mayat, itu saya ngurus sendiri. Saya nggak kuat sebenarnya, tapi saya tiba-tiba inget anak saya lagi mbak, saya semangat lagi.” (WCR/ATN/207/32)

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika rambutnya rontok akibat kemoterapi dengan cara menerima kondisi tersebut karena semua demi hidup sehatnya.

“Terus sampai kemo, rambutnya gundul, *wes aku...wes gak..loh rontok, yo iku*. Bersihin sekalian aja, wong mau lebaran. *Loh gak popo ta ma, wes gausah ma*, akhire wes gak papa, tak gundul itu, ya aku gak tega mbak, *miris ngunu, tapi mama dewe yang minta. Gak popo gundul seng penting mama waras.*” (WCR/MAN/130/42)

4. Meningkatkan kekuatan apresiasi

Subjek menyadari bahwa perjuangan yang selama ini dilakukan oleh anak-anaknya demi merawat dirinya yang sakit merupakan bentuk kepedulian anak-anak terhadap hidup sehat subjek. Sehingga subjek tidak boleh menyerah begitu saja terhadap kanker payudara yang diderita.

“Masih awal-awal itu gitu, lama-lama saya ngeliat anak-anak, ngeliat mereka yang berusaha jagain saya, kakaknya sampek bolos-bolos ngerawat saya. Sikecil juga, saya malah mikir, *oalah anak-anakku mau aku sembuh rek*, buktinya mereka mau berkorban buat aku. Masak aku nyerah gitu aja, ya aku sadar kondisi ekonomi keluarga seperti apa, buat makan aja kadang kita juga masih mikir-mikir apalagi buat berobat. Tapi kalau aku menyerah gimana dengan anak-anakku nanti, sekarang aja mereka sudah seperti ini kualahanne. Urusan rejeki biarlah Allah yang mengatur, nanti pasti ada. Aku harus berjuang, aku percaya pasti ada jalan untuk sembuh.” (WCR/ATN/79/29)

5. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses

Ketika subjek dalam kondisi terpuruk, subjek membayangkan bagaimana kondisi anak-anak apabila dirinya tiada nanti, anak-anaknya masih membutuhkan dirinya. Membayangkan hal tersebut membuat subjek merasa kuat berjuang melawan kanker payudara. Subjek juga berdoa agar penyakitnya diangkat oleh Allah SWT.

“Kadang saya ngersulo, tapi saya bayangno anak-anak lagi, mereka kalau nggak ada saya gimana. Bangkit lagi aku, aku berdoa Ya Allah angkatlah penyakitku, anak-anakku masih membutuhkan aku. Kalau inget mereka, aku langsung ya itu mereka mau aku sembuh, aku harus kuat meskipun berjuang sendirian disini.” (WCR/ATN/243/33)

6. Selalu yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur

Subjek mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa pasti ada jalan untuk hidup sehatnya. Meskipun saat ini kondisi ekonomi keluarganya tidak memungkinkan untuk subjek melanjutkan pengobatan dirumah sakit, namun subjek percaya bahwa Allah pasti akan memberikan rezeki pada keluarganya.

“Ya aku sadar kondisi ekonomi keluarga seperti apa, buat makan aja kadang kita juga masih mikir-mikir apalagi buat berobat. Tapi kalau aku menyerah gimana dengan anak-anakku nanti, sekarang aja mereka sudah seperti ini kualahanne. Urusan rejeki biarlah Allah yang mengatur, nanti pasti ada. Aku harus berjuang, aku percaya pasti ada jalan untuk sembuh.” (WCR/ATN/79/29)

Anak kedua subjek mengatakan bahwa subjek mempunyai keyakinan terhadap kekuatan doa dan shalat yang akan membuatnya sembuh dari kanker payudara.

“Tapi mama juga cerita mama ingin berobat lagi, nunggu ada biaya. Mama ingin sembuh, mama ingin ngeliat anak-anak mama sukses sampai ada jodonya. Mama tetep berdoa terus, shalat terus biar cepet sembuh.” (WCR/SVN/121/50)

7. Suka bertukar berita baik

Subjek mengatakan bahwa dirinya pernah terlibat dalam forum diskusi dengan penderita kanker payudara. Didalam forum

tersebut subjek berbagi pengalaman dengan penderita lain. subjek merasa senang disana bisa berbagi dan hal tersebut bermanfaat bagi diri subjek.

“Oh pernah waktu itu sama dokter rian, dia yang cari data saya di karang menjangan, terus juga sama bu tutik di pondok maritim. Terus kita sharing-sharing di rungkut asri. Yaa... mengenai kanker, mengatasinya seperti apa, lalu menanganinya seperti apa, tukar pengalaman juga sama yang lain. sama-sama cerita, kalau di ambil payudara itu gimana suaminya. Kalau suami saya takut pegang yang kanan karena takutnya membesar, kan waktu itu belum diangkat. Seneng disana bisa berbagi dan bermanfaat buat saya dan temen-temen yang lain.” (WCR/ATN/409/37)

Anak pertama subjek juga mengatakan bahwa ada seorang temannya yang juga menderita tumor yang sharing dengan subjek. Subjek terlihat menikmati obrolan tersebut dan mereka saling memberikan dukungan satu sama lain.

“Ada waktu itu temen aku yang kena tumor, langsung tanya dia ke mama. Mereka ngomong berdua. Kalau aku lihat, mama lebih enjoy, temenku pun percayanya sama mama. Mereka saling memberi semangat. Saling mendukung lah mbak. Mama juga terlihat lebih nyaman ngobrol sama dia.” (WCR/MAN/285/45)

Anak kedua subjek juga mengatakan bahwa subjek sering berbicara berdua dengan tetangga depan rumahnya yang juga menderita kanker payudara. Subjek juga sering pergi berdua dengan tetangganya tersebut sebelum akhirnya tetangganya meninggal dunia akibat kanker payudara yang diderita.

“Ya sering mama cerita ke orang-orang, gimana sakitnya, mama juga kasih saran ke orang-orang jauhin micin-micin jangan banyak-banyak. Setau aku sih yang sakit kanker disini rata-rata sudah nggak ada, ini depan rumah ini nggak ada. Waktu itu barengan sakitnya sama mama, sering juga ngobrol sama mama. Lebih sering kesitu sih. Sering keluar berdua, kalau cerita ya berdua itu. Udah bude

jangan dipikirkan buat asik aja. Ya saling menguatkan berdua. Mungkin kalau sama sebelah lebih terbuka. Kalau dari keluarga, aku yang paling sering ngobrol sama mama.” (WCR/SVN/130/50)

8. Membina cinta dalam kehidupan

Subjek memiliki hubungan yang sangat erat dengan anak-anaknya, terutama dengan anak terakhirnya. Karena anak terakhir subjek meskipun masih sangat kecil waktu itu mampu merawat subjek yang sedang sakit di rumah. Subjek sering merasa terharu terhadap perlakuan anaknya tersebut.

“Saat di rumah yang *ngeramut* ya anak kecil saya itu, mama minum obat, maem. Makanya saya sama dia itu abote setengah mati, karena dia tahu kondisi saya waktu itu gak ada orang sama sekali, semua sekolah, tinggal saya sama dia, ya dia yang ngerawat. Dia ambil handuk besar itu dimasukkan air mbak, iya dikompres. Kalau dia lihat temennya main, anak kecil-kecil. Mama aku main dulu ya, dicium, nelongso mbak, nderodos iki, nelongso, aku kangen mama, mama minum?, mama maem?, nggak. Dia kan nggak tau jam ya, ini jam berapa ya ma, nggak tau mama nggak keliatan dek, keluar Tanya tetangga, tante jam berapa ini, jam 12. Oiya iya...masuk mbak, bilang mama minum obat.” (WCR/ATN/308/34)

Anak pertama subjek mengatakan bahwa tetangga juga memberikan dukungan kepada subjek dengan cara memberi motivasi, mendoakan subjek, dan memberi materi. Keluarga juga semua mendukung subjek.

“Kalau tetangga itu pasti *supportnya* lewat omongan, ada beberapa orang juga lewat tindakan, ngasih materi, kadang ngasih kayak coba ngajak mama jangan terlarut-larut dalam pikirannya. Kalau pengajian itu, *supportnya* lewat doa, lewat materi. Mereka selalu tanya gimana kabar mama. Kalau di keluarga ya semua dukung mama, dengan cara masing-masing. Kita juga masih muda waktu itu. Kalau papa itu cuek, kadang ya adalah rasa perhatian. Tapi nggak diperlihatkan didepan anak-anak.” (WCR/MAN/187/43)

Anak kedua subjek mengatakan, sebelum tetangga subjek meninggal dunia akibat kanker payudara. Subjek memiliki hubungan yang erat dengan orang tersebut. Mereka saling menguatkan satu sama lain.

“Waktu itu barengan sakitnya sama mama, sering juga ngobrol sama mama. Lebih sering kesitu sih. Sering keluar berdua, kalau cerita ya berdua itu. Udah bude jangan dipikirkan buat asik aja. Ya saling menguatkan berdua. Mungkin kalau sama sebelah lebih terbuka. Kalau dari keluarga, aku yang paling sering ngobrol sama mama.” (WCR/SVN/136/50)

9. Menerima apa yang tidak bisa diubah

Anak pertama subjek mengatakan bahwa saat ini subjek menerima kondisi fisiknya saat ini yang hanya memiliki satu payudara, subjek juga kini lebih percaya diri memiliki satu payudara.

“Sekarang mama jauh lebih bahagia *seh* mbak dari pada dulu saat pertama kali kanker itu. Ya mungkin mama sekarang *wes isok* beradaptasi *ambek kondisine*. Karena *tak delok yo*, mama lebih *enjoy* dan gak terlalu apa-apa dipikir sakitnya. Kayak dulu masih sering *nyumpel pake* kaos kaki, sekarang mama *yawes PD ae*, biasa *ae gak pake sumpelan*.” (WCR/MAN/271/45)

Hal serupa juga diungkapkan oleh anak kedua subjek.

“Ya mama sekarang terlihat lebih sehat, nggak terlalu mikir sakitnya. Ya usaha tetap, mama tetep mengobati meskipun tradisional.” (WCR/MAN/113/45)

Berdasarkan Aspek-aspek optimisme yang dimiliki oleh subjek, maka hasil wawancara yang didapatkan pada subjek adalah sebagai berikut:

1. *Permanance*

“Pasti bisa berubah, selama saya berusaha pasti Allah kasih jalan hidup sehat.” (WCR/ATN/461/38)

2. *Pervasiveness*

“Semua orang pasti punya cobaan dalam hidup, kayak sakit saya ini saya anggap cobaan dan saya harus menghadapi cobaan ini” (WCR/ATN/454/38)

3. *Personalization*

“Takdir saya seperti ini saya jalani nggak papa. Pikiran saya, mungkin dengan cobaan ini nanti keluarga saya hidupnya akan lebih baik. Masa depan anak-anak saya lebih baik bisa lulus semua. Mereka bisa hidup enak.” (WCR/ATN/278/33)

3. Proses Optimisme Hidup Sehat

Optimisme hidup sehat yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat melalui hasil wawancara berikut:

Ketika pertama kali subjek diagnosa menderita kanker payudara, subjek merasa terkejut hingga mengalami stress. Karena pada saat itu anak-anak subjek masih kecil apalagi anak ke empat subjek masih bayi. Subjek juga terus menerus menangis dan terlihat memiliki penyesalan atas kondisi yang menimpanya. Subjek tidak dapat menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara.

“Kaget saya sampek stress. *Kalang kabut wes mbak*. Apalagi saya masih punya bayi. Anak-anak juga masih kecil. *Wes pikiranku kemana-mana mbak, gimana anak-anak kalau tak tinggal tiba-tiba dengan kondisi seperti ini.*” (WCR/ATN/67/28)

“Langsung drop nangis terus, adalah semingguan itu, dia kayak nyesel ngunu loh, kenapa aku seng kenek, kenapa harus menimpa

aku. Penyesalan itu kayak kelihatan banget mbak, ya masih belum terima kondisi dia terkena kanker.” (WCR/MAN/40/73/)

“Kayak sedih drop, tau keadaanya” (WCR/SVN/17/47)

Subjek mengalami perubahan perilaku setelah didiagnosa mengidap kanker payudara. Sebelum subjek menderita kanker payudara, subjek adalah seseorang yang periang, namun setelah subjek didiagnosa menderita kanker payudara, subjek menjadi lebih melankolis, subjek juga sering marah-marah dan menjadi lebih tegas kepada anak-anak. Subjek selalu memikirkan penyakitnya hingga susah tidur dan sering melamun.

“Mama mikir terus, sering marah-marah, susah tidur pasti, kadang ngelamun.” (WCR/SVN/18/47)

“Apa ya, kalau awal itu, mama jadi kalem, karena mungkin pemikirannya *nak aku gak onok, anak-anakku ambek sopo*. Lebih keras ke anak-anak, lebih kayak kalau mama *gak onok* kalian mau jadi apa, gini-gini, didik untuk lebih mandiri, awalnya kita sudah diajari untuk mandiri. Tapi gara-gara kena penyakit, ditekankan untuk kita mandiri lagi, jadi, kamu jangan bergantung sama saudara-saudaramu, kamu harus bisa berdiri sendiri. Ya aku lihat itu nangis, menangis itu mungkin karena awal penyakitnya itu, jadi melankolis gitu.” (WCR/MAN/147/42)

Dokter mengatakan bahwa subjek harus segera melakukan operasi pengangkatan payudara karena kondisi subjek sudah sangat parah. Subjek menderita kanker payudara stadium 3b. Subjek terkejut dan langsung mengalami darah tinggi.

“Ternyata sudah 3b. Saat itu dokter langsung tindakan, operasi. Mungkin karena saat itu saya kaget, kondisi saya ini masih kecil ya 18 bulan ya, stress kan saya, gula naik, saya nggak punya darah tinggi langsung.” (WCR/ATN/132/30)

Subjek merasa khawatir dengan kondisi anak-anaknya apabila dirinya menjalani perawatan dirumah sakit. Subjek khawatir tidak ada yang merawat anak-anaknya.

“Cuma saya mikirnya kan, siapa yang ngerawat anak saya, kakaknya kan sekolah, papanya kerja dan nggak mungkin ada dirumah terus. Nanti kalau suami saya dipecat, saya berobat pakai apa. Saya stressnya waktu itu disitu” (WCR/ATN/154/30)

Sebelum melakukan operasi pengangkatan payudara subjek bermusyawarah dengan keluarga besar. Subjek mendapatkan banyak dukungan dan akhirnya subjek mau melakukan operasi pengangkatan payudara.

“Kalau rundingan sama keluarga itu, kalau papa itu *wes* apa yang terbaik, *wes* ikut saran dokter, harus terima resiko juga, setelah diangkat payudaranya harus ngelakuin kemo. Nanti buat rontok, aku sebelumnya juga prepare juga mbak, aku *searching*. Ya sudah papaku setuju untuk operasi. Kita juga harus menguatkan mama. Akupun sok-sok tegar didepan mama, asline ya ngedrop, aku anak pertama harus siap semuanya, mau nanti itu tugas rumah tangga, pikiranku sudah jauh sekali, kalau ada apa-apa ditengah jalan, siapa yang menopang, pokoknya pikiranku sudah jauh banget, terus papa pun *ojok digawe tegang, mamamu ojok ketok koen tegang, awakmu yo ojok ngetok I nang adekmu nak gupuh karepe dewe*. Papa orangnya sok-sok cuek, tapi juga *ngandani*. Ya coba ngayomi adek-adek.” (WCR/MAN/98/41)

“Rundingan sama keluarga besar papa, karena yang biayain itu keluarga papa. Ya semuanya kalau memang itu jalan terbaik ya harus itu yang dikasih. Kalau papa sih nyantai, kalau memang itu yang terbaik yaudah.” (WCR/SVN/55/48)

“Cuman saudara ngasih kekuatan buat saya, sudah percayakan sama Allah, *wes* kamu yang penting ini diangkat penyakitnya supaya kamu ini selamat, ya itu akhirnya saya masuk ruangan pagi, tanda tangan suami saudara, pagi jam 8 saya masuk, magribnya baru keluar ruangan, terus masuk icu, dua hari di icu.” (WCR/ATN/160/31)

Pasca operasi pengangkatan payudara (Mastektomi) subjek merasa tidak percaya diri dengan kondisi dirinya saat itu yang hanya memiliki satu payudara. Subjek menggunakan kaos kaki untuk menyumpal bra yang digunakan agar subjek tetap terlihat memiliki 2 payudara.

“Kurang percaya diri aku rasa. Pertama itu mama sok nerima, *wes gak papa, payudara karek sese*. Mama itu nggak percaya diri kalau pergi ke acara, yaa carane ma, disumpel gawe kaos kaki ma. Ben ketok-ketok.” (WCR/MAN/124/42)

“Ya mungkin mama kurang percaya diri, lebih diem. Tapi setelah itu sudah mulai. Aku pun gak papa lah ma, namanya juga dioperasi. Ini demi hidup sehat mama. Mama keluar pakai bra yang disumpel kaos kaki.” (WCR/SVN/105/49)

Setelah itu subjek menjalankan kemoterapi. Subjek mengurus sendiri semua proses persyaratan sebelum melakukan kemoterapi. Selama dikemo, subjek tidak ditemani oleh anggota keluarga. Subjek merasa merana selama menjalani kemoterapi apabila teringat oleh anaknya.

“Saya awalnya nggak tau ya proses kemo itu seperti apa, ngurus sendiri mbak. Itu berangkat sendiri, cek sana sini mulai seminggu sebelumnya mbak. Nah ngurus kemo ini kan jauh-jauh ya dari poli onkologi sampai nanti ke gedung baru ngurus administrasinya, terus pergi kebelakang lagi dekat kamar mayat, itu saya ngurus sendiri.” (WCR/ATN/202/32)

“Nggak ada yang bisa dimintain tolong, saudara saya jauh-jauh.. Anak-anak gentian nungguin si kecil, bergantian jaga, sikecil masih dua tahunan waktu itu. Mereka harus mbolos untuk jaga adik. Suami waktu pulang kadang jemput kalau lagi gak kerja.” (WCR/ATN/229/32)

“Wah nangis mbak, denger anak kecil kan orang besuk mesti lewat kamar itu ya, dengar anak kecil teriak-teriak, waduh ini anak saya dirumah nangis, nangis sendiri.” (WCR/ATN/268/33)

Setelah menjalankan kemo yang pertama hingga ketiga, subjek mengalami perubahan pada kondisi fisiknya akibat efek dari kemoterapi.

Subjek mengalami muntah darah, rambut rontok, kuku menjadi berwarna ungu, alis habis.

“Kemo awal sampai kemo ketiga muntah darah terus saya.”
(WCR/ATN/295/34)

“Wes pokok e kuku yawes ungu dan sempet lepas, alis habis. Saking panasnya obat.” (WCR/ATN/240/33)

“Terus sampai kemo, rambutnya gundul, *wes, aku...wes gak. Loh rontok, yo iku.*” (WCR/MAN/130/42)

Setelah kemo ketiga, subjek putus asa. Kondisi fisik subjek sangat parah. Karena nafsu makan subjek hilang, subjek menjadi kurus kerontang dan lemah. Anak subjek yang paling kecil yang lebih banyak merawat subjek saat itu.

“Saya sempet putus asa saat itu. Ya Allah, kok saya dikasih penyakit seperti ini, makan nggak bisa, minum nggak bisa, jalanpun nggak bisa waktu kemo ketiga tahun 2014. Dirumah setelah kemo, saya ngesot ke kamar mandi. Badan saya kerek balung kulit, nggak ada makanan yang masuk sama sekali, makan semangka itu sedikit, muntah darah lagi. Saat dirumah yang *ngeramut* ya anak kecil saya itu, mama minum obat, maem. Makanya saya sama dia itu abote setengah mati, karena dia tahu kondisi saya waktu itu gak ada orang sama sekali, semua sekolah, tinggal saya sama dia, ya dia yang ngerawat. Dia ambil handuk besar itu dimasukkan air mbak, iya dikompres. Kalau dia lihat temennya main, anak kecil-kecil. Mama aku main dulu ya, dicium, nelongso mbak, nderodos iki, nelongso, aku kangen mama, mama minum?, mama maem?, nggak. Dia kan nggak tau jam ya, ini jam berapa ya ma, nggak tau mama nggak keliatan dek, keluar Tanya tetangga, tante jam berapa ini, jam 12. Oiya iya...masuk mbak, bilang mama minum obat.”
(WCR/ATN/298/34)

Dalam kondisi tersebut, subjek sempat ingin bunuh diri, namun subjek diingatkan oleh tetangganya akan anak-anaknya. Dari peristiwa tersebut subjek mulai menyadari bahwa dirinya harus berjuang demi anak-anaknya.

“Akhirnya ya saya sempet nggak kuat, Sampai semua orang yang datang jenguk saya, sampean nggak punya racun tikus ta? loh buat apa? Gitu, saya mau mati aja, saya nggak bisa hidup. Saya nggak ada kekuatan, ilingo, deg saya, ica. Akhirnya saya balik lagi, Saya mohon ampun sama Allah, saya sudah berbuat salah, saya putus asa, padahal saya masih dibutuhkan anak saya. Yaitu mbak saya sholat, berdoa,” (WCR/ATN/350/35)

Subjek mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang disekitarnya. Para tetangga berdatangan dan memberikan dukungan dengan cara yang berbeda beda. Ada yang memberi materi, memberi dukungan agar melawan kanker payudara yang diderita, memberi susu kambing bahkan memberikan suplemen untuk subjek.

“Kalau tetangga itu pasti *supportnya* lewat omongan, ada beberapa orang juga lewat tindakan, ngasih materi, kadang ngasih kayak coba ngajak mama jangan terlarut-larut dalam pikirannya. Kalau pengajian itu, *supportnya* lewat doa, lewat materi. Mereka selalu tanya gimana kabar mama. Kalau dikeluarga ya semua dukung mama.” (WCR/MAN/187/43)

“Yaitu mbak saya sholat, berdoa, akhirnya terus Allah datengin orang baik, setiap hari saya dikasih susu kambing mbak, tapi aku gilo, mentah kudu diminum hahaha kudu dtutup hidung, tak minum, ya kudu muntah tapi yasudahlah, terus agak enakan malemnya saya bisa tidur. Akhirnya saya dikasih suplemen sama temen, wes banyak lah yang bantu dan kasih saran ini ini, tapi saya nggak bisa ngikutin semua nanti bentrok sama penyakit saya yang lain.” (WCR/ATN/369/36)

Setelah kejadian tersebut, subjek mulai belajar menerima kondisinya. Subjek mulai menyadari bahwa pengorbanan anak-anak subjek selama ini untuk merawat subjek merupakan bentuk dari usaha mereka agar subjek sembuh. Meskipun kondisi ekonomi subjek juga tidak baik. Subjek mulai optimis dapat mencapai hidup sehat.

“Awalnya susah mbak nerima saya terkena kanker, butuh waktu yang lama untuk saya bisa menerima kondisi saya. Apalagi dengan kondisi ekonomi keluarga yang begini ini ya. Masih awal-awal itu gitu, lama-lama saya ngeliat anak-anak, ngeliat mereka yang berusaha jagain saya, kakaknya sampek bolos-bolos ngerawat saya. Sikecil juga, saya malah mikir, *oalah anak-anakku mau aku sembuh rek*, buktinya mereka mau berkorban buat aku. Masak aku nyerah gitu aja, ya aku sadar kondisi ekonomi keluarga seperti apa, buat makan aja kadang kita juga masih mikir-mikir apalagi buat berobat. Tapi kalau aku menyerah gimana dengan anak-anakku nanti, sekarang aja mereka sudah seperti ini kualahanne. Urusan rejeki biarlah Allah yang mengatur, nanti pasti ada. Aku harus berjuang, aku percaya pasti ada jalan untuk sembuh.” (WCR/ATN/74/29)

Subjek mulai semangat menjalankan aktifitasnya dan berusaha menghentikan pemikiran negatif dalam dirinya dengan melakukan kegiatan positif agar pikirannya teralihkan oleh kegiatan positif tersebut.

“Makanya saya sampai sekarang saya kekuatan saya cuma anak saya, oh anak saya masih kecil masih butuh saya jadi saya nggak mikir ini sakit. Ini untuk support saya, supaya saya sehat terus, kadang pagi, badan saya sakit, oh anak saya sekolah, butuh *mbontot*, akhirnya ya bangun saya, tetap aktifitas, mau nggak mau. Makanya saya pakai kegiatan di rumah, jangan sampai saya diem, nanti kepikiran lagi saya. Terutama saya mikir ekonomi untuk anak-anak sekolah, kedua saya mikir kalau saya diem terus nanti saya sakit lagi.” (WCR/ATN/334/35)

Subjek terpaksa berhenti melakukan proses pengobatan kemoterapi dikarenakan dirinya tidak memiliki biaya untuk melakukan kemoterapi. Namun subjek tetap berusaha untuk menabung dan mengobati kanker nya dengan cara yang lebih terjangkau bagi subjek.

“Ya bagaimana mbak, terpaksa saya berhenti karena memang nomor satu sudah tidak ada biaya mbak. Anak-anak juga masih kecil. Masih sekolah, nanti terbengkalai seperti kakaknya. Biaya sudah *nggak* ada karena saudara yang bantu biaya saya juga sakit parah waktu itu, kena kanker otak. Ya saya jalani seperti ini dulu sementara sambil nabung, dulu biayanya separuh an sama in health itupun dibantu saudara mbak, saya tetap berdoa, saya tetap minum ini *godokan*, kayak daun sirsat sama daun keres, sama buahnya itu. Anak-anak

juga cari di google, terus ngehindari makanan yang menyebabkan kanker. Terakhir periksa akhir tahun 2016 kemarin di Siti Khadijah. Saya ingin melanjutkan pengobatan lagi, karena saya ingin sembuh, harus sembuh mbak demi anak-anak saya.” (WCR/ATN/384/36)

Subjek juga mulai mampu menikmati kesehariannya saat ini. Subjek mulai mampu menerima kondisi dirinya dan memiliki optimisme untuk mencapai hidup sehat.

“Sekarang mama jauh lebih bahagia *seh* mbak dari pada dulu saat pertama kali kanker itu. Ya mungkin mama sekarang *wes isok* beradaptasi *ambek kondisine*. *Karena tak delok yo, mama lebih enjoy* dan gak terlalu apa-apa dipikir sakitnya. Kayak dulu masih sering *nyumpel pake* kaos kaki, sekarang mama *yawes PD ae, biasa ae gak pake sumpelan*.” (WCR/MAN/271/45)

“Ya mama sekarang terlihat lebih sehat, nggak terlalu mikir sakitnya. Ya usaha tetap, mama tetep mengobati meskipun tradisional. Kalau dulu parah waktu kemo, kan muntah darah, seharusnya kan enam kali kemo, tapi mama nggak bisa karena biaya dan mama nggak kuat. Tapi mama juga cerita mama ingin berobat lagi, nunggu ada biaya. Mama ingin sembuh, mama ingin ngeliat anak-anak mama sukses sampai ada jodonya. Mama tetep berdoa terus, shalat terus biar cepet sembuh.” (WCR/SVN/113/50)

Temuan Tambahan

1. Selain menderita kanker payudara, subjek juga menderita diabetes.

“Terus akhirnya saya dicek darah, ketahuan saya juga punya diabetes. Akhirnya kita pengobatan dua, kanker dan penyakit dalam.” (WCR/ATN/18/27)

2. Subjek sempat berniat ingin bunuh diri.

“Sampai semua orang yang datang jenguk saya, sampean nggak punya racun tikus ta? loh buat apa? Gitu, saya mau mati aja, saya nggak bisa hidup.” (WCR/ATN/359/35)

3. Subjek sempat memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan suami

“Ya mungkin ada, takutnya kan ada orang lagi. Karena posisi mama sudah nggak sempurna sudah nggak ada satu. Kadang mama cerita. papamu kok gini ya, kok beda, apa ada orang lain lagi soale mama kan gini-gini.. aku jawab mungkin itu firasat mama aja, nggak ada apa-apa. Tapi juga baik-baik aja, meskipun dulu sempat mama minta cerai, itu setelah mama kena kanker.” (WCR/SVN/149/51)

2. Analisis Hasil Temuan

Berdasarkan temuan dilapangan terkait gambaran optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara, dapat digambarkan berdasarkan fokus penelitian berikut ini:

1. Gambaran optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara
 - a. Subjek pertama

Gambaran optimisme pada subjek berkaitan dengan ciri-ciri optimisme dan aspek-aspek optimisme. Berikut merupakan ciri-ciri optimisme:

1. Mencari pemecahan sebagian permasalahan

Subjek berinisiatif untuk mencari tau apa saja pengobatan yang mampu menyembuhkan kanker payudara (WCR/HF/122/4), Subjek juga datang ke kyai untuk meminta doa dan melakukan pengobatan alternative. Subjek juga sering

melakukan shalat tahajud. (WCR/HF/5/1) (WCR/HF/157/5)
(WCR/AFM/220/19)

Subjek meminta doa dari majelis ta'lim dan sekolah tempat subjek mengajar (WCR/HF/218/6). Subjek juga selalu berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan medis kepada keponakannya yang juga seorang dokter (WCR/HZ/23/23)

2. Memungkinkan pembaharuan secara teratur

Subjek berusaha menjaga optimisme yang dimiliki saat ini dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan rutin melakukan shalat tahajud dan mengucapkan Asma Allah sebanyak 66 kali sebelum meminum obat (WCR/HF/179/5)

Subjek juga berusaha memperbaiki pola makannya, subjek mulai menghindari makanan yang bersifat karsinogenik (pemicu kanker), selain itu subjek berusaha menghindari kondisi yang dapat membuatnya stress. (WCR/HF/486/13)

Saat ini subjek juga lebih santai dan tidak menggebu-gebu dalam menjalani kehidupan. (WCR/HZ/86/25)

3. Menghentikan pemikiran negatif

Subjek berusaha menepis pemikiran negatif dengan tetap berdoa dan memberi semangat kepada dirinya sendiri (WCR/HF/472/12)

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika kehilangan satu payudaranya dengan cara berpikir logis bahwa operasi mastektomi dan rekonstruksi payudara yang dijalani merupakan bagian dari prosedur penyembuhan dirinya dari kanker payudara. (WCR/HF/237/7)

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif dengan cara mencari kegiatan yang lebih positif yakni mengajar. Sehingga pikiran subjek lebih fokus kepada kegiatan positif tersebut. (WCR/AFM/289/21)

Selain itu ketika muncul pemikiran negatif dalam diri subjek, subjek berusaha berbagi cerita tentang pemikiran tersebut sehingga subjek mendapat dorongan untuk berpikir ke arah yang lebih positif. (WCR/HZ/112/25)

4. Meningkatkan kekuatan apresiasi

Subjek menyadari bahwa seburuk apapun kondisinya saat itu, dirinya harus tetap bersyukur dengan keadaannya sekarang dan lebih semangat untuk berjuang melawan kanker payudara karena ada penderita kanker payudara lain yang mengalami hal yang lebih buruk dari subjek. (WCR/HF/348/9)
(WCR/AFM/239/19)

5. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses

Subjek berusaha membayangkan tentang hal-hal baik yang bisa terjadi di masa depannya ketika dirinya sembuh dari kanker payudara, yakni subjek bisa berangkat haji dan menyaksikan kesuksesan dan pernikahan putri semata wayangnya.

(WCR/HF/164/5) (WCR/AFM/316/21)

6. Selalu gembira meskipun tidak sedang bahagia

Subjek menunjukkan kepada orang-orang disekitarnya bahwa dalam menjalani keseharian subjek penuh semangat dan ceria seakan-akan tidak pernah sakit parah. (WCR/HF/437/11)

(WCR/HF/428/11) (WCR/HF/451/12)

Subjek juga menunjukkan bahwa dirinya mampu memberikan motivasi kepada orang lain meskipun kondisinya juga sedang tidak baik. (WCR/AFM/259/20)

7. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.

Subjek mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa dirinya tidak merasa sakit. Subjek juga yakin bahwa penyakit kanker payudara yang dideritanya mampu sembuh dengan kehendak Allah SWT. (WCR/HF/280/8) (WCR/AFM/309/21)

8. Suka bertukar berita baik

Subjek berpandangan bahwa dengan menceritakan kondisi kanker payudara yang dialami kepada orang lain, orang tersebut akan mendoakan hidup sehat subjek dan menjadi lebih waspada terhadap kanker payudara. (WCR/HF/447/12)

Subjek menceritakan kondisinya melawan kanker payudara kepada tetangga yang juga mengalami gejala kanker payudara. Subjek juga memberikan semangat dan saran agar mereka memeriksakan diri. (WCR/AFM/259/20)

9. Membina cinta dalam kehidupan

Subjek memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga, rekan kerja, murid maupun tetangga. Sehingga semua orang datang untuk menjenguk dan memberikan perhatian serta dukungan terhadap kondisi subjek. (WCR/HF/396//10) (WCR/HF/421/11) (WCR/AFM/188/18)

Subjek juga memiliki hubungan yang erat dengan orang yang bernasib sama dengan dirinya, mereka saling memberikan perhatian dan semangat satu sama lain. (WCR/HF/306/8)

10. Menerima apa yang tidak bisa diubah

Subjek berpandangan bahwa dirinya mampu menerima kondisi fisiknya saat ini yang memiliki satu payudara implan.

Subjek juga mampu menyesuaikan diri dengan proses pengobatan kemoterapi sehingga kondisi subjek saat ini berangsur-angsur membaik (WCR/HF/125/4) (WCR/HF/237/7) (WCR/AFM/331/22)

Berdasarkan Aspek-aspek optimisme yang dimiliki oleh subjek, adalah sebagai berikut:

a. *Permanance*

Subjek memandang bahwa peristiwa buruk yang dialaminya saat ini yakni menderita kanker payudara bersifat sementara (temporer). Subjek yakin kondisi tersebut dapat berubah karena bagi subjek penyakit berasal dari Allah SWT sehingga tidak menutup kemungkinan akan diberi hidup sehat. (WCR/HF/505/13)

b. *Pervasiveness*

Bagi subjek penyakit kanker payudara yang diderita subjek hanyalah satu titik permasalahan di kehidupan subjek selama 35 tahun dirinya menjalani kehidupan. (WCR/HF/164/5)

c. *Personalization*

Dalam menghadapi penyakitnya, subjek tidak menyalahkan dirinya sendiri. Subjek percaya bahwa sakit yang dideritanya merupakan pebur dosa dirinya. Subjek

mempercayai adanya pertolongan dari Allah SWT untuk hidup sehat dirinya. (WCR/HF/283/8)

2. Proses Optimisme Hidup Sehat

Proses yang dilalui subjek sehingga subjek mampu memiliki optimisme hidup sehat dalam menghadapi kanker payudara yang diderita adalah sebagai berikut:

Subjek pada awalnya merasa terkejut ketika mengetahui dirinya didiagnosa mengidap kanker payudara stadium 3 dan harus melakukan operasi pengangkatan payudara, subjek mengalami perubahan perilaku, subjek menangis terus menerus, sering marah-marah dan membanting barang-barang di rumah. (WCR/HF/79/16) (WCR/AFM/61/15)

Subjek mulai pesimis dan memikirkan hal-hal buruk tentang kondisi dirinya, subjek belum mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara. (WCR/AFM/125/17) (WCR/AFM/111/4)

Subjek menjadi terpuruk atas kondisinya dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Subjek mulai banyak melamun dan menjadi pendiam. Orang terdekat subjek, yakni anak subjek mulai memberikan dukungan agar subjek tetap berjuang dan tidak menyerah dalam melawan kanker payudara tersebut. (WCR/AFM/61/15) (WCR/AFM/125/17) (WCR/AFM/111/4)

Setelah mendapat motivasi dari anak subjek, subjek berusaha mencari pemecahan masalah atas kondisi yang dialami. Subjek mulai melakukan pengobatan alternatif, mencari informasi pengobatan kanker melalui internet dan mengkonsultasikan hasil pemeriksaan medis dengan keponakan subjek yang merupakan seorang dokter (WCR/HF/112/4) (WCR/HF/132/4) (WCR/HZ/27/23)

Subjek mulai berusaha menguatkan diri dan menepis pemikiran negatif yang muncul atas kondisinya saat itu. Subjek berusaha menerima proses pengobatan kemoterapi dan operasi pengangkatan payudara. Dalam proses tersebut subjek juga tetap berusaha melakukan pengobatan alternatif. (WCR/HF/128/4) (WCR/HF/93/3) (WCR/HF/146/4) (WCR/AFM/104/4) (WCR/HF/154/HF)

Selama melakukan proses kemoterapi subjek berusaha mencari hal-hal baik yang dapat memberikan dirinya semangat untuk tetap melakukan pengobatan meskipun kemoterapi memberikan efek perubahan fisik yang ekstrim terhadap dirinya. Subjek bertemu dengan seseorang yang membuat dirinya sadar bahwa subjek harus terus berjuang melawan kanker payudara. (WCR/HF/320/9) (WCR/HF/348/9) (WCR/HF/348/9)

Subjek berusaha terbuka akan kondisinya kepada keluarga, rekan kerja, murid dan juga tetangga. Sehingga subjek mendapat banyak perhatian serta dukungan dari orang-orang disekitarnya. (WCR/HF/447/12) (WCR/HF//368/35) (WCR/HF/396/10) (WCR/HF/421/11) (WCR/HF/259/7)

Berkat dukungan dari orang-orang disekitar subjek, perlahan-lahan subjek merubah pola pikir pesimisnya selama ini menjadi optimis. Subjek berusaha menerima kondisi dirinya yang menderita kanker payudara dan memiliki satu payudara yang diimplan. Subjek berusaha tidak mengeluh atas kondisinya saat ini. Subjek mulai optimis untuk mencapai hidup sehat (WCR/HF/125/4) (WCR/HF/237/7) (WCR/HF/164/165)

Subjek mulai menunjukkan optimisme dalam mencapai hidup sehatnya dalam kegiatan sehari-hari. Subjek tetap semangat mengajar dan menjalani kegiatan sehari-hari dirumah. (WCR/HF/437/11) (WCR/HF/428/11)

Subjek memiliki harapan yang besar terhadap hidup sehatnya. Keinginan terbesar subjek untuk sembuh saat itu adalah agar subjek bisa melakukan ibadah haji dan menyaksikan pernikahan putri semata wayangnya. (WCR/HF/175/5)

Subjek berusaha menepis pemikiran negatif yang muncul untuk menjaga optimisme yang dimiliki ketika dirinya dalam

kondisi kritis. Subjek juga berusaha membagi pengalamannya menjadi optimis kepada orang disekitarnya yang sedang melawan kanker payudara. (WCR/HF/472/12) (WCR/AFM/271/20)

a. Subjek Kedua

1. Gambaran optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara

Gambaran optimisme pada subjek berkaitan dengan ciri-ciri optimisme dan aspek-aspek optimisme. Berikut merupakan ciri-ciri optimisme:

a. Mencari pemecahan sebagian permasalahan

Selama satu tahun subjek menjalani pengobatan kanker payudara di rumah sakit, namun subjek tidak merasakan adanya perubahan dalam dirinya. Akhirnya subjek berinisiatif untuk melakukan pengobatan alternatif china. Subjek juga melakukan pengobatan dengan cara akupuntur dan meminum klorofil.

(WCR/ATN/22/27)

(WCR//MAN/22/39)

(WCR/SVN/37/48)

Ketika subjek dalam kondisi sakit dan tidak dapat memberikan ASI, Subjek berinisiatif menyapih anak agar tidak tergantung dengan ASI yang diberikan subjek, asupan nutrisi anak subjek digantikan dengan susu formula. (WCR/ATN/133/30)

b. Memungkinkan pembaharuan secara teratur

Subjek berusaha melakukan perubahan yang lebih baik untuk menjaga kondisi kesehatannya dengan cara memperbaiki pola makannya, subjek mulai mengkosumsi makanan yang direbus dan meminum rebusan daun sirsat dan buah kersen. (WCR/ATN/395/36) (WCR/SVN/20/47)

Subjek berusaha menjaga optimisme yang dimiliki saat ini dengan cara fokus terhadap alasan mengapa dirinya bertahan, yakni demi membesarkan dan mendidik anak-anaknya. (WCR/ATN/427/37)

c. Menghentikan pemikiran negatif

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika tiba-tiba badan subjek terasa sakit dengan cara melakukan kegiatan positif seperti memasak sehingga pikiran subjek fokus pada hal positif tersebut. (WCR/ATN/334/35)

Subjek berusaha menghentikan pikiran negatif dengan cara mengingat kembali semangat yang diberikan oleh anak-anaknya. (WCR/ATN/207/32)

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika rambutnya rontok akibat kemoterapi dengan cara berpikir logis bahwa hal tersebut merupakan

bagian dari efek kemoterapi yang harus diterima agar dirinya sembuh dari kanker payudara. (WCR/MAN/130/42)

d. Meningkatkan kekuatan apresiasi

Subjek menyadari bahwa perjuangan yang selama ini dilakukan oleh anak-anaknya demi merawat dirinya yang sakit merupakan bentuk kepedulian anak-anak terhadap hidup sehat subjek. Sehingga subjek tidak boleh menyerah begitu saja terhadap kanker payudara yang diderita. (WCR/ATN/79/29)

e. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses

Subjek melatih dirinya untuk mengubah pandangan buruk terhadap kanker payudara yang dialami dengan cara membayangkan bagaimana kondisi anak-anak apabila dirinya tiada nanti, anak-anaknya masih membutuhkan dirinya. Membayangkan hal tersebut membuat subjek merasa kuat berjuang melawan kanker payudara. (WCR/ATN/243/33)

f. Selalu yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur

Subjek mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa pasti ada jalan untuk hidup sehatnya. Meskipun saat ini kondisi ekonomi keluarganya tidak

memungkinkan untuk subjek melanjutkan pengobatan dirumah sakit, namun subjek percaya bahwa Allah pasti akan memberikan rezeki pada keluarganya.
(WCR/ATN/79/29)

Subjek mempunyai keyakinan terhadap kekuatan doa dan shalat yang akan membuatnya sembuh dari kanker payudara. (WCR/SVN/121/50)

g. Suka bertukar berita baik

Subjek berpandangan bahwa dengan bertukar pengalaman kanker payudara yang dialami dengan penderita lain, dapat menguatkan satu sama lain, memberikan motivasi dan menciptakan rasa nyaman.

(WCR/ATN/409/37)

(WCR/MAN/285/45)

(WCR/SVN/130/50)

h. Membina cinta dalam kehidupan

Subjek memiliki hubungan yang sangat erat dengan anak-anaknya, terutama dengan anak terakhirnya. Karena anak terakhir subjek meskipun masih sangat kecil waktu itu mampu merawat subjek yang sedang sakit dirumah. Subjek sering merasa terharu terhadap perlakuan anaknya tersebut.
(WCR/ATN/308/34)

Saudara, tetangga, serta teman pengajian subjek juga memberikan perhatian dan dukungan terhadap kondisi subjek. Subjek memiliki hubungan yang erat dengan tetangga subjek yang juga menderita kanker payudara, namun sayangnya orang tersebut telah meninggal dunia akibat kanker payudara. (WCR/MAN/187/43) (WCR/SVN/136/50)

i. Menerima apa yang tidak bisa diubah.

Subjek berpandangan bahwa dirinya mampu menerima kondisi fisiknya saat ini yang hanya memiliki satu payudara, subjek juga kini lebih percaya diri memiliki satu payudara (WCR/ATN/362/35) (WCR/MAN/113/45)

Subjek mampu menyesuaikan diri dengan kondisinya saat ini yang menderita kanker payudara dan tidak terlalu memikirkan hal tersebut. (WCR/MAN/113/45)

Berdasarkan Aspek-aspek optimisme yang dimiliki oleh subjek, adalah sebagai berikut:

1. *Permanance*

Dalam memandang kejadian buruk yang menimpa subjek, yakni menderita kanker payudara, subjek merasa yakin bahwa hal tersebut bersifat sementara (*Temporer*).

Takdir tersebut dapat diubah dengan izin Allah SWT.
(WCR/ATN/461/38)

d. *Pervasiveness*

Subjek berpandangan bahwa penyakit kanker payudara yang diderita merupakan cobaan yang harus dihadapi, sehingga subjek harus berjuang untuk mengobati penyakitnya. (WCR/ATN/454/38)

e. *Personalization*

Dalam menghadapi penyakitnya, subjek percaya bahwa sakit yang dideritanya merupakan takdir dari Allah SWT. (WCR/ATN/278/33)

2. Proses Optimisme Hidup Sehat

Proses yang dilalui subjek sehingga subjek mampu memiliki optimisme hidup sehat dalam menghadapi kanker payudara yang diderita adalah sebagai berikut:

Ketika pertama kali subjek diagnosa menderita kanker payudara, subjek merasa terkejut, sedih, dan tidak mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara hingga subjek mengalami stress. Subjek mengalami perubahan perilaku, subjek menjadi melankolis, sering menangis, sering marah-marah, sering melamun dan lebih tegas kepada anak-anak. (WCR/ATN/67/28)

(WCR/MAN/40/73/)

(WCR/SVN/17/47)

(WCR/SVN/18/47) (WCR/MAN/147/42)

Subjek semakin khawatir dan terpuruk atas kondisinya ketika tahu bahwa kanker yang diderita sudah parah yakni stadium 3b dan subjek harus melakukan operasi pengangkatan payudara. Subjek merasa khawatir tidak ada yang merawat anak-anaknya selama dirinya dirawat di rumah sakit. (WCR/ATN/132/30) (WCR/ATN/154/30)

Sebelum melakukan operasi pengangkatan payudara, Subjek terlebih dahulu berunding dengan keluarga besar dan subjek mendapat banyak dukungan dari keluarga besar. Dukungan tersebut mampu membuat subjek yang awalnya khawatir menjadi lebih tenang ketika akan menjalani operasi kanker payudara. (WCR/MAN/98/41) (WCR/SVN/55/48) (WCR/ATN/160/31)

Setelah melakukan operasi pengangkatan payudara, subjek mulai kehilangan kepercayaan diri karena bentuk tubuhnya yang hanya memiliki satu payudara. (WCR/MAN/124/42) (WCR/SVN/105/49)

Setelah menjalani proses pengangkatan payudara subjek mulai menjalani kemoterapi. Subjek semakin kehilangan semangat karena kurangnya dukungan dari keluarga maupun orang disekitarnya, subjek menjalani

kemoterapi seorang diri tanpa ditemani anggota keluarga. Ketika kemoterapi subjek sering teringat akan anaknya dan merasa sedih akan kondisinya. (WCR/ATN/202/32)
(WCR/ATN/229/32) (WCR/ATN/268/33)

Setelah melakukan kemoterapi, kondisi fisik subjek mengalami penurunan. Subjek mengalami perubahan ekstrim terhadap dirinya yang merupakan efek kemoterapi. (WCR/ATN/295/34) (WCR/ATN/240/33)
(WCR/MAN/130/42)

Subjek menjadi pesimis dalam menghadapi penyakitnya. Subjek mulai putus asa dan berpikir ingin bunuh diri. Namun seorang tetangga mengingatkan subjek pada anak-anak subjek yang masih membutuhkan subjek. Subjek menyesali perbutannya dan mulai menyadari bahwa dirinya tidak boleh pantang menyerah dalam melawan kanker payudara yang diderita. Dari peristiwa tersebut mulai muncul optimisme hidup sehat dalam diri subjek. (WCR/ATN/298/34) (WCR/ATN/350/35)

Subjek mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang disekitarnya. Para tetangga berdatangan dan memberikan dukungan dengan cara yang berbeda beda. Ada yang memberi materi, memberi dukungan agar melawan kanker payudara yang diderita, hingga memberi susu

kambing bahkan memberikan suplemen untuk subjek.
(WCR/MAN/187/43) (WCR/ATN/369/36)

Subjek berusaha mempertahankan optimisme nya dengan tetap berusaha berpikir positif. Subjek fokus pada tujuan awal dirinya bertahan yakni demi membesarkan anak-anaknya. Meskipun subjek tidak mampu melanjutkan pengobatan akibat terkendala biaya, subjek tetap memiliki kemauan yang besar dan usaha untuk mencapai hidup sehatnya. (WCR/ATN/74/29) (WCR/ATN/334/35)
(WCR/ATN/384/36)

Saat ini subjek menjalani kesehariannya dengan penuh semangat. Subjek mampu menerima kondisi yang menimpa dirinya. Subjek memiliki optimisme untuk mencapai hidup sehat. (WCR/MAN/271/45)
(WCR/SVN/113/50).

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dibahas pada bab sebelumnya, pembahasan ini mengenai hasil analisis dari perilaku optimisme hidup sehat pada wanita penderita kanker payudara dengan membandingkan dengan teori pada bab sebelumnya. Pada bab analisis data telah menggambarkan hasil analisis dari masing-masing pertanyaan penelitian. Berikut ini pembahasan dari hasil analisis data kedua subjek.

1. Gambaran Optimisme Hidup Sehat

Sikap positif bahwa individu dapat mencapai harapan untuk kembali pada kondisi kenormalan kesehatan diartikan sebagai optimisme hidup sehat (Sakti, 2014). Individu yang mengalami Optimisme untuk mencapai hidup sehat dapat dilihat melalui ciri-ciri serta aspek optimisme yang dimiliki individu. Dalam teori McGinnis (1995) terdapat 12 ciri-ciri optimisme. Pada subjek pertama dapat ditemukan 10 ciri-ciri optimisme, sementara pada subjek kedua hanya ditemukan 9 ciri-ciri optimisme. Berikut ciri-ciri tersebut:

a. 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.

Mencari pemecahan sebagian permasalahan telah dimiliki oleh kedua subjek. Pada subjek pertama, subjek telah mengambil beberapa tindakan yang dianggap mampu membantu proses penyembuhannya. Diantaranya yakni subjek berinisiatif untuk mencari tau apa saja pengobatan yang mampu menyembuhkan kanker payudara dan melakukan pengobatan alternatif. Subjek meminta doa ke

kyai, majelis taklim, dan sekolah tempat subjek mengajar. Subjek juga selalu berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan medis kepada keponakannya yang juga seorang dokter.

Pada subjek kedua, Subjek subjek berinisiatif untuk melakukan pengobatan alternatif china. Subjek juga melakukan pengobatan dengan cara akupuntur dan meminum klorofil. Ketika subjek dalam kondisi sakit dan tidak dapat memberikan ASI, untuk mengurangi kekhawatirannya subjek berinisiatif menyapih anak agar tidak tergantung dengan ASI yang diberikan subjek, asupan nutrisi anak subjek digantikan dengan susu formula.

b. 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.

Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur telah dimiliki oleh kedua subjek. Subjek pertama berusaha menjaga optimisme yang dimiliki saat ini dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT dengan rutin melakukan shalat tahajud dan mengucapkan Asma Allah

sebanyak 66 kali sebelum meminum obat. Allah SWT memerintahkan manusia supaya menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Subjek juga berusaha memperbaiki pola makannya, subjek mulai menghindari makanan yang bersifat karsinogenik (pemicu kanker), selain itu subjek berusaha menghindari kondisi yang dapat membuatnya stress dengan bersikap santai dalam menjalani kehidupan.

Subjek berusaha melakukan perubahan yang lebih baik untuk menjaga kondisi kesehatannya dengan cara memperbaiki pola makannya, subjek mulai mengkosumsi makanan yang direbus dan meminum rebusan daun sirsat dan buah kersen. Subjek berusaha menjaga optimisme yang dimiliki saat ini dengan cara fokus terhadap alasan mengapa dirinya bertahan, yakni demi membesarkan dan mendidik anak-anaknya.

- c. 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. Sikap yang demikian untuk berfikir positif di firmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujarat Ayat 12 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ
 إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ؕ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ
 لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ؕ وَاتَّقُوا اللَّهَ ؕ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang

Kedua subjek telah mampu menghentikan pemikiran negatif. Subjek pertama berusaha menepis pemikiran negatif dengan tetap berdoa dan memberi semangat kepada dirinya sendiri. Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif

yang muncul ketika kehilangan satu payudaranya dengan cara berpikir logis bahwa operasi mastektomi dan rekonstruksi payudara yang dijalani merupakan bagian dari prosedur penyembuhan dirinya dari kanker payudara.

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif dengan cara mencari kegiatan yang lebih positif yakni mengajar. Sehingga pikiran subjek lebih fokus kepada kegiatan positif tersebut. Selain itu ketika muncul pemikiran negatif dalam diri subjek, subjek berusaha berbagi cerita tentang pemikiran tersebut sehingga subjek mendapat dorongan untuk berpikir ke arah yang lebih positif

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika tiba-tiba badan subjek terasa sakit dengan cara melakukan kegiatan positif seperti memasak sehingga pikiran subjek fokus pada hal positif tersebut.

Subjek berusaha menghentikan pikiran negatif dengan cara mengingat kembali semangat yang diberikan oleh anak-anaknya.

Subjek berusaha menghentikan pemikiran negatif yang muncul ketika rambutnya rontok akibat kemoterapi dengan cara berpikir logis bahwa hal tersebut merupakan bagian dari efek kemoterapi yang harus diterima agar dirinya sembuh dari kanker payudara.

d. 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.

Kedua subjek telah mampu meningkatkan kekuatan apresiasi. Pada subjek pertama, Subjek menyadari bahwa seburuk apapun kondisinya saat itu, dirinya harus tetap bersyukur dengan keadaannya sekarang dan lebih semangat untuk berjuang melawan kanker payudara karena ada penderita kanker payudara lain yang mengalami hal yang lebih buruk dari subjek.

Pada subjek kedua, Subjek menyadari bahwa perjuangan yang selama ini dilakukan oleh anak-anaknya demi merawat dirinya yang sakit merupakan bentuk kepedulian anak-anak terhadap hidup sehat subjek. Sehingga subjek tidak boleh menyerah begitu saja terhadap kanker payudara yang diderita.

e. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses.

Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.

Kedua subjek telah mampu menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Pada subjek pertama, Subjek berusaha membayangkan tentang hal-hal baik yang bisa terjadi di masa depannya ketika dirinya sembuh dari kanker payudara, yakni subjek bisa berangkat haji dan menyaksikan kesuksesan dan pernikahan putri semata wayangnya.

Subjek melatih dirinya untuk mengubah pandangan buruk terhadap kanker payudara yang dialami dengan cara membayangkan bagaimana kondisi anak-anak apabila dirinya tiada nanti, anak-anaknya masih membutuhkan dirinya. Membayangkan hal tersebut membuat subjek merasa kuat berjuang melawan kanker payudara.

f. Selalu gembira meskipun sedang tidak merasa bahagia.

Optimis berpendampingan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis. Subjek pertama menunjukkan kepada orang-orang disekitarnya bahwa dirinya penuh semangat dan ceria seakan-akan tidak pernah sakit parah dalam menjalani kesehariannya. Subjek juga menunjukkan bahwa dirinya mampu memberikan motivasi kepada orang lain meskipun kondisinya juga sedang tidak baik. Ciri ini tidak ditemukan pada subjek kedua.

- g. 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. Kedua subjek merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.

Subjek pertama mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa dirinya tidak merasa sakit. Subjek juga yakin bahwa penyakit kanker payudara yang dideritanya mampu sembuh dengan kehendak Allah SWT.

Subjek kedua mempunyai keyakinan yang sangat kuat bahwa pasti ada jalan untuk hidup sehatnya. Meskipun saat ini kondisi ekonomi keluarganya tidak memungkinkan untuk subjek melanjutkan pengobatan dirumah sakit, namun subjek percaya bahwa Allah pasti akan memberikan rezeki pada keluarganya.

Subjek mempunyai keyakinan terhadap kekuatan doa dan shalat yang akan membuatnya sembuh dari kanker payudara. Perintah untuk menjauhi sikap putus asa difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Yusuf Ayat 87 berikut ini:

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ
رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

h. Suka bertukar berita baik.

Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita. Kedua subjek suka bertukar berita baik entah kepada orang terdekat maupun kepada penderita kanker payudara lain.

Subjek pertama berpandangan bahwa dengan menceritakan kondisi kanker payudara yang dialami kepada orang lain, orang tersebut akan mendoakan hidup sehat subjek dan menjadi lebih waspada terhadap kanker payudara. Subjek menceritakan kondisinya melawan kanker payudara kepada orang-orang disekitarnya yang juga mengalami gejala kanker payudara. Subjek juga memberikan semangat dan saran agar mereka memeriksakan diri.

Subjek kedua berpandangan bahwa dengan bertukar pengalaman kanker payudara yang dialami dengan penderita lain, dapat memberikan motivasi serta menciptakan rasa nyaman satu sama lain.

i. 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.

Kedua subjek mampu membina cinta dalam kehidupan mereka. Subjek pertama memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga, rekan kerja, murid maupun tetangga. Sehingga semua orang datang untuk menjenguk dan memberikan perhatian serta dukungan terhadap kondisi subjek. Subjek juga memiliki hubungan yang erat dengan orang yang bernasib sama dengan dirinya, mereka saling memberikan perhatian dan semangat satu sama lain.

Subjek kedua memiliki hubungan yang sangat erat dengan anak-anaknya, terutama dengan anak terakhirnya. Saudara, tetangga, serta teman pengajian subjek juga

memberikan perhatian dan dukungan terhadap kondisi subjek. Sebelum tetangga subjek meninggal dunia akibat kanker payudara. Subjek memiliki hubungan yang erat dengan orang tersebut. Mereka saling menguatkan satu sama lain.

j. 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”.

Kedua subjek telah mampu menerima kondisi apa yang tidak bisa diubah dari mereka. Subjek pertama berpandangan bahwa dirinya mampu menerima kondisi fisiknya saat ini yang memiliki satu payudara implan. Subjek juga mampu menyesuaikan diri dengan proses pengobatan kemoterapi sehingga kondisi subjek saat ini berangsur-angsur membaik

Subjek kedua berpandangan bahwa saat ini dirinya mampu menerima kondisi fisiknya saat ini yang hanya memiliki satu payudara, subjek juga kini lebih percaya diri memiliki satu payudara. Subjek juga mampu menyesuaikan diri dengan kondisinya saat ini yang menderita kanker payudara dan tidak terlalu memikirkan hal tersebut.

Serta menurut Seligman (2002) terdapat 3 Aspek optimisme yakni sebagai berikut:

a. Permanance

Menjelaskan yang berkaitan dengan waktu, yaitu permanen/tetap dan temporer/semntara. 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.

Subjek pertama dan kedua memandang peristiwa buruk yang ada dalam kehidupan mereka yakni penyakit kanker payudara yang mereka derita bersifat sementara (temporer). Kedua subjek yakin

bahwa kondisi kesehatan mereka akan kembali pada kondisi normal (sembuh). Subjek pertama yakin mampu sembuh dari kanker payudara karena subjek yakin penyakit berasal dari Allah SWT sehingga tidak menutup kemungkinan akan diberi hidup sehat.

Subjek kedua memiliki keyakinan bahwa takdir dirinya menderita kanker payudara dapat diubah dengan izin Allah SWT. Ketika seseorang merasa yakin dan mencoba dengan usaha yang optimal maka Insya Allah dengan pertolongan Allah akan mencapai hasil yang terbaik. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 15 berikut ini:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا
وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ هُمُ
الصَّادِقُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.

b. 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.

Subjek pertama berpandangan bahwa penyakit kanker payudara hanya satu titik permasalahan dikehidupannya, sehingga subjek tetap mampu menemukan kebahagiaan di titik lain dikehidupannya.

Subjek kedua berpandangan bahwa penyakit kanker payudara yang diderita merupakan cobaan yang harus dihadapi, sehingga subjek harus berjuang untuk mengobati penyakitnya.

c. 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).

Dalam menghadapi penyakitnya, kedua subjek tidak pernah menyalahkan diri mereka sendiri. Kedua subjek percaya bahwa penyakit kanker payudara yang diderita merupakan takdir dari Allah SWT (eksternal). Subjek pertama percaya bahwa sakit yang dideritanya merupakan pebur dosa dirinya. Subjek mempercayai adanya pertolongan dari Allah SWT untuk dapat hidup sehat.

2. Proses Optimisme Hidup Sehat

Temuan penelitian selanjutnya adalah proses optimisme hidup sehat.

a. Subjek pertama

Respon subjek ketika pertama kali mengetahui bahwa dirinya menderita kanker payudara adalah subjek merasa terkejut. Subjek langsung mengalami perubahan perilaku, subjek menangis terus-menerus, marah-marah dan membanting barang-barang di rumah. Subjek merasa lebih terpukul ketika mengetahui bahwa dirinya mengidap kanker stadium 3 dan harus melakukan operasi pengangkatan payudara.

Subjek belum mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara. Subjek berpikir bahwa lebih baik dirinya mati daripada memiliki penyakit kanker payudara. Subjek menjadi pesimis dan memikirkan hal-hal buruk tentang kondisi dirinya, subjek mulai menarik diri dari lingkungan sekitar. Subjek mulai banyak melamun dan menjadi pendiam. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu dengan berdiam diri didalam rumah.

Orang-orang terdekat subjek berusaha memberikan dukungan dan semangat agar subjek tetap berjuang dan tidak menyerah dalam melawan kanker payudara. Subjek mulai

berinisiatif mencari pemecahan masalah atas kondisi yang dialami. Subjek memulai dengan langkah-langkah kecil seperti berkonsultasi dengan saudara dan mulai melakukan pengobatan alternatif. Selain itu subjek berusaha mencari informasi pengobatan kanker payudara melalui internet.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat McGinnis (1995) bahwa orang yang 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.

Pada awalnya subjek menolak kemoterapi. Subjek merasa takut akan pengobatan kemoterapi karena dirinya takut akan efek samping pengobatan kemoterapi. Setelah melalui berbagai pertimbangan, akhirnya subjek mau melakukan kemoterapi. Subjek mulai menjalani kemoterapi, Subjek mengalami perubahan kondisi fisik yang ekstrim akibat kemoterapi tersebut. Subjek merasa mual dan muntah, rambut rontok, alis rontok, kuku berubah warna menjadi kehitaman, dan susah buang air besar.

Subjek mulai berusaha menguatkan diri dan menepis pemikiran negatif atas kondisinya saat itu. Subjek berusaha mencari hal-hal baik yang dapat memberikan dirinya semangat

untuk tetap melakukan pengobatan. Subjek berusaha terbuka akan kondisinya kepada orang-orang disekitarnya dan subjek mendapatkan banyak perhatian serta dukungan dari orang-orang disekitarnya. Mulai dari keluarga, rekan kerja, murid, dan juga tetangga. Atas dukungan dari orang-orang disekitar subjek, perlahan-lahan subjek dapat mengubah pola pikir pesimismenya selama ini menjadi optimisme.

Semua bentuk dukungan yang didapatkan subjek membuat rasa khawatir yang dimiliki subjek ketika akan melakukan operasi pengangkatan payudara berkurang. Subjek mulai merasa semangat untuk mencapai hidup sehatnya.

Perlahan-lahan subjek mulai mampu menerima kondisinya. Subjek yakin bahwa penyakit yang dideritanya saat ini merupakan ujian dari Allah SWT, subjek berusaha untuk tidak mengeluh dan tetap berusaha untuk hidup sehatnya. Subjek mulai menunjukkan optimisme dalam mencapai hidup sehat dengan tetap semangat menjalani kesehariannya. Keinginan terbesar subjek untuk sembuh saat itu adalah untuk melakukan ibadah haji dan menyaksikan pernikahan putri semata wayangnya.

Subjek berusaha tetap menjaga optimisme yang dimiliki dengan cara menepis pemikiran negatif yang muncul meskipun

saat itu subjek dalam kondisi kritis. Subjek juga berusaha memberikan motivasi dan membagi pengalamannya menjadi optimis kepada orang disekitarnya yang sedang melawan kanker payudara.

b. Subjek kedua

Pada subjek kedua, ketika pertama kali subjek diagnosa menderita kanker payudara, subjek merasa terkejut, sedih, dan tidak mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara hingga subjek mengalami stress. Subjek mengalami perubahan perilaku, subjek menjadi sering terlihat sedih, subjek sering menangis, marah-marah, melamun dan menjadi lebih keras kepada anak-anak.

Subjek semakin khawatir dan terpuruk atas kondisinya ketika tahu bahwa kanker yang diderita sudah parah yakni stadium 3b dan subjek harus melakukan operasi pengangkatan payudara. Subjek merasa khawatir tidak ada yang merawat anak-anaknya selama dirinya dirawat di rumah sakit.

Sebelum melakukan operasi pengangkatan payudara, Subjek terlebih dahulu hal tersebut dengan keluarga besar. Subjek mendapat banyak dukungan dari keluarga besar. Dukungan tersebut mampu membuat subjek yang awalnya khawatir menjadi lebih tenang ketika akan menjalani operasi kanker payudara.

Setelah melakukan operasi pengangkatan payudara, subjek mulai kehilangan kepercayaan diri karena bentuk tubuhnya yang hanya memiliki satu payudara. Subjek semakin kehilangan semangat karena kurangnya dukungan dari keluarga maupun orang disekitarnya. Subjek menjalani kemoterapi seorang diri tanpa ditemani anggota keluarga. Ketika proses kemoterapi subjek sering teringat akan anaknya dan merasa sedih akan kondisi fisiknya yang melemah karena efek kemoterapi.

Subjek menjadi pesimis dalam menghadapi penyakitnya. Subjek mulai putus asa dan berpikir ingin bunuh diri, namun seorang tetangga subjek mengingatkan subjek akan anak-anak subjek yang masih membutuhkan subjek. Subjek menyesali perbutannya dan mulai menyadari bahwa dirinya tidak boleh pantang menyerah dalam melawan kanker payudara yang diderita.

Dalam kondisi tersebut semua orang disekitar rumah subjek datang untuk menjenguk dan memberikan semangat kepada subjek. Banyak yang memberikan bantuan kepada subjek, banyak yang mendoakan dan membantu secara materi kepada subjek. Dari peristiwa tersebut mulai muncul optimisme hidup sehat dalam diri subjek.

Subjek berusaha mempertahankan optimisme nya dengan tetap berusaha berpikir positif. Subjek fokus pada tujuan awal

dirinya bertahan yakni demi membesarkan anak-anaknya. Meskipun subjek tidak mampu melanjutkan pengobatan akibat terkendala biaya, subjek tetap memiliki kemauan yang besar dan usaha untuk mencapai hidup sehatnya.

Saat ini subjek menjalani kesehariannya dengan penuh semangat. Subjek mampu menerima kondisi yang menimpa dirinya. Subjek memiliki optimisme untuk mencapai hidup sehat.

Dalam proses optimisme hidup sehat pada kedua subjek terdapat beberapa perbedaan yakni sebagai berikut:

Tabel 3

Perbedaan Proses Optimisme Hidup Sehat pada Kedua Subjek

No	Faktor yang membedakan	Subjek Pertama	Subjek Kedua
1.	Dukungan dari keluarga atau lingkungan	Sejak awal subjek didiagnosa kanker payudara hingga subjek menjalani kemoterapi, seluruh anggota keluarga, rekan kerja, murid, dan juga tetangga memberikan perhatian serta dukungan kepada subjek.	Subjek kurang mendapatkan perhatian dari keluarga maupun orang-orang disekitarnya terutama saat menjalani kemoterapi.
2.	Ekonomi	Subjek mampu membiayai proses kemoterapi hingga selesai. Subjek juga melakukan implan	Subjek tidak memiliki biaya untuk melanjutkan proses kemoterapi.

3. Religiusitas	payudara pasca mastektomi. Sejak kecil subjek telah ditanamkan nilai-nilai religiusitas sehingga subjek lebih cepat dalam menerima kondisinya.	Subjek kurang mendapatkan pengetahuan akan nilai-nilai religiusitas sehingga subjek lebih cenderung sulit menerima kondisi bahwa dirinya menderita kanker payudara.
-----------------	--	---

