

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa kedua subjek memiliki optimisme hidup sehat dalam menghadapi penyakit kanker payudara. Gambaran optimisme hidup sehat kedua subjek adalah sebagai berikut:

1. Subjek pertama
 - a. Subjek mampu memecahkan permasalahan yang besar dengan cara membaginya kedalam tindakan-tindakan kecil
 - b. Subjek mampu menjaga optimisme hidup sehat yang mereka miliki dengan cara mengambil langkah atau tindakan yang lebih baik dari pada sebelumnya
 - c. Subjek mampu menghentikan pemikiran negatif dengan cara berfikir logis atas suatu keadaan dan mensyukuri keadaan tersebut
 - d. Subjek mampu mengubah kekhawatiran menjadi bayangan positif untuk melatih kesuksesan
 - e. Subjek mampu menghargai hal-hal baik yang terdapat dibalik sebuah peristiwa buruk didalam kehidupan
 - f. Subjek mampu menampilkan diri sebagai sosok yang ceria meskipun sedang tidak merasa bahagia

- g. Subjek merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk mencapai hidup sehatnya
- h. Subjek mampu berbagi pengalaman baik karena hal tersebut mampu mempengaruhi suasana hati subjek
- i. Subjek mampu membina cinta dalam kehidupan sehingga memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain
- j. Subjek mampu menerima apa yang tidak bisa diubah dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini serta bersifat apa adanya.

2. Subjek Kedua

- a. Subjek mampu memecahkan permasalahan yang besar dengan cara membaginya kedalam tindakan-tindakan kecil
- b. Subjek mampu menjaga optimisme hidup sehat yang mereka miliki dengan cara mengambil langkah atau tindakan yang lebih baik dari pada sebelumnya
- c. Subjek mampu menghentikan pemikiran negatif dengan cara berfikir logis atas suatu keadaan dan mensyukuri keadaan tersebut
- d. Subjek mampu mengubah kekhawatiran menjadi bayangan positif untuk melatih kesuksesan
- e. Subjek mampu menghargai hal-hal baik yang terdapat dibalik sebuah peristiwa buruk yang didalam kehidupan

- f. Subjek merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk mencapai hidup sehatnya
- g. Subjek mampu berbagi pengalaman baik karena hal tersebut mampu mempengaruhi suasana hati subjek
- h. Subjek mampu membina cinta dalam kehidupan sehingga memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain
- i. Subjek mampu menerima apa yang tidak bisa diubah dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini serta bersifat apa adanya.

Kedua subjek memiliki 3 aspek gaya penjelasan optimisme yang sesuai dalam menanggapi peristiwa buruk, yakni temporer, spesifik, dan eksternal. Proses subjek dalam mencapai optimisme hidup sehat adalah:

1. Subjek Pertama

Pada awalnya subjek tidak mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara. Subjek berpikir negatif akan penyakit yang diderita, subjek menjadi pesimis dalam menghadapi penyakitnya. Dengan banyaknya dukungan dari orang-orang disekitar subjek, subjek mulai mampu menepis pemikiran negatif yang muncul dalam menghadapi kanker payudara yang diderita. Dari kondisi awal subjek tidak mampu menemukan pemecahan masalah, akhirnya subjek mampu menemukan pemecahan masalah dengan melakukan tindakan-tindakan kecil untuk mengobati penyakitnya.

Pada awalnya subjek hanya melihat hal-hal buruk yang terjadi pada dirinya karena penyakit kanker payudara yang diderita, namun akhirnya subjek mampu menyadari bahwasanya banyak hal-hal baik yang patut disyukuri didalam kehidupannya. Subjek mempunyai harapan yang besar terhadap hidup sehatnya. Subjek memiliki optimisme untuk mencapai hidup sehat dan mampu menerima kondisi bahwa dirinya mengidap penyakit kanker payudara.

2. Subjek kedua

Respon subjek ketika pertama kali mengetahui bahwa dirinya menderita kanker payudara adalah terkejut dan menjadi stress atas kondisi tersebut. Subjek tidak mampu menerima kenyataan bahwa dirinya menderita kanker payudara. Subjek mengalami perasaan negatif terhadap dirinya, subjek menjadi kurang percaya diri memiliki satu payudara. Subjek merasa pesimis dalam menghadapi kanker payudara dan mengalami penurunan kondisi fisik. Sampai akhirnya subjek mengalami peristiwa penting dalam hidupnya ketika dirinya putus asa terhadap kondisi kesehatannya. Subjek mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya, hal tersebut membantu subjek mengubah pola pikir pesimisme menjadi optimisme.

Pada awalnya subjek merasa ragu akan hidup sehatnya, sampai akhirnya subjek merasa sangat yakin mampu sembuh dari kanker payudara. Pada awalnya subjek sering berpikir akan hal-hal negatif

terhadap penyakit yang dideritanya, namun kemudian subjek mulai mampu berpikir positif akan penyakit kanker payudara yang diderita. Dari kondisi awal subjek putus asa menjadi semangat dalam menghadapi penyakitnya. Subjek mampu menerima kondisi bahwa dirinya mengidap penyakit kanker payudara dan memiliki optimisme hidup sehat.

B. Saran

Setelah melihat dan membaca analisis hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran:

1. Untuk orang dengan kanker payudara peneliti menyarankan untuk tetap berusaha berpikir positif dalam kondisi kesehatannya saat ini. Serta diharapkan dapat menjaga kesehatan dengan hidup teratur, mengatur pola makan, rutin melakukan pengobatan kanker payudara, berolahraga, dan senantiasa berdoa dan tidak berputus asa terhadap pertolongan Allah SWT.
2. Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan menambahkan subjek untuk optimisme hidup sehat pada penderita kanker payudara agar hasil yang didapatkan lebih bervariasi.
3. Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan lebih mendalami faktor-faktor yang dapat mendukung dan memperlambat optimisme hidup sehat.
4. Untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan meneliti optimisme hidup sehat pada penderita lain.