

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Kesehatan menjadi syarat utama agar individu bisa mengoptimalkan potensi-potensi yang dimilikinya. Kesehatan juga dapat menjadikan individu lebih produktif di dalam hidupnya.

Definisi sehat sendiri ada beberapa macam. Menurut *World Health Organization* (WHO), sehat adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar tidak adanya penyakit maupun cacat.

Menurut UU Kesehatan No 23 tahun 1992, sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Pada kenyataannya, tidak semua individu dapat merasakan kesehatan. Seringkali individu menderita sakit yang dapat menghambat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penyakit yang diderita pun beragam, dari penyakit yang mudah disembuhkan, seperti flu, batuk, demam, sampai penyakit yang sulit disembuhkan, seperti kanker.

Kanker menjadi salah satu penyakit yang ditakuti oleh masyarakat. Penderita penyakit kanker mengalami kenaikan di tiap tahunnya. WHO dan *Union for International Cancer Control* (UICC) memprediksi akan terjadi peningkatan jumlah penderita kanker sebesar 300 persen di seluruh dunia pada

tahun 2030. 70 persen dari jumlah tersebut berada di negara berkembang, seperti Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2012 menyebutkan prevalensi kanker mencapai 4,3:1000 orang. Padahal data sebelumnya menyebutkan prevalensi kanker 1:1000 orang.

Terdapat berbagai jenis penyakit kanker. Ada kanker kulit, kanker lambung, kanker leher rahim, kanker lidah, kanker mulut, kanker otak, kanker pankreas, kanker paru-paru, dan lain sebagainya. Kanker sendiri merupakan penyakit dengan proses perkembangan yang panjang dan memiliki banyak faktor risiko. Penyakit kanker berkaitan dengan mutasi sel yang tidak terkontrol di dalam tubuh. Penyebab kanker tidak dapat ditentukan dari satu faktor saja, tetapi gabungan dari banyak faktor. Faktor tersebut antara lain seperti riwayat keluarga, infeksi virus, paparan bahan kimia, dan radiasi.

Kanker terjadi karena adanya DNA sel yang telah bermutasi dan kemudian sel tersebut membelah melalui proses mitosis. DNA yang rusak kemudian disalin ke dalam sel yang baru, yang kemudian menyebar dan membentuk tumor atau kanker. Pada waktu yang bersamaan, sel-sel kanker melakukan reproduksi yang cenderung lebih cepat dari sel-sel lainnya karena memiliki rentang hidup yang cukup pendek. Dengan demikian, sel kanker dapat menyebabkan kerusakan dalam waktu cepat. Pada tahap yang semakin parah, pertumbuhan sel kanker bahkan bisa tidak terkendali. Jika sel-sel kanker menyerang bagian dari organ penting, organ tersebut bisa berhenti bekerja dan mengakibatkan berbagai komplikasi dan kematian. Dalam beberapa kasus bahkan ditemukan sel kanker dapat menyebar ke area lain.

Terdapat dua jenis pencegahan untuk penyakit kanker, yakni pencegahan primer dan sekunder. Pencegahan primer terdiri dari berpikir

positif, bergerak aktif, dan menjaga pola makan. Sedangkan pencegahan sekunder yaitu deteksi dini dan vaksinasi.

Kanker merupakan salah satu penyakit yang sulit dideteksi secara dini. Gejala kanker muncul apabila sudah berkembang ke tahap atau stadium lanjut. Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan pasien yang didiagnosis menderita kanker menjadi kaget dan sulit untuk menerima kenyataan.

Penderita kanker dihadapkan oleh beberapa rangkaian pengobatan. Banyak yang mencoba pengobatan herbal, namun biasanya kurang berhasil karena penyakit kanker yang diderita telah mencapai stadium lanjut. Pengobatan medis yang ditawarkan mulai dari obat-obatan yang harus dikonsumsi secara rutin, penyinaran sinar radiologi untuk menghilangkan sel-sel kanker, sampai operasi yang dilakukan untuk mengangkat sel-sel kanker. Penderita yang telah menyelesaikan rangkaian-rangkaian pengobatan tersebut umumnya disebut sebagai *survivor* kanker. *Survivor* kanker tetap harus menjalani kontrol rutin untuk memeriksa apakah masih terdapat sel-sel kanker di tubuhnya atau tidak.

Berdasarkan hasil wawancara, *survivor* kanker pada saat menerima diagnosis kanker umumnya merasa kecewa, sedih, tidak percaya, bahkan merasa marah pada Tuhan. Seringkali *survivor* kanker merasa Tuhan tidak adil karena memberikan cobaan sakit yang tidak pernah mereka bayangkan. *Survivor* kanker juga seringkali bertanya-tanya bagaimana penyakit tersebut dapat muncul dalam tubuhnya secara tiba-tiba. Apalagi kebanyakan dari mereka telah menjalankan gaya hidup sehat dan juga aktif dalam beraktivitas di luar rumah.

Survivor kanker merasakan beberapa perubahan-perubahan secara fisik dan psikis. Perubahan-perubahan secara fisik seperti menjadi mudah letih, lebih mudah terserang penyakit, turunnya berat badan, dan mengalami kerontokan rambut. Sementara perubahan-perubahan psikis lebih dirasakan oleh *survivor* kanker, seperti susah mengendalikan emosi marah, kecewa dengan takdir yang Tuhan berikan, takut akan kematian, takut dalam menghadapi rangkaian pengobatan, takut ditinggalkan oleh keluarga, dan lain sebagainya.

Seiring berjalannya waktu, *survivor* kanker mulai dapat menerima bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Perasaan marah terhadap Tuhan mulai berganti dengan keadaan pasrah. Para *survivor* lambat laun mulai menerima takdirnya. Mereka juga semakin mendekatkan diri kepada Tuhan, menjadi rajin berdoa, lebih bersyukur terhadap nikmat Tuhan, bahkan dalam hal-hal kecil seperti masih diberinya kesempatan untuk hidup di setiap harinya, sering membantu orang yang sedang dalam kesulitan, dan orientasi kehidupan yang tidak lagi terfokus pada hal-hal yang bersifat duniawi.

Survivor kanker juga mencoba untuk menumbuhkan motivasi dalam diri agar dapat bertahan melawan penyakit yang dideritanya tersebut. Para *survivor* ingin membuktikan bahwa mereka dapat bertahan hidup lebih lama lagi, tidak seperti diagnosis dokter yang hanya beberapa bulan. *Survivor* kanker beranggapan, walaupun harus meninggal dalam waktu dekat, mereka ingin melakukan banyak kegiatan positif dan bermanfaat bagi banyak orang dalam waktu hidup yang tersisa. Para *survivor* bertekad untuk melakukan kegiatan-kegiatan seperti sebelum mereka jatuh sakit, bahkan melebihinya. Salah satu kegiatan yang sering mereka lakukan adalah berbagi pengalaman

dengan para penderita kanker melalui sebuah support group bernama *Bandung Cancer Society* (BCS).

BCS didirikan oleh beberapa *survivor* kanker yang berdomisili di Bandung. BCS merupakan *support group* untuk penderita kanker yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat. Melalui BCS, para *survivor* memberikan banyak *support* kepada para penderita kanker di Bandung, seperti memfasilitasi keingintahuan penderita mengenai kanker lebih jauh melalui seminar-seminar, melakukan kunjungan-kunjungan kepada pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan, atau *sharing* dalam kelompok kecil. Saat ini, BCS memiliki anggota yang berjumlah ± 30 orang, 9 orang diantaranya merupakan *survivor* kanker yang telah menyelesaikan rangkaian pengobatannya.

Survivor kanker yang tergabung ke dalam *Bandung Cancer Society* (BCS) telah menyelesaikan rangkaian pengobatan kanker. Namun, ada beberapa obat yang harus di konsumsi untuk menjaga kondisi tubuh dan pemeriksaan ultrasonografi rutin yang harus mereka jalani. *Survivor* kanker juga harus menjalani gaya hidup sehat dan makan makanan sehat. Para *survivor* saat ini telah aktif kembali menjalani aktivitasnya sehari-hari, salah satunya adalah kegiatan sosial di dalam *Bandung Cancer Society* (BCS).

Para *survivor* mengakui lebih puas dengan kehidupan yang dijalannya saat ini. Keadaan-keadaan negatif yang dirasakan saat menderita sakit kanker dan dalam menjalani masa pengobatan terdahulu telah dapat dilalui dengan baik. *Survivor* kanker merasa bersyukur dengan apa yang telah terjadi pada kehidupannya dan apa yang telah mereka raih selama ini. Penyakit yang diderita tentu saja membuat hidup mereka berubah, tetapi mereka terus

berusaha agar perubahan yang dirasakan tidak menjadikan hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

Walaupun menderita penyakit yang sulit untuk disembuhkan dan dianggap mematikan, *survivor* kanker tidak berkecil hati dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Para *survivor* menyadari betul bahwa penyakit kanker telah membuat keadaan dalam diri mereka berubah. Namun, *survivor* kanker tidak ingin membatasi kegiatan yang mereka biasa lakukan hanya karena penyakit tersebut. Bahkan para *survivor* ini bertekad untuk menjadi lebih produktif dibandingkan dengan mereka yang dahulu sebelum menderita penyakit kanker.

Para *survivor* pun dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar mereka. Bergabung ke dalam *Bandung Cancer Society* (BCS) menjadi salah satu jalan untuk mereka agar dapat berbagi dengan banyak orang mengenai penyakit yang mereka derita. Mereka seringkali berbagi informasi mengenai penyakit kanker yang mereka derita, bahwa penyakit kanker bisa juga disembuhkan dan tidak selalu menyebabkan kematian bagi penderitanya.

Perubahan-perubahan dalam diri yang timbul akibat penyakit yang diderita kini pun telah mampu diatasi dengan baik oleh *survivor* kanker. Seperti saja keadaan fisik yang cepat lelah, yang tentu saja menimbulkan masalah bagi mereka yang memang banyak memiliki kegiatan di luar rumah. Hal ini diatasi dengan mengatur waktu-waktu tertentu untuk beristirahat dan waktu lainnya untuk bekerja dengan lebih giat mengejar goal yang telah ditargetkan. Para *survivor* mengakui mereka merasa puas dengan kehidupan yang mereka jalani kini. Walaupun banyak orang yang menilai menderita

suatu penyakit, apalagi penyakit yang sulit untuk disembuhkan, merupakan cobaan hidup yang berat, para *survivor* merasa dapat melaluinya dengan baik. Keadaan yang dialami *survivor* kanker ini dijelaskan Ryff sebagai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).

1.2 Identifikasi Masalah

Kanker adalah suatu penyakit yang ditimbulkan oleh sel tunggal yang tumbuh tidak normal dan tidak terkendali sehingga dapat menjadi tumor ganas yang dapat menghancurkan dan merusak sel atau jaringan sehat. Kanker merupakan salah satu jenis penyakit yang sangat ditakuti oleh banyak orang.

Berbagai perubahan fisik dan psikis dirasakan oleh penderita kanker. Seringkali penderita kanker merasa tidak berdaya dan tidak memiliki harapan lagi dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Menurunnya keadaan psikis ini umum dirasakan oleh penderita kanker.

Namun, keadaan yang berbeda ditemukan pada *survivor* kanker yang tergabung dalam *Bandung Cancer Society* (BCS). Dalam menghadapi penyakit yang dideritanya, mereka justru merasa dapat lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Perasaan kecewa, takut, dan bahkan rasa marah pada Tuhan lama-kelamaan justru tumbuh menjadi pendorong mereka untuk lebih memahami takdir yang telah Tuhan berikan. Mereka meyakini ada hikmah dibalik cobaan yang Tuhan berikan.

Di sisi lain, *survivor* kanker juga merasa lebih puas dalam menjalani kehidupannya saat ini setelah apa yang telah mereka lalui. Segala krisis yang ditimbulkan akibat penyakit kanker yang dideritanya telah mampu mereka lewati. Penurunan daya fisik, seperti menjadi mudah lelah atau mudah terserang penyakit, mereka coba atasi dengan menjaga pola makan dan menjalani gaya hidup sehat. Para *survivor* juga telah dapat mengatasi perubahan-perubahan psikis seperti ketakutan terhadap penyakit yang diderita, ketakutan dalam menghadapi rangkaian pengobatan, dan ketakutan akan ditinggalkan keluarga, mereka coba atasi dengan banyak cara. Salah satu langkah yang diambil adalah menumbuhkan motivasi dalam diri bahwa mereka dapat melalui semua cobaan yang Tuhan berikan dengan baik.

Kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan tidak adanya gangguan psikologis daripada psikologis yang berfungsi secara positif (Ryff, 1989). Orang-orang lebih mengenal kesehatan mental dengan istilah tidak adanya penyakit daripada berada dalam kondisi sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai derajat seberapa tinggi individu dapat berfungsi secara optimal.

Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu, yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif

(*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Dari hasil pemaparan fenomena tersebut, rumusan masalah yang diajukan adalah “Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society*?”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk mengetahui gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).

1.3.2 Tujuan Penelitian

Memperoleh data empiris mengenai kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi positif.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker yang tergabung dalam *Bandung Cancer Society* (BCS), dan menjadi masukan bagi *Bandung Cancer Society* (BCS) dan komunitas *support grup* sejenis dalam usaha peningkatan kesejahteraan psikologis pada penderita kanker.