

BAB 11

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Manusia dalam hidupnya tidak pernah lepas dari masalah. Jika hal tersebut dirasakan menekan, mengganggu dan mengancam maka keadaan ini dapat disebut stress. Menurut Levy, Dignan, dan Shifers (dalam Astuti,2003) mengatakan bahwa stres merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannya yang disebut stresor. Menurut Cornelli (dalam Grant Brect 2000), bahwa yang dimaksud stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut

Sedangkan menurut Handoko (1997), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Menurut Robbins (2001) stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.

Selye (dalam Munandar, 2001) menyatakan bahwa stres adalah tanggapan menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang ada dalam kehidupannya. Jadi stres bersifat subyektif tergantung bagaimana orang tersebut memandang kondisi penyebab stres (*stressor*). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*), menurut Lazarus dan Folkman (1991) stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan dll) atau diakibatkan kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Jadi, stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol yang menimbulkan dampak pada fisik dan psikologi seseorang. Stres pada

pasien kanker dapat dikatakan sbagai suatu respon spesifik dari organisme terhadap stresor yang mengakibatkan terjadinya suatu perubahan-perubahan tertentu pada pasien yang mengidap penyakit kanker.

Dikarenakan oleh terjadinya suatu bentuk kondisi dari individu yang sebelumnya sehat kemudian mengidap kanker, sehingga perubahan itu memicu ketegangan serta reaksi yang memicu kondisi fisik serta psikis seseorang yang mengidap kanker, situasi yang seperti inilah yang mengakibatkan munculnya reaksi stres pada pasien kanker.

2. Faktor-faktor penyebab stres

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres: a. Faktor Internal Yaitu, stressor yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Ada beberapa hal yang merupakan *stressor* internal, antara lain: 1. Kepribadian Seseorang dengan Tipe A memiliki cirri-ciri sebagai berikut: agresif, ambisius, senang bersaing, senang menyelesaikan pekerjaan dan kebiasaan berlomba dengan waktu. Pada waktu-waktu tertentu, mereka mampu menunjukkan kemampuan dan keefisienan mereka. Namun, bila dihadapkan dalam kondisi stressful, mereka tidak mampu lagi untuk mengendalikan diri dan kebingungan. Seseorang dengan Tipe B memiliki cirri-ciri yang berlawanan dengan Tipe A, yaitu : *easygoing*, tidak suka berkompetisi dan tenang. 2. Kognitif Kognitif juga dapat menjelaskan bagaimana jalannya seseorang dapat mengalami stres. Stres secara khusus dapat mempengaruhi individu secara pribadi dalam

menerima dan menginterpretasikan suatu masalah. b. Faktor Eksternal
Yaitu, stressor yang berasal dari luar diri individu.

Beberapa *stressor* eksternal, antara lain: 1. Faktor rumah tangga (*stress in the family*) Stres dalam keluarga didefinisikan sebagai tekanan yang dapat merusak atau mengubah sistem dalam keluarga. Pengaruh stres ini terhadap keluarga yaitu mengurangi keharmonisan dan merupakan sumber dari berbagai masalah. 2. Faktor lingkungan (*environmental stress*) Lingkungan adalah tempat yang mengarah pada hal di sekeliling kita, ruang fisik yang dapat dirasakan dan tempat kita berperilaku. Byrne dan Clare (dalam Rice, 1992) mengemukakan pengertian stres lingkungan sebagai suatu kondisi sikap seseorang terhadap aspek-aspek tertentu dari lingkungan. 3. Faktor sosial (*social source of stress*) Perubahan sosial dapat dilihat dari perubahan gaya hidup (*life-style changes*), nilai-nilai dan tradisi-tradisi lama yang telah bergeser. Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi aborsi, kebebasan homoseksual, pernikahan yang kemudian membuat keluarga, masyarakat dan pemerintahan terpengaruh untuk mengikuti perubahan-perubahan tersebut.

Berdasarkan dari uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa stres dapat muncul jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya. Seperti pasien tidak dapat menyadari atau menerima dirinya dengan apa adanya, dan kesehatan yang tak kunjung sembuh pun dapat menimbulkan stres. Dalam kaitannya dengan penderita kanker stres banyak disebabkan karena ada permasalahan dalam resiliensi misalnya,

penderita merasa tidak mampu menghadapi penderitaan, mengatasi, menghadapi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialami.

3. Ciri-ciri stres

Lazarus (1991) gejala stres di kemukakan dalam segi dari individu yang penting, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. a. Gejala fisik, yaitu sakit kepala, pusing-pusing, susah tidur, sakit punggung bagian bawah, diare atau sembelit, sering buang air kecil, otot tegang terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu, keluar keringat dingin, perubahan selera makan, lelah atau kehilangan energi, bertambah banyak melakukan kesalahan atau kekeliruan dalam tujuan hidup. b. Gejala emosional yang meliputi : gelisah atau cemas, sedih, depresi mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat, mudah marah, gugup, rasa harga diri menurun, atau merasa tidak aman, mudah tersinggung. c. Gejala intelektual : sulit konsentrasi sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, produktivitas dan tingkat kerja menurun. d. Gejala interpersonal : kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji-janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain.

Berdasarkan pengertian tentang ciri-ciri stres diatas dapat ditarik kesimpulan sementara tentang ciri-ciri stres secara umum yaitu, suatu

perubahan dari segi fisik dan fisiologis pada individu yang menerima stresor yang termanifestasikan dalam bermacam bentuk dari perubahan-perubahan pada diri individu, baik secara fisik maupun fisiologis. Ada beberapa bentuk stres yang dapat diamati pada seseorang yang menderita kanker pada segi emosional.

Menurut Lepore & Eton (2006) perubahan bagi seorang penyandang kanker pada segi emosional ini meliputi : sikap menyangkal (*denial*), marah, frustrasi dan takut, menawar, penerimaan. Hal demikian merupakan kewajaran karena sikap emosional adalah suatu cara dalam menghadapi penyakit serius pada beberapa keadaan tertentu.

Berdasarkan pengertian tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan tentang stres pada penderita kanker dapat ditarik kesimpulan, secara fisiologis yaitu :

1. Kerontokan pada rambut.
2. Perubahan pada mata penglihatan sedikit tidak jelas rabun.
3. Sakit kepala
4. Gangguan pencernaan.
5. Nyeri pada otot.
6. Telinga pendengaran kurang jelas.
7. Daya fikir dan konsentrasi menurun.
8. Denyut jantung cepat dan berdebar-debar.
9. Tidak bisa tidur atau tidur berlebihan.
10. Telapak tangan dan sekujur tubuh sering berkeringat.
11. Napas lebih pendek dan terasa sesak.
13. sulit konsentrasi sulit membuat keputusan,
14. mudah lupa,
15. pikiran kacau,
16. daya ingat menurun,
17. melamun secara berlebihan,
18. kehilangan rasa humor,
19. kepercayaan pada orang lain,
20. mudah menyalahkan orang lain

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Duncan (2005), resiliensi mencakup keberadaan sejumlah kemampuan, karakteristik maupun berbagai kondisi individu yang tidak bertujuan untuk menghilangkan resiko, akan tetapi lebih pada upaya untuk mampu menghadapi hal-hal yang berpotensi memunculkan krisis dengan cara-cara yang positif. Jans (2002), mendefinisikan resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu, individu yang *resilien* akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup, sehingga terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi dengan masalah tersebut. Konsep resiliensi menitik beratkan pada pembentukan kekuatan individu sehingga kesulitan dapat dihadapi dan diatasi.

Connor dan Davidson (2003), mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas seseorang dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan. Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Grotberg (2005) menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk mengatasi, menghadapi, memperkuat diri, dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialami.

Block dan Kreman (Xianon dan Zhang, 2007) menyatakan bahwa resiliensi digunakan untuk menyatakan kapabilitas individual untuk bertahan/survive dan mampu beradaptasi dalam keadaan stress dan mengalami penderitaan.

Masten dan Coatswerth (dalam Davis, 1999), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status high risk atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam competent manner).

Wolff (dalam Banaag, 2002), memandang resiliensi sebagai trait. Menurutnya, trait ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, social temperament, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa ia beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu yang mampu mencegah, melawan pengaruh yang bisa merusak hidup mereka saat mengalami musibah atau kemalangan, sehingga mereka tetap berfungsi secara baik walaupun hidup dalam lingkungan buruk dan penuh tekanan.

2. Aspek-aspek dalam resiliensi :

Berdasarkan Reivich dan Shatte (2002). Ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu: a. Pengendalian emosi. Pengendalian emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku, mengekspresikan emosi dengan tepat adalah bagian dari resiliensi. b. Kemampuan untuk mengontrol *impuls*. Kemampuan mengontrol impuls berhubungan dengan pengendalian emosi. Individu yang kuat mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya, perasaan yang menantang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol impuls dan menjadikan pemikiran lebih akurat, yang mengarahkan kepada pengendalian emosi yang lebih baik, dan menghasilkan perilaku yang lebih resilien. c. Optimis, Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan akan masa depan dan tepat mengontrol arah kehidupannya, optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami stres, optimis menunjukkan bahwa individu yakin akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari dikemudian hari. Hal ini berhubungan dengan *self efficacy* yaitu keyakinan akan kemampuan untuk memecahkan masalah dan menguasai dunia, yang merupakan kemampuan penting dalam resiliensi. d. Kemampuan untuk menganalisis

penyebab dari masalah. Analisis penyebab menurut Martin Seligman, dkk (dalam Reivich dan Shatte, 2002), adalah gaya berpikir yang sangat penting untuk menganalisis penyebab yaitu gaya menjelaskan. Hal itu adalah kebiasaan individu dalam menjelaskan sesuatu yang baik maupun buruk, yang terjadi pada individu. Individu dengan resiliensi yang baik sebagian besar memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab yang cukup berarti dalam kesulitan yang dihadapi, tanpa terjebak didalam gaya menjelaskan tertentu. Individu tidak secara reflek menyalahkan orang lain untuk menjaga *self esteem*nya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah, individu tidak menghambur-hamburkan prsediaan resiliensinya yang berharga untuk merenungkan peristiwa atau keadaan diluar kontrol dirinya, individu mengarahkan dirinya pada sumber-sumber *problem solving* kedalam faktor-faktor yang dapat dikontrol dan mengarah pada perubahan. e. Kemampuan untuk berempati. Beberapa individu mahir dalam menginterpretasikan apa yang para ahli psikologi katakan sebagai bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan.

Walaupun individu tidak mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun mampu untuk memperkirakan apa yang orang rasakan, dan memprediksi pap yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Dalam hubungan interpersonal. Kemampuan untuk membaca tanda-tanda non verbal menguntungkan, dimana orang membutuhkan untuk merasakan dan

dimengerti orang lain. f. *Self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. *Self efficacy* membuat individu lebih efektif dalam kehidupan, individu yang tidak yakin dengan *self efficacy* yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan ketrampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungan. g. Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber kemampuan untuk meraih, beberapa orang takut untuk meraih sesuatu karena berdasarkan pengalaman sebelumnya, bagaimanapun juga keadaan menyulitkan akan selalu dihindari. Meraih sesuatu pada individu yang lain dipengaruhi oleh ketakutan dalam memperkirakan batasan yang sesungguhnya dari kemampuannya.

Connor dan Davidson (2003), mengatakan bahwa ciri-ciri resiliensi dibagi menjadi lima yaitu: a. Kompetensi personal. Standar yang tinggi dan keuletan, ini memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan. b. Percaya pada diri sendiri. Memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat atau tegar dalam menghadapi stres ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan *coping* terhadap stres, berpikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah. c. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang

aman (*secure*) dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi jika menghadapi perubahan. d. Kontrol/ pengendalian diri dalam mencapai tujuan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain. e. Pengaruh spiritual. Yakin pada kekuatan dan ketentuan tuhan atau nasib.

Menurut Grotberg (2005), ciri-ciri yang harus dimiliki orang yang resiliensi adalah sebagai berikut: 1. *I Am*, Faktor *I am* ini merupakan kekuatan yang berasal dari diri individu itu sendiri. Seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat didalam diri seseorang. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: a. Bangga pada diri sendiri, Individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya sendiri serta mengetahui dan menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang penting. Selain itu, seseorang juga tidak akan membiarkan orang lain menghina ataupun meremehkannya. Oleh karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu yang dapat membantu mereka untuk bertahan dalam menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang tertanam dalam diri masing-masing individu. b. Perasaan dicintai dan sikap yang menarik, Seseorang dapat mengatur sikap ketika menghadapi respon-respon yang berbeda-beda ketika berbicara dengan orang lain. Kemudian individu akan mampu bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu mampu merasakan mana yang benar dan mana yang salah serta ingin ikut di dalamnya. c. Mencintai, empati, altruisti. Ketika seseorang mencintai

orang lain, maka individu tersebut akan peduli terhadap segala sesuatu yang terjadi pada orang dicintainya. Adanya ketidaknyamanan dan penderitaan jika orang yang dicintai terkena masalah, kemudian adanya keinginan untuk menghentikan penderitaan tersebut.

d. Mandiri dan bertanggung jawab. Tanggung jawab berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tiap-tiap manusia sebagai makhluk Allah bertanggung jawab atas perbuatannya. Manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan segala sesuatu sesuai dengan kehendaknya. Individu juga harus mampu menerima segala konsekuensi dari tindakan tersebut. Seseorang mampu mengerti dan memahami batasan-batasan terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan.

2. *I Have*. *I have* merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar. Adapun sumber-sumbernya, adalah:

a. Struktur dan aturan rumah. Didalam keluarga pasti memiliki aturan-aturan yang harus ditaati oleh setiap anggota keluarga. Dimana akan ada hukuman dan peringatan jika aturan tersebut tidak dilaksanakannya. Sebaliknya, jika peraturan itu dilaksanakan akan diberikan pujian atau bahkan akan diberikan *reward*.

b. *Role Models*. *Role models* yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya.

c. Mempunyai hubungan. Selain dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, kadangkala seorang individu juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin

tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat mereka. 3. *I Can. I Can* merupakan salah Satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian faktor *I Can*, adalah: a. Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan. Dimana individu mampu mengenali rangsangan, dan segala jenis emosi. Kemudian menunjukkan dalam bentuk kata-kata ataupun tingkah laku dan perbuatan. Individu juga mampu mengatur rangsangan untuk berbuat kekerasan terhadap orang lain seperti memukul, merusak barang, dan perbuatan lainnya. b. Mencari hubungan yang dapat dipercaya. Individu mampu mendapatkan seseorang yang dapat dipercaya untuk mampu membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Dapat diajak berdiskusi, ataupun dimintai pertolongan. Kepercayaan kepada orang lain itu sudah tentu percaya terhadap kata hatinya, perbuatan yang sesuai dengan kata hati, atau terhadap kebenarannya. c. Keterampilan berkomunikasi. Kemampuan individu untuk mampu menunjukkan pikiran dan perasaan kepada orang lain. Serta kemampuan untuk mendengar dan memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain. d. Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Kemampuan untuk dapat memahami temperamen dirinya sendiri dan temperamen orang lain baik ketika diam, mengambil resiko ataupun ketika bertingkah laku. Dengan adanya kemampuan untuk memahami temperamen seseorang, maka akan membantu individu dalam berkomunikasi. e. Kemampuan memecahkan masalah. Kemampuan individu dalam menilai suatu masalah, kemudian mencari hal-hal yang

dibutuhkan dalam usaha pemecahan masalah tersebut. Individu dapat membicarakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dengan orang lain. Kemudian menemukan pemecahan masalah yang sesuai. Individu akan tetap bertahan pada masalah itu sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti dalam penelitian ini menggunakan teori mengenai keterkaitan dalam resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg (2005), Seseorang yang beresiliensi harus memiliki tiga ciri-ciri resiliensi tersebut, yaitu I am, I have dan I can. Seseorang yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang berresiliensi. dikarenakan sesuai dengan definisi resiliensi

C. Pasien Kanker

1. Pengertian kanker

Syafril (1989), Mengatakan kanker merupakan kumpulan sel abnormal yang terbentuk oleh sel-sel yang tumbuh secara terus-menerus, tidak terbatas, tidak terkoordinasi dengan jaringan sekitarnya dan tidak berfungsi fisiologis. Kanker terjadi karena timbul dan berkembang biaknya jaringan sekitarnya (*infiltratif*) sambil merusaknya (*destrutif*), dapat menyebar kebagian lain tubuh, dan umumnya fatal jika dibiarkan.

Menurut Rozi (2013), kanker adalah penyakit yang dapat disebabkan oleh faktor keturunan dan lingkungan. Palengaris (2007), mengatakan

bahwa kanker adalah istilah untuk menjelaskan suatu penyakit dimana sel-sel tubu yang normal berubah menjadi abnormal.

Menurut Andrijono (2007), 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.

2. Faktor penyebab terjadinya kanker

Penyebab kanker biasanya tidak dapat diketahui secara pasti karena penyebab kanker dapat merupakan gabungan dari sekumpulan faktor, genetik dan lingkungan. Namun ada beberapa faktor yang diduga meningkatkan resiko terjadinya kanker, sebagai berikut :

- a. Faktor keturunan, faktor genetik menyebabkan beberapa keluarga memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita kanker tertentu bila dibandingkan dengan keluarga lainnya. Jenis kanker yang cenderung diturunkan dalam keluarga adalah kanker payudara, kanker indung telur, kanker kulit dan kanker usus besar. Sebagai contoh, resiko wanita untuk menderita kanker meningkat 1,5 sampai dengan 3 kali jika ibunya atau saudara perempuannya menderita kanker payudara.
- b. Faktor Lingkungan.
 1. Merokok sigaret meningkatkan resiko terjadinya kanker paru – paru, mulut, laring (pita suara), dan kandung kemih.
 2. Sinar Ultraviolet dari matahari.
- c. Faktor Makanan yang mengandung bahan kimia.

Makanan juga dapat menjadi faktor risiko penting lain penyebab kanker, terutama kanker pada saluran pencernaan. Contoh jenis makanan

yang dapat menyebabkan kanker adalah: 1. Makanan yang diasap dan diasamkan (dalam bentuk acar) meningkatkan resiko terjadinya kanker lambung. 2. Minuman yang mengandung alkohol menyebabkan berisiko lebih tinggi terhadap kanker kerongkongan. 3. Zat pewarna makanan. 4. Logam berat seperti merkuri yang sering terdapat pada makanan laut yang tercemar seperti: kerang, ikan, dsb. 5. Berbagai makanan (manis,tepung) yang diproses secara berlebihan. d. Virus, Virus yang dapat dan dicurigai menyebabkan kanker antara lain: 1. Virus Papilloma menyebabkan kutil alat kelamin (genitalis) agaknya merupakan salah satu penyebab kanker leher rahim pada wanita. 2. Virus *Sitomegalo* menyebabkan Sarkoma Kaposi (kanker sistem pembuluh darah yang ditandai oleh lesi kulit berwarna merah) . 3. Virus Hepatitis B dapat menyebabkan kanker hati. 4. Virus Epstein – Bar (di Afrika) menyebabkan Limfoma Burkitt, sedangkan di China virus ini menyebabkan kanker hidung dan tenggorokan. Ini terjadi karena faktor lingkungan dan genetik. 5. Virus Retro pada manusia misalnya virus HIV menyebabkan limfoma dan kanker darah lainnya. e. Infeksi : 1. Parasit *Schistosoma (bilharzia)* dapat menyebabkan kanker kandung kemih karena terjadinya iritasi menahun pada kandung kemih. Namun penyebab iritasi menahun lainnya tidak menyebabkan kanker. 2. Infeksi oleh *Clonorchis* yang menyebabkan kanker pankreas dan saluran empedu. 3. *Helicobacter Pylori* adalah suatu bakteri yang mungkin merupakan penyebab kanker lambung, dan diduga bakteri ini menyebabkan cedera dan peradangan lambung kronis sehingga terjadi

peningkatan kecepatan siklus sel. f. Faktor perilaku: 1. Perilaku yang dimaksud adalah merokok dan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan daging yang diawetkan juga peminum minuman beralkohol. 2. Perilaku seksual yaitu melakukan hubungan intim diusia dini dan sering berganti ganti pasangan. g. Gangguan keseimbangan hormonal: 1. Hormon estrogen berfungsi merangsang pertumbuhan sel yang cenderung mendorong terjadinya kanker, sedangkan progesteron melindungi terjadinya pertumbuhan sel yang berlebihan. 2. Ada kecenderungan bahwa kelebihan hormon estrogen dan kekurangan progesteron menyebabkan meningkatnya risiko kanker payudara, kanker leher rahim, kanker rahim dan kanker prostat dan buah zakar pada pria. h. Faktor kejiwaan, emosional.

Stres yang berat dapat menyebabkan gangguan keseimbangan seluler tubuh. Keadaan tegang yang terus menerus dapat mempengaruhi sel, dimana sel jadi hiperaktif dan berubah sifat menjadi ganas sehingga menyebabkan kanker. i. Radikal bebas. Radikal bebas adalah suatu atom, gugus atom, atau molekul yang mempunyai *electron* bebas yang tidak berpasangan dilingkaran luarnya. Sumber – sumber radikal bebas yaitu : 1. Radikal bebas terbentuk sebagai produk sampingan dari proses metabolisme. 2. Radikal bebas masuk ke dalam tubuh dalam bentuk racun-racun kimiawi dari makanan , minuman, udara yang terpolusi, dan sinar ultraviolet dari matahari. 3. Radikal bebas diproduksi secara berlebihan pada waktu kita makan berlebihan (berdampak pada proses

metabolisme) atau bila kita dalam keadaan stress berlebihan, baik stress secara fisik, psikologis, maupun biologis.

Berdasarkan uraian diatas, penyakit kanker merupakan penyakit yang sangat mematikan dan sangat berbahaya, karena akibat pertumbuhan tidak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel kanker. Dalam perkembangannya, sel-sel kanker ini dapat menyebar ke bagian tubuh lainnya sehingga dapat menyebabkan kematian. Kanker adalah istilah yang mencakup sekelompok kompleks lebih dari berbagai jenis penyakit kanker yang disebabkan oleh daya hidup yang tidak sehat, faktor keturunan, stres serta faktor hormonal .

3. Gejala-gejala Kanker

Gejala kanker secara umum yang timbul tergantung dari jenis atau organ tubuh yang terserang yaitu : a. Nyeri dapat terjadi akibat tumor yang meluas menekan syaraf dan pembuluh darah disekitarnya, reaksi kekebalan dan peradangan terhadap kanker yang sedang tumbuh, dan nyeri juga disebabkan karena ketakutan atau kecemasan. b. Pendarahan atau pengeluaran cairan yang tidak wajar, misalnya ludah, batuk atau muntah yang berdarah, mimisan yang terus menerus, cairan puting susu yang mengandung darah, cairan liang senggama yang berdarah (diantara menstruasi/menopause) darah dalam tinja, darah dalam air kemih. c. Perubahan kebiasaan buang air besar. d. Penurunan berat badan dengan cepat akibat kurang lemak dan protein (kaheksia). e. Benjolan pada payudara. f. Gangguan pencernaan, misalnya sukar menelan yang terus

menerus. g. Tuli, atau adanya suara – suara dalam telinga yang menetap. h. Luka yang tidak sembuh – sembuh. i. Perubahan tahi lalat atau kulit yang mencolok

4. Usaha Pencegahan Kanker dan Terapi Mental

Ada beberapa cara pencegahan dan terapi mental adalah : a. Pencegahan Secara umum. b. Cara pencegahan umum kanker adalah mengurangi paparan terhadap bahan karsinogen, misalnya tidak merokok, menghindari makanan tinggi lemak, menambah makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah, hidup aktif fisik, mengupayakan berat badan yang ideal, dan hidup dengan pola sehat. Pencegahan juga dapat dilakukan dengan penapisan atau screening terhadap kemungkinan terkena kanker.

Tes penapisan kanker ini dimaksudkan untuk mengetahui kemungkinan terjadinya kanker sehingga dapat menurunkan jumlah kematian akibat kanker karena jika kanker ditemukan pada stadium sangat dini, dimana kanker belum menyebar lebih jauh, biasanya kanker tersebut dapat diobati dan memberikan hasil yang optimal. c. terapi mental beberapa hal yang dapat dilakukan dalam hal terapi mental untuk penderita kanker adalah : 1. Mengelola stress, 2. Menyadari adanya stress. 3. Dukungan moral pada pasien kanker. 4. tetap aktif dan bergembira. 5. Berempati (mamahami beratnya beban mental yang dialami penderita untuk mendukung pemulihan kanker). 6. Optimis dalam menjalankan hidup. 7. Buanglah dendam dan kebencian. 8. Terapi doa (mendekatkan diri kepada Tuhan)

Kanker dapat mempengaruhi hampir setiap organ dalam tubuh manusia. Banyak orang terkejut ketika mengetahui kanker yang dapat mempengaruhi bagian-bagian tubuh seperti mata dan jantung. Setiap jenis kanker khas dengan penyebab, gejala, dan metode pengobatan serta cara pencegahan yang berbeda. Dan sangat bervariasi Seperti: mengurangi makanan yang tidak sehat dan terapi mental yaitu, mengelola stres, menyadari adanya stres, dukungan moral untuk pasien, tetap bergembira dan aktif, mendekatkan diri pada tuhan.

D. Hubungan Antara Resilistensi Dengan Stres Pada Pasien Kanker

Menurut Santrock (2005), stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*), Santrock (2005), menyebutkan bahwa ciri-ciri stres adalah sebagai berikut:

- a. Kognitif: Mudah merasa ingin marah (sensitif). Merasa putus asa saat harus menunggu. Gelisah, gugup dan cemas yang berlebihan. Selalu merasa takut pada hal yang tidak jelas dan tanpa alasan. Susah untuk memusatkan pikiran. Sering merasa linglung dan bingung tanpa alasan. Bermasalah dengan ingatan (mudah lupa, susah mengingat). Cenderung berpikir negatif terutama pada diri sendiri. Mood naik turun (mood mudah berubah-ubah, misalnya merasa gembira tapi tak lama kemudian merasa bosan dan ingin marah). Makan terlalu banyak meski tidak merasa lapar. Merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan sesuatu. Merasa

tidak mampu mengatasi masalah dan cenderung sulit membuat sebuah keputusan. Emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, marah, dan sebagainya). Miskin ekspresi dan kurang memiliki selera humor. Kehilangan kemampuan dalam hal menanggapi situasi, pergaulan sosial, serta kegiatan-kegiatan rutin yang lainnya.

b. Ciri-ciri Fisik : Selain menyangkut masalah emosional, ternyata pada tahap yang lebih parah, penderita stress menunjukkan gejala fisik antara lain: Otot-otot sering terasa tegang. Merasa lelah sewaktu bangun di pagi hari, menjelang sore dan bahkan setelah menyantap makanan. Sakit punggung bagian bawah, merasa tak nyaman di bahu atau leher, sakit di bagian dada, sakit perut, kram pada otot. Iritasi atau ruam kulit yang tidak dapat dijelaskan kategorinya. Denyut jantung cepat dan cenderung berdebar-debar. Telapak tangan dan sekujur tubuh sering berkeringat padahal tidak melakukan aktivitas fisik. Perut sering terasa bergejolak. Gangguan pencernaan dan cegukan. Tidak dapat tidur atau tidur berlebihan. Napas lebih pendek dan terasa sesak. Pendengaran seringkali terganggu dengan suara berdenging (tinitus).

Menurut Grotberg (2005), menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk mengatasi, menghadapi, memperkuat diri, dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialami. Grotberg (2005), mengatakan ciri-ciri resiliensi yaitu : 1. *I Am*, Faktor *I am* ini merupakan kekuatan yang berasal dari diri individu itu sendiri. Seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat didalam diri

seseorang. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: a. Bangga pada diri sendiri. b. Perasaan dicintai dan sikap yang menarik. c. Mencintai, empati, altruisti. d. Mandiri dan bertanggung jawab. 2. *I Have*. *I have* merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar. Adapun sumber-sumbernya, adalah: a. Struktur dan aturan rumah. Didalam keluarga pasti memiliki aturan-aturan yang harus ditaati oleh setiap anggota keluarga. Dimana akan ada hukuman dan peringatan jika aturan tersebut tidak dilaksanakannya. b. *Role Models*. *Role models* yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya. c. Mempunyai hubungan. Selain dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, kadangkala seorang individu juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat mereka. 3. *I Can*. *I Can* merupakan salah Satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian faktor *I Can*, adalah: a. Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan. b. Mencari hubungan yang dapat dipercaya. Individu mampu mendapatkan seseorang yang dapat dipercaya untuk mampu membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Dapat diajak berdiskusi, ataupun dimintai pertolongan. Kepercayaan kepada orang lain itu sudah tentu percaya terhadap kata hatinya, perbuatan yang sesuai dengan kata hati, atau terhadap

kebenarannya. c. Keterampilan berkomunikasi. Kemampuan individu untuk mampu menunjukkan pikiran dan perasaan kepada orang lain. Serta kemampuan untuk mendengar dan memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain. d. Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Kemampuan untuk dapat memahami temperamen dirinya sendiri dan temperamen orang lain baik ketika diam, mengambil resiko ataupun ketika bertingkah laku. Dengan adanya kemampuan untuk memahami temperamen seseorang, maka akan membantu individu dalam berkomunikasi. e. Kemampuan memecahkan masalah.

Item-item resiliensi tersebut diatas menggambarkan tentang kontrol perasaan /tanggapan seseorang tentang makna dan tujuan hidup dengan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain. Sehingga resiliensi memungkinkan individu untuk tetap fokus pada persoalan yang sesungguhnya, dan tidak menyimpang kedalam perasaan dan pikiran yang negatif, serta individu bisa mengatasi resiko stres dan banyak tantangan. (Desmita, 2005)

Individu dengan resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak merasa terbebani dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecaha masalah secara aktif yang memungkinkan individu untuk berhati-hati atau mengimbangi

peristiwa yang menekan untuk menghindari akibat yang akan terjadi. Kemampuan-kemampuan tersebut akan mampu untuk menanggulangi dan meminimalkan secara aktif dan proaktif terhadap pengaruh psikologis yang menyebabkan stres (Uyun, 2012)

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “ ada hubungan negatif antara resiliensi dengan stres pada pasien kanker”. Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin kecil pula tingkat stres yang dimiliki oleh pasien kanker begitu pula sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki oleh pasien.