

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah mahluk-Nya yang diciptakan paling sempurna diantara mahluk-mahluk-Nya yang lain. Manusia diberikan akal untuk berfikir dan kesehatan, baik sehat secara jasmani maupun rohani. Hal ini juga terkandung dalam ayat Al-Quran Surah ke 95 At-Tin ayat 4 dimana Allah SWT berfirman *“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”* (terjemahan at-Tin: 95:4). Kesehatan bagi manusia adalah salah satu aspek terpenting dalam kehidupannya. Manusia yang memiliki kesehatan yang baik mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan optimal. Masalah bagi manusia yang berkaitan kesehatan adalah kurang mampu menjaga pola hidup yang sehat, sehingga berdampak pada timbulnya jenis penyakit baik yang ringan maupun berat yang menyerang organ tubuhnya. Keadaan sakit inilah yang menjadikan manusia merasakan sedih, stres, kecewa dikarenakan tidak dapat menjalankan aktivitas sebagaimana mestinya. Terlebih lagi jika selama hidupnya mereka harus menjalani suatu pengobatan secara terus menerus yang membosankan dan merasakan sakit ketika menjalaninya, misalnya yaitu kanker.

Kanker disebut juga dengan monster pembunuh (Chen dan Tim CancerHelp, 2012). Kanker merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab kematian nomer satu didunia. Kanker bukanlah suatu jenis penyakit yang ringan. Laporan dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2015 ditemukan bahwa terdapat 14 juta kasus penyakit dan diantaranya 8.2 juta jiwa meninggal karena kanker. Tingkatan kasus kanker tertinggi diseluruh dunia yaitu berada di Asia Tenggara, dengan posisi teratas ditempati oleh Indonesia, Singapura, dan Malaysia (WHO, 2008 dalam Ahmedin, 2011). Penyakit kanker masih menjadi masalah terbesar yang menyebabkan kematian bagi para penderitanya, khususnya di negara berkembang. Berdasarkan pernyataan dari Kompas (2013) yaitu Organisasi Kesehatan Dunia menyebutkan separuh dari

kasus kanker di dunia terjadi di negara berkembang dan miskin. Padahal angka kesembuhan kanker di negara-negara berkembang baru mencapai 30-40%, jauh dibandingkan dengan negara-negara barat yang mencapai 80% (Kompas, 2013).

Hasil survei yang dilakukan oleh Balitbangkes Kementerian Kesehatan (Risikesdes, 2013) di Indonesia sendiri kasus kanker terdapat 347.729 jiwa atau setara dengan 1.4 ‰ dari banyaknya masyarakat Indonesia yang mengidap berbagai jenis penyakit kanker. Prevalensinya di antara lain yaitu DI Yogyakarta dengan posisi tertinggi sebesar 4.1 ‰, selanjutnya Jawa Tengah dengan angka 2.1 ‰, diikuti oleh Bali dengan jumlah 2 ‰, selanjutnya diikuti oleh Bengkulu dan DKI Jakarta masing-masing berjumlah 1.9 ‰. Berdasarkan data yang dikutip dari Tribun Jateng (2016) menunjukkan bahwa jumlah dari penderita kanker di Jawa Tengah khususnya kota Semarang sendiri masih dinyatakan tinggi oleh Dinas Kesehatan kota Semarang, walaupun data statistik menunjukkan kasus kanker dari tahun ke tahun semakin menurun. Tahun 2013 jumlah dari penderita kanker berjumlah 1983 jiwa, dan tahun 2014 menurun berjumlah menjadi 1801 jiwa, selanjutnya menurun lagi tahun 2015 menjadi 1202 jiwa. Tipe kanker yang banyak dialami yaitu kanker hati, kanker payudara, kanker saluran pernafasan, dan kanker serviks.

Kanker adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal. Pertumbuhan sel-sel kanker akan berkembang dengan cepat, tidak terkendali dan akan terus membelah diri. Sel-sel tersebut lalu menyerang jaringan lainnya dan akan terus menyebar melalui jaringan ikat, darah, menyerang organ-organ penting, dan saraf tulang belakang (Maharani, 2009). Sebuah studi lain mengatakan bahwa kanker adalah istilah yang dipakai untuk salah satu penyakit dimana sel-sel yang tidak normal membelah tanpa terkontrol dan mampu untuk menyerang sel-sel dan jaringan lain dalam tubuh (Dharma Hospital Pusat Kanker Nasional, 2013). Penyebaran sel-sel kanker dalam tubuh dapat terjadi mulai dari kaki sampai kepala. Bila penyebaran sel kanker terjadi di bagian permukaan tubuh, akan mudah untuk diketahui dan ditangani sejak dini, namun bila penyebaran sel kanker terjadi di dalam tubuh akan sangat sulit diketahui dan terkadang tidak memiliki gejala di awal. Walaupun

timbul gejala, biasanya sudah sampai pada stadium lanjut yang sangat sulit untuk diobati (Maharani, 2009). Penyakit kanker tidak muncul dalam waktu semalam.

Penyebab munculnya penyakit kanker ini juga sulit untuk diketahui secara jelas. Berdasarkan keterangan dari Rumah Sakit Dharmas Pusar Kanker Nasional (2009) menyatakan bahwa penyebab kanker biasanya tidak dapat diketahui secara pasti, karena merupakan gabungan dari sekumpulan faktor, genetik dan lingkungan, namun ada beberapa faktor yang diduga mampu meningkatkan resiko terkena kanker. Diananda (2009) menjelaskan bahwasannya faktor yang dapat meningkatkan resiko kanker, diantaranya riwayat keluarga, kelainan kromosom, faktor lingkungan, makanan, bahan kimia, tempat tinggal, virus, infeksi, dan hormon.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2016 dengan Subjek 1 berinisial S usia 52 tahun dengan riwayat penyakit kanker payudara selama 3.5 tahun terakhir, menyatakan bahwa

“Aku itu mba dulunya sering makan mie sedap, koyoe dulu aku sering makan sing mie mie an, terus lauk makanan yang dibakar. Makane to dibagaian payudara sebelah kiriku iku ana benjolan kecil, rasanya sakit. Setelah ta pikir aku dikasih ujian kayak gini memang karena dulunya makananku kurang sehat. Sekarang juga kayak nangka, nanas, mie, aku udah enggak mau makan lagi.”

Kanker payudara yang dialami oleh subjek berinisial S dikarenakan pola asupan makanan yang tidak sehat. Selanjutnya, hasil wawancara Subjek 2 pada tanggal 18 Oktober 2016 yang berinisial M usia 61 tahun, dengan riwayat penyakit kanker otak, menyatakan bahwa:

“Pas saya kerja dikantor dulu, jadi lingkungan saya itu rata-rata laki-laki yang hampir semuanya merokok. Nah dulu itu dikantor tidak ada larangan buat tidak merokok diruangan. Akhirnya setiap hari saya ikutan menghirup asap rokoknya mba. Pokoknya mah hindari kayak makanan yang punya zat pewarna, makanan yang instan-instan, terus yang ada bahan kimianya terutama juga asap rokok. Kebanyakan yang kena itu malah bukan yang merokoknya mba, tapi yang enggak merokok tapi ikutan menghirup asapnya”.

Subjek kedua yang berinisial M memaparkan bahwa dirinya terkena penyakit kanker otak dikarenakan oleh bahan kimia dan makanan.

Individu yang terdiagnosa mengidap penyakit dari berbagai jenis kanker pada stadium lanjut akan sulit menjalani kehidupan sehari-hari. Hidup dengan salah satu jenis kanker bukan hanya dapat merasakan sakit fisik tetapi juga dapat memberikan beban psikis pada penderitanya. Berdasarkan informasi dari Rumah Sakit Dharmas Pusat Kanker Nasional (2013) menyatakan bahwa dampak fisik yang dialami yaitu penurunan berat badan, nafsu makan berkurang, kerontokkan rambut, demam kronis, pembengkakan organ tubuh yang terkena kanker, terjadinya perubahan pada sistem pencernaan/ kandung kemih, keluarnya cairan atau darah tidak normal, dan terjadinya perubahan warna (misal perubahan warna tahi lalat). Selain dampak fisik yang dirasakan oleh pasien kanker, terdapat dampak psikologis juga yang dirasakan oleh pasien kanker. Berdasarkan pernyataan dari Candra (2013) bahwasannya individu-individu yang terdiagnosa kanker memunculkan adanya masalah-masalah psikologis, seperti kemarahan, kecemasan, stres, depresi, dan tidak memiliki harapan. Individu yang terdiagnosa kanker pada stadium lanjut akan mengalami banyak masalah sampai menyebabkan perubahan dalam kehidupannya. Dampak fisik dan psikologis yang sedemikian kompleksnya dapat menjadi pemicu munculnya kondisi yang menekan atau stres pada pasien kanker.

Smet (1994) menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan perubahan psikologis yang mengakibatkan berkembangnya suatu penyakit. Rasa stres dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada sistem fisik tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Hubungan antara rasa stres dengan rasa sakit ditandai dengan proses pelepasan hormon, khususnya hormon *catecholamines* dan *corticosteroids*, yang dilepas oleh rangsangan sistem kardiovaskuler.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Subjek 1 berinisial S usia 52 tahun dengan diagnosa penyakit kanker payudara selama 3.5 tahun terakhir, menyatakan bahwa

“Aku punya sakit kanker payudara sampe sekarang pun punya rasa tertekan mba, sering enggak bisa tidur, mau makan juga enggak enak, bagian dadaku sering sakit. Awalnya kok ada benjolan kecil terus sakit, dan putingnya ini kayak masuk kedalam terus keluar cairan mba, terus akhirnya periksa terus kata dokter katanya kanker payudara stadium 2. Rasanya yo rak iso dijelasin mba.”

Hasil wawancara pada Subjek 2 berinisial M berusia 61 tahun dengan riwayat penyakit kanker otak, menyatakan bahwa:

“Saya tahu betul mba ini ujian yang Gusti Allah berikan buat saya. Saya tertekan mba sampe sekarang. Saya juga masih enggak nyangka kenapa saya yang kena. Kepala saya juga sering sakit, jadi saya sering nangis mba. Rasanya enggak enak ngejalaninnya.

Respon yang ditunjukkan oleh kedua subjek pasien kanker yaitu subjek berinisial S dan subjek berinisial M bahwasannya masih memiliki perasaan tertekan dengan penyakit yang dideritanya. Kedua subjek masih merasakan stres selama terdiagnosa salah satu jenis kanker.

Menurut Sarafino (1998) transisi atau perubahan dalam kehidupan seseorang dapat menjadikan seseorang itu mengalami stres. Pernyataan lainnya diungkapkan oleh Nevid, Jeffery, dan Greene (2003) yang menyatakan bahwa perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan hidup tersebut menuntut kita untuk menyesuaikan diri. Salah satu perubahan kehidupan penderita kanker sendiri yaitu individu yang sebelumnya memiliki kesehatan yang baik dan mampu menjalani kehidupan sewajarnya, namun setelah terdiagnosa mengidap penyakit kanker kehidupan individu tersebut seketika berubah, baik dari kesehatan fisik maupun psikisnya, dan harus menjalani pengobatan yang menyakitkan.

Hidup dengan salah satu penyakit mematikan nomor satu di dunia tidaklah hanya membuat individu mengalami stres, tetapi terdapat perasaan negatif dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Hadjam (2000) menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan seperti penyakit kanker memperlihatkan keadaan yang stres dan depresi. Hal ini juga terlihat individu memiliki rasa putus asa, perasaan yang sedih, merasa diri tidak berhasil dalam menjalani kehidupan, pesimis, merasa diri lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, merasa tidak berdaya, dan penilaian rendah terhadap tubuhnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Watson dan Clark (1988) dalam diri seseorang terdapat afek positif (AP) dan afek negatif (AN) yang menggambarkan perasaan yang menyenangkan dan perasaan yang tidak menyenangkan. Afek positif (AP) memiliki 10 kata sifat, yaitu berminat, penuh

perhatian, bahagia, siap atau waspada, bersemangat, antusias, kuat, aktif, bangga, bertekad. Sedangkan 10 sifat untuk afek negatifnya (AN) yaitu rasa bersalah, kecewa, tegang, memusuhi, ngeri, mudah tersinggung, gugup, malu, gelisah, takut (Watson dan Clark, 1988).

Hasil wawancara kepada Subjek 1 berinisial S usia 52 tahun dengan riwayat penyakit kanker payudara selama 3.5 tahun terakhir, menyatakan bahwa:

*“Aku tuh takut mba pas tau aku punya kanker stadium 2. Kata dokter harus dioperasi. Aku ya mikir nanti berarti payudaraku enggak ada satu. Kan sedih ya mba. Awalnya kecewa juga. Tau kena kanker aja sedih apalagi harus kehilangan satu. Kata dokternya harus operasi ya aku manut mba, mau sembuh ya gimana lagi. Selama 3.5 tahun yo aku dioperasi 3 kali, yang pertama pengangkatan payudara, operasi kedua dan ketiga itu kata dokternya masih ada sel kanker jadi harus dioperasi. Kalo pas kemo aku yo takut mba walaupun udah biasa kemo tapi masih takut. Nanti to setelah kemo badanku pada item semua, kuku-kukunya **geseng**, rambut rontok. Ya untungnya aku udah pake kerudung mba jadi bisa ketutupan. Makan juga enggak enak mba, seringnya muntah-muntah. Sedih mbaa tapi yo gimana lagi pengen sembuh.”*

Afek negatif yang dirasakan oleh subjek berinisial S bahwa subjek merasakan sedih ketika mengetahui bahwa subjek terdiagnosa kanker payudara dan harus melakukan operasi, subjek juga takut akan perubahan dalam tubuhnya setelah dioperasi maupun dikeomoterapi.

Hasil wawancara subjek 2 berinisial M berusia 61 tahun yang terdiagnosa kanker otak menyatakan bahwa:

“Katanya penyakit saya itu susah buat sembuh. Saya takut mba, takut matinya cepet gara-gara sakit saya. Kalau kepalanya lagi sakit saya heran mba kenapa kok bisa sakitnya sampe ditusuk-tusuk sama jaram. Tapi ya gitu sih ya penyakitnya emang kayak begitu. Pokoknya saya harus tetap kontrol ke dokter biar sakitnya hilang”

Subjek 2 mengungkapkan perasaan negatif seperti takut dan ngeri saat menghadapi efek yang ditimbulkan oleh penyakitnya.

Individu yang memiliki emosi positif yang tinggi, mampu terlihat dan secara tetap akan terlihat sebagai individu yang bahagia, antusias, percaya diri, dan lebih bersemangat dalam melakukan segala aktivitas dibandingkan dengan individu-individu yang memiliki emosi positif yang rendah. Disisi lain individu yang

memiliki emosi negatif yang tinggi cenderung memperlihatkan individu yang gugup, penuh dengan rasa bersalah, takut, dibandingkan dengan individu-individu yang memiliki emosi negatif yang rendah (Berry dan Hansen, dalam Supradewi, 2008).

Saat berhadapan langsung dengan stres dan perasaan negatif, pasien kanker akan melakukan berbagai macam usaha untuk menyembuhkan penyakitnya. Berdasarkan pernyataan dari Detik Health (2014) bahwasannya pasien kanker sudah melakukan berbagai cara pengobatan medis seperti radioterapi, operasi atau pembelahan, kemoterapi, TACI/ TACE (*Trans Arterial Chemotherapy Infusion/ Embolization*), dan *cryosugery* untuk mengurangi penyebaran sel-sel kedalam tubuh, mengurangi adanya kemungkinan jaringan sehat yang rusak, dan rasa sakit yang biasanya dirasakan,

Berbagai macam pengobatan secara medis telah dilakukan, namun terkadang sel kanker tidak mati bahkan penyebaran sel kanker sendiri semakin menyebar ke jaringan tubuh lainnya yang akhirnya dapat menyebabkan kematian. Hal ini menyebabkan adanya perasaan sedih, stres, takut pada pasien kanker. Penanganan secara fisik telah dilakukan dan terdapat juga penanganan secara psikologis diantaranya yaitu dengan psikoterapi. Segerstrom dan Miller (2004) membuktikan bahwa psikoterapi dapat mengurangi stres, dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Metode psikoterapi dalam penelitian ini menggunakan psikoterapi kelompok. Terapi kelompok memiliki definisi yaitu salah satu bentuk psikoterapi yang beranggotakan sekumpulan individu dengan memiliki ciri yang sama dan memiliki pemimpin kelompok yang bertugas menyakinkan, berceramah, mengarahkan, memberikan penafsiran-penafsiran, dan sedikit demi sedikit memberikan partisipasi masing-masing anggota kelompok. Terapi kelompok juga adalah suatu bentuk terapi yang dijalankan oleh beberapa orang yang menerima perawatan sama dalam suatu kelompok (Semiun, 2006).

Jenis terapi kelompok yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu terapi kelompok dukungan (*supportive*). Terapi kelompok dukungan (*supportive*) yaitu setiap anggota kelompok bersikap menerima dan empati terhadap anggota kelompok, memperkuat kelebihan yang sudah ada, dan mengurangi ansietas

(Isaacs, 2005). Pemaparan dari Heller, dkk (dalam Chien, Chan, dan Thompson, 2006) *peer support* (dukungan kelompok) berkaitan dengan fungsi secara psikologis. Dukungan kelompok juga memiliki manfaat yaitu terjadinya aktivitas berbagi pengalaman (*sharing experiences*), situasi, dan masalah yang difokuskan pada prinsip memberi dan menerima, dan pengembangan pengetahuan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fukui dan Kugaya (2000) terdapat 50 pasien kanker payudara stadium lanjut yang mendapatkan *supprotive group therapy* terjadi adanya penurunan *mood*, penurunan gejala depresi, dan mengurangi perilaku marah pasien. Selain itu juga dapat memperat hubungan kerjasama, dan mampu menemukan arti hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bactiyar, Dewi, dan Aini (2015) tentang pengaruh terapi kelompok dukungan (*supportive*) terhadap perubahan harga diri pasien TB paru di Kabupaten Jember. Subjek pada penelitian ini berjumlah 18 subjek yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi dilakukan dalam 2 pertemuan dengan menggabungkan 2 sesi pada pertemuan pertama terapi, 2 sesi selanjutnya pada pertemuan kedua sesi terapi kelompok. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya harga diri rendah dapat diatasi dengan terapi kelompok dukungan (*supportive*).

Setelah menerapkan terapi kelompok dukungan (*supportive*), dalam penelitian ini akan ditambahkan teknik afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker. Afirmasi yaitu penegasan kepada diri kita sendiri. Hal ini adalah bentuk pernyataan pribadi yang menguatkan keinginan, dengan melibatkan diri secara langsung pada prosesnya (Wuryanano, 2006). Menurut Steele (1988) afirmasi diri yaitu ketika kemampuan dan kekuatan terancam oleh struktur kognisi, kita menegaskan diri untuk percaya dengan kemampuan dan kekuatan diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh During, dkk (2015) yang meneliti tentang efek penegasan diri untuk subjek yang memiliki harga diri rendah yang berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Pemberian perlakuan dalam penelitian ini dengan cara menegaskan diri dan memunculkan sikap yang lebih positif. Sebaliknya tidak ada perlakuan terhadap subjek yang memiliki harga diri tinggi walaupun kesehatannya memburuk.

Temuan menunjukkan bahwa adanya penegasan diri (*self affirmation*) memiliki efek positif terhadap subjek yang memiliki harga diri rendah yang berkaitan dengan kesehatan untuk lebih terbuka tentang masalah kesehatannya.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Creswell, dkk. (2013) tentang penggunaan afirmasi diri untuk mengurangi stres pada siswa karena memiliki ranking yang buruk dikelas. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penegasan diri (*self affirmation*) dapat mengurangi stres dan juga dapat meningkatkan kinerja dari siswa untuk dapat memecahkan masalah sehingga berpengaruh terhadap potensi dan kreativitas siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Umana, dkk (2011) tentang penggunaan afirmasi yang dilakukan oleh ibu remaja dengan usia 16 sampai 23 tahun di Meksiko yang mengalami stres berat karena adanya pendiskriminasian etnis dan kondisi ekonomi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penegasan diri (*self affirmation*) ibu remaja mampu menurunkan stres adanya pendiskriminasian etnis dan depresi karena kondisi ekonomi.

Mengacu pada referensi penelitian sebelumnya tentang terapi kelompok dan afirmasi diri, dapat disimpulkan bahwa metode ini mampu menurunkan tingkat stres dan afek negatif yang dirasakan oleh pasien. Perbedaan penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu subjek penelitian, tempat penelitian, riwayat kesehatan, usia subjek penelitian, dan waktu dilaksanakannya penelitian.

Selanjutnya, peneliti tertarik untuk meneliti tentang terapi kelompok berbasis afirmasi diri pada pasien kanker. Peneliti akan membagi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa terapi kelompok berjenis dukungan (*supportive*) dengan disetiap sesi akan ditambahkan teknik afirmasi diri (*self affirmation*), sedangkan kelompok kontrol yaitu sebagai pembanding kelompok eksperimen. Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen diharapkan mampu untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif yang dirasakan oleh pasien kanker, sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan baik dan memiliki perasaan yang positif. Untuk itu peneliti akan

mencoba meneliti tentang **Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Afek Negatif pada Pasien Kanker.**

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada pengaruh terapi kelompok berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker mengalami penurunan setelah pemberian perlakuan berupa terapi kelompok berbasis afirmasi diri.

D. Manfaat Penelitian

Perolehan dari penelitian ini bisa memperoleh hasil yang akan mampu memberikan kegunaan diantaranya sebagai berikut;

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menyumbangkan kajian khasanah dalam Psikologi Klinis, Kesehatan Mental, Psikologi Eksperimen terutama dalam tema menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pendidikan dan pengetahuan kepada pasien, keluarga, tenaga medis, dan tenaga sosial agar dapat memanfaatkan terapi kelompok berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker.