

orang yang belum pernah dikenalnya, sehingga menimbulkan kesan supel dan mudah bergaul.

Pembawaan Id yang ramah dan sering tersenyum ketika menjawab setiap pertanyaan peneliti, membuat peneliti mudah merasa akrab meskipun sebelumnya belum pernah menenalnya sekalipun. Karena *rapport* yang terjalin antara Id dan peneliti cukup baik, Id pun dapat bercerita dengan leluasa kepada peneliti. Seseekali Id menyelipkan tawa dengan gayanya yang khas.

Id dilahirkan dalam keluarga yang begitu disiplin. Ayahnya seorang kepala sekolah dan ibunya seorang guru pula. Ayah Id berasal dari Jember dan beliau seorang muslim, sedangkan ibunya berasal dari Bali dan baru menjadi mualaf beberapa tahun terakhir. Namun kemudian keluarga ini menetap di daerah Bandung. Ketika masa kecilnya Id lebih ditekankan untuk mengikuti berbagai les dari pada mendapat pembelajaran keagamaan. Meskipun tidak begitu akrab dengan pendidikan keagamaan ketika Id masih kecil namun dewasa ini berkat lingkungan sekitarnya khususnya rekan-rekan kuliahnya, Id bersemangat untuk menjadi muslimah yang taat pada perintah Tuhannya dan menjauhi segala larangannya. Maka mulailah Id mengenakan hijab untuk menutupi auratnya ketika menginjak masa kuliah. Padahal dari keluarga tidak ada yang mengharuskan Id untuk melakukan apa yang ingin dia lakukan itu.

Ketika masa kuliah Id dekat dengan laki-laki yang sudah bekerja, awalnya laki-laki tersebut juga telah selesai menuntaskan studinya di bangku perkuliahan tepatnya pada jurusan pertanian. Sedangkan untuk Id sendiri saat itu mengambil jurusan yang membahas seputar dinas sosial sehingga selesai lulus dari kuliahnya Id langsung menikah dengan lelaki yang selama itu telah menjalin hubungan dengannya dan sekaligus mendapatkan pekerjaan barunya. Untuk penempatan yang pertama Id ditempatkan di Bali sehingga mereka harus boyong ke Bali. Namun beberapa terakhir karena suaminya dipindahtugaskan di dinas pertanian yang ada di daerah Surabaya. Sehingga Id harus mengikuti kemana suaminya pergi. Dan dengan itu Id kemudian bekerja di salah satu dinas sosial yang berada di daerah Sidoarjo hingga sekarang.

Namun tiga tahun terakhir ini Id mendapatkan ujian berat dalam hidupnya, Id terdiagnosa kanker payudara dan harus kehilangan payudaranya. Meskipun awalnya Id masih berat untuk menerima apa yang tengah terjadi pada dirinya, namun dengan berbagai dukungan yang ia terima Id kembali bersemangat untuk tetap memperjuangkan hidupnya. Id tidak mau menyerah dengan keadaan, ia akan melakukan apapun yang disarankan oleh dokter demi kesembuhannya.

Masalah yang selama ini dihadapi oleh Id ternyata membawa perubahan yang positif dalam hidupnya. Selain lebih dekat dengan Tuhannya, Id juga lebih peduli dengan lingkungan sekitarnya khususnya teman-teman sesama penderita kanker lainnya. Id menuturkan bahwa diantara Id dan pasien

tipe orang yang tidak begitu menampakkan ekspresinya. Ketika sesi wawancara berlangsung Am sering menunjukkan wajah datar apalagi pada orang yang belum pernah dikenalnya.

Sebelum akhirnya terkena kanker payudara Am sebetulnya sudah sering bolak balik rumah sakit karena adanya mium yang ada di kandungannya. Bahkan sampai sekarang mium yang ada di kandungannya tersebut belum dioperasi. Ditambah lagi penyakit kanker yang dideritanya sekarang ini membuat kondisi subjek semakin menurun.

Kanker payudara yang dialami subjek berawal dari adanya benjolan kecil di bagian payudara sebelah kanan atas, dimana benjolan tersebut dapat berpindah tempat ketika di pegang. Pihak keluarga sebenarnya sudah meminta subjek untuk langsung membawanya ke dokter akan tetapi karena dia takut dan belum siap untuk menerima kenyataan bahwa dirinya terkena kanker maka akhirnya subjek menolak permintaan keluarganya dengan alasan benjolan yang ada pada payudaranya tidak terasa sakit. Namun setelah hampir kurang lebih setahun berlalu akhirnya benjolan yang awalnya kecil itu kini berubah menjadi besar dan terasa sakit. Akhirnya dengan harapan bisa langsung sembuh dari penyakitnya subjek kemudian memutuskan untuk melakukan operasi pengangkatan payudara. Meskipun ada perasaan takut, akan tetapi subjek sudah tidak ingin rasa sakit itu terus berkelanjutan.

Setelah melakukan operasi subjek sedikit kecewa karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang dibayangkannya. Awalnya subjek

No	<i>Post traumatic growth</i>	Subjek Id	Subjek Am
1	Penghargaan terhadap hidup.	Subjek mengupayakan kesembuhannya dengan melakukan segala macam pengobatan yang disarankan oleh dokter. Keinginan subjek yang begitu besar untuk tetap berkumpul bersama suami dan anaknya membuat dia mau melakukan segala macam pengobatan bahkan yang sifatnya menyakitkan.	-
2	Hubungan dengan orang lain	Semenjak menderita kanker payudara, subjek menjadi lebih perhatian lagi terhadap lingkungan sekitarnya. Awalnya subjek kurang begitu peduli pada ara penderita kanker, akan tetapi setelah subjek mengalami apa yang ereka rasakan subjek menjadi lebih <i>care</i> pada mereka. Dan diantara subjek dengan penderita kanker lainnya saling menguatkan. Bukan hanya pada para penderita kanker, subjek juga semakin dekat dengan rekan kerjanya dan penghuni dinsos tempat dia bekerja.	-
3	Kekuatan dalam diri	Meskipun awalnya subjek begitu terpukul dengan apa yang menimpanya, hingga dia sempat berfikir hidupnya tidak akan lama lagi, namun dengan prinsip yang subjek yakini bahwa yang perlu dilakukan subjek hanyalah berikhtiyar dan tawakkal dengan apa yang sudah Allah tetapkan padanya. Sehingga sampai saat ini subjek masih bisa bertahan dengan penyakit yang dideritanya.	-
4	Perkembangan spiritual	Semenjak menderita kanker payudara, subjek lebih memperhatikan ibadahnya. Jika awalnya sebelum sakit subjek hanya melakukan ibadah yang wajib saja namun sekarang ini subjek lebih memperbanyak ibadahnya dengan amalan sunnah lainnya. Adapun amalan sunnah yang mulai dilakukan dengan rutin oleh subjek adalah ibadah sholat dzuha dan tahajjud. Selain itu subjek juga istiqomah	Semenjak menderita penyakit kanker payudara, subjek menjadi lebih merasakan nikmatnya ibadah.

sebuah area penelitian baru yang melihat reaksi positif yang dihasilkan dari suatu kejadian traumatic yang kemudian dikenal dengan istilah *post traumatic growth*. Konstruk ini menuju pada perubahan besar yang terjadi pada persepsi seseorang tentang kehidupannya setelah orang tersebut berjuang menghadapi krisis yang terjadi.

Individu ini tidak hanya sekedar kembali pada kenyataannya sebelumnya, tetapi menggunakan trauma sebagai ‘sebuah kesempatan untuk perkembangan diri selanjutnya’. Jadi, setelah seseorang berjuang melawan krisis berat yang dihadapinya ada perubahan positif yang bisa dinikmatinya.

Selain itu Calhoun & Tedeschi (1996) menyebutkan beberapa aspek *post traumatic growth* antara lain: (1) *Appreciation for life* (penghargaan terhadap hidup), merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya. (2) *Relating to other* (hubungan dengan orang lain), merupakan perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga dan temannya. (3) *Personal strength* (kekuatan dalam diri), merupakan perubahan yang berupa peningkatan kemampuan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. (4) *New possibilities* (kemungkinan-kemungkinan baru), merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. (5) *Spiritual development* (perkembangan

spiritual), merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individual yang tidak *religious* atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami *post traumatic growth*. Mereka dapat mengalami pertempuran yang hebat dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang mendasar atau pertempuran tersebut mungkin dijadikan sebagai pengalaman *post traumatic growth*.

Pada subjek pertama yakni subjek Id, dengan adanya penyakit kanker payudara yang dirasakannya saat itu membuat subjek mengalami beberapa perubahan positif yang terjadi dalam hidupnya. Adapun beberapa perubahan positif tersebut yakni, subjek menjadi lebih menghargai hidupnya, dia bersyukur dapat diberikan kesempatan untuk tetap hidup hingga sekarang. Selain itu subjek juga merasa bahagia karena masih dapat menyaksikan anak anaknya tumbuh dewasa. Adapun untuk hubungan masalah hubungan dengan orang lain subjek menjadi lebih perhatian pada lingkungan sekitarnya. Perubahan positif lainnya, meskipun pada awal mula kanker subjek merasa dunianya seolah akan berakhir namun pada akhirnya subjek menyerahkan semuanya pada Allah SWT. Subjek pasrah dengan apa yang terjadi padanya akan tetapi subjek tetap bertawakkal dengan segala kemungkinan yang ada. Perubahan positif terakhir yang terjadi pada diri subjek adalah perkembangan spiritual berupa usaha subjek untuk meningkatkan ibadahnya bukan hanya dengan melakukan ibadah yang wajib namun mulai merutinkan ibadah sunnah lainnya

Untuk subjek kedua, yakni subjek Am, perubahan positif yang terjadi adalah perkembangan spiritual. Dalam hal ini perkembangan spiritual yang dialami subjek adalah subjek dapat merasakan nikmatnya ibadah. Awalnya subjek melakukan ibadah hanya sekedar untuk menggugurkan kewajibannya, namun sekarang ini subjek mulai merasakan nikmatnya ibadah.

Selain beberapa aspek yang telah dijabarkan di atas, terdapat faktor faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth*. Factor-faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth* menurut Calhoun & Tedeschi (2004) : (1) Karakteristik personal atau individu, tingkatan trauma yang dialami oleh seseorang tentunya akan sangat mempengaruhi perkembangan *post traumatic growth*. (2) Mengelola emosi berbahaya atau negative (*managing distressing emotion*), saat seseorang mengalami krisis dalam hidupnya, ia harus mampu mengelola emosinya yang berbahaya yang mungkin dapat melemahkan dirinya. Karena dengan mengelola emosi yang berbahaya seseorang dapat menciptakan skema perubahan dalam dirinya dan membantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk *post traumatic growth*. (3) Dukungan dan keterbukaan (*support and disclosure*), dukungan dari orang lain dapat membantu perkembangan *post traumatic growth*, yaitu dengan memberikan kesempatan pada orang yang mengalami trauma (*trauma survivors*) untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantunya untuk perubahan yang positif. (4) Proses kognitif dan perkembangan (*cognitive processing and growth*), kepercayaan diri dalam menggunakan sebuah coping dan menentukan apakah seseorang akan terus

berjuang atau menyerah juga membantu perkembangan *post traumatic growth*. Orang dengan kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi ketidaksesuaian suatu keadaan dan memberikan fungsi yang optimal dari coping yang digunakan, sedangkan orang dengan kepercayaan diri yang rendah akan menyerah. (5) Perenungan atau proses kognitif (*ruminatio n or cognitive processing*), asumsi seseorang mengenai dunia atau skema yang telah hancur harus direkonstruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan diambil. Pembangunan kembali skema tersebut untuk lebih bertahan dapat menuntun orang yang mengalami pengalaman traumatic untuk berpikir ulang mengenai keadaan yang ia alami. (6) Kebijakan dan cerita kehidupan (*wisdom and life narrative*), asumsi kita adalah pengalaman *post traumatic growth* seseorang merupakan sebuah proses perubahan yang di dalamnya terdapat pengaruh kebijakan seseorang dalam memandang kehidupan, dan juga perkembangan pola pikirnya dalam memikirkan kehidupan. Ketangguhan seseorang dalam menghadapi kejadian traumatic dapat membentuk *posttraumatic growth* dan bersifat memperbaiki cerita kehidupannya

Karakteristik pribadi subjek Id yang tetap mengambil sisi positif dari suatu kejadian membuatnya lebih mudah untuk menciptakan perubahan positif dalam dirinya. Selain itu meskipun subjek sudah menderita kanker payudara namun subjek tidak Npernah menyalahkan Allah atas apa yang telah Dia tentukan untuknya. Selain itu subjek mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya, diantaranya dukungan terbesar datang dari suami, keluarga dan lingkungan tempat kerjanya. Subjek juga masih bisa bersyukur dengan

