

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tumor Payudara

1. Pengertian Tumor Payudara

Tumor adalah benjolan yang terjadi secara tidak normal akibat dari pertumbuhan secara terus menerus¹. Secara mikroskopis dan makroskopik² benjolan tumor tidak akan menyerang jaringan yang ada di sekitarnya. Dalam penelitian Ahsani & Machmud pada tahun 2019³ tumor atau bisa disebut juga dengan neoplasma merupakan sebuah benjolan yang disebabkan oleh pertumbuhan sel abnormal di dalam tubuh. Pada pertumbuhan tumor terbagi menjadi dua jenis yaitu tumor yang bersifat ganas (*maligna*) atau kanker dan tumor yang bersifat jinak (*benigna*). Sedangkan tumor ganas payudara menurut Cholifah dalam penelitiannya pada tahun 2019⁴ adalah bentuk lain dari benjolan yang terbentuk dari sel bersifat ganas. Tumor ganas payudara merupakan sebuah penyakit yang banyak merenggut nyawa manusia di seluruh dunia.

¹ Aviarini Indrati, Sarifuddin Madenda, *Ekstraksi Fitur Bentuk Tumor Payudara, Seminar Nasional Aplikasi teknologi Informasi*, Yogyakarta, 20 Juni 2009 hal. 7.

² Mikroskopis adalah ukuran yang hanya bisa dilihat jika menggunakan mikroskop atau alat pembesar. Makroskopik adalah ukuran yang bisa dilihat dengan mata telanjang.

³ Rizqy Fauzia Ahsani and Putri Bungsu Machmud, '*Hubungan Riwayat Reproduksi Dengan Tumor Payudara Pada Perempuan Usia Muda Di Indonesia (Analisis Riset PTM 2016)*', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15.3 (2019), hal. 238 <<https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i3.6278>>.

⁴ Noor Cholifah, Rusnoto Rusnoto, and Kiki Afonita, '*Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Dengan Kejadian Fibroadenoma Mammarum (Fam) Di Klinik Dr. Handy Ss, Sp. B Kudus*', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10.2 (2019), hal. 339 <<https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.736>>.

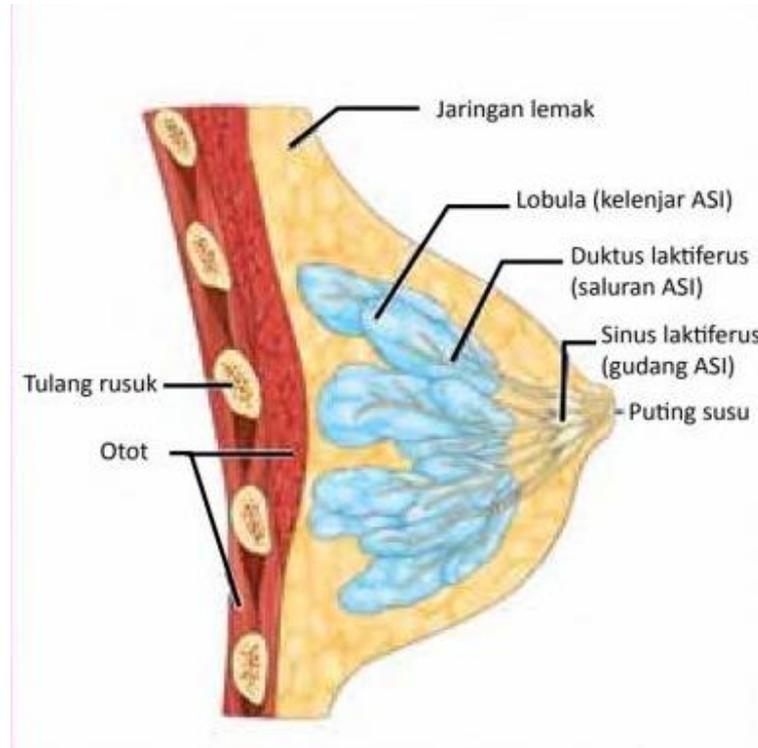
2. Struktur dan Fungsi Payudara

Pada umumnya payudara yang normal berjumlah sepasang dan terletak di bagian dada. Payudara akan mulai berkembang saat perempuan menjelang menstruasi dan akan terus berkembang pada masa reproduksi. Pertumbuhan payudara juga dipengaruhi oleh hormon yang ada di dalam tubuh perempuan, salah satu hormon yang mendominasi adalah estrogen. Hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium atau indung telur yang ada pada organ reproduksi perempuan⁵

Hormon estrogen sangat berperan penting, sehingga karena adanya hormon ini menjadikan bentuk tubuh perempuan memiliki bentuk yang khas. Pada struktur payudara terbagi menjadi dua macam yaitu pertama kelenjar susu dan salurannya yang memiliki fungsi untuk menghasilkan air susu ibu atau yang disebut dengan ASI. Kedua jaringan lemak dan kulit yang berfungsi membentuk payudara perempuan. Payudara perempuan memiliki 12-20 kelenjar susu, apabila dilihat melalui mikroskop kelenjar susu ini akan tampak seperti buah anggur. Kelenjar susu ini akan aktif apabila perempuan sudah hamil dan juga melahirkan. Bersamaan dengan kelenjar susu serta ditunjang dengan lemak dan kulit akan memberikan bentuk berbeda pada payudara, bisa disimpulkan payudara pada perempuan terdiri dari kelenjar⁶.

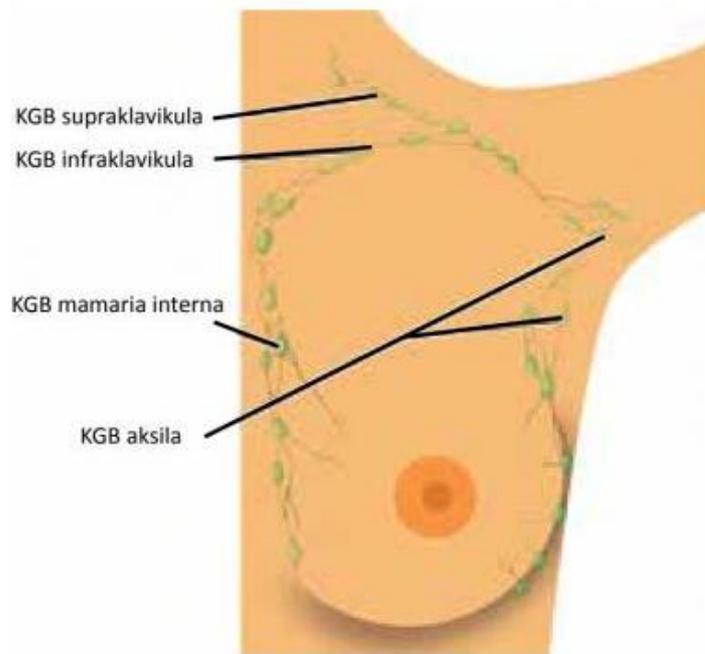
⁵Tim Edukasi Medis Kanker Payudara, *Cerdas Menghadapi Kanker Payudara* (Jakarta: Sinergi Publishing Kelompok Gema Insani, 2017). hal. 8.

⁶ Tim Edukasi Medis Kanker Payudara, *Cerdas Menghadapi Kanker Payudara* (Jakarta: Sinergi Publishing Kelompok Gema Insani, 2017). hal. 9



Gambar 1. Struktur dan fungsi payudara (Sumber :
buku cerdas menghadapi kanker payudara)

Struktur pembentuk payudara juga terhubung dengan kelenjar betah bening yang terletak didekat tulang dada, bawah ketiak, diatas dan dibawah tulang selangka. Sehingga ketika ada sel kanker memasuki pembuluh getah bening akan berkembang di dalamnya.

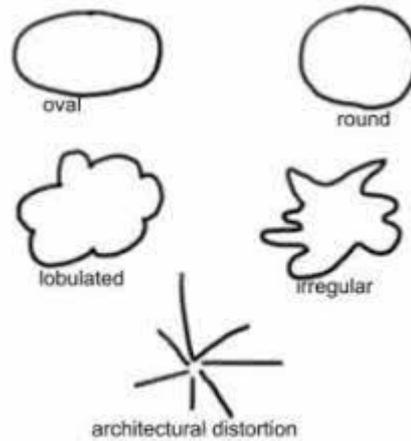


Gambar 2. Saluran kelenjar getah bening (Sumber : buku cerdas menghadapi kanker payudara)

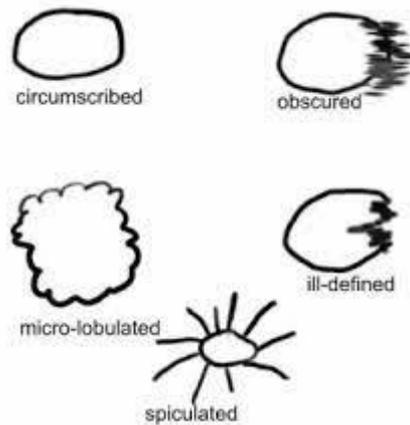
3. Jenis Tumor Payudara

Tumor payudara dikelompokkan menjadi lima jenis bentuk berdasarkan benjolan yaitu bentuk oval atau bulat maka tergolong pada tumor jinak, *lobulated*, *architectural distorsional*, dan *irregular*. Berdasarkan pada batas tepi tumor payudara dapat dikelompokkan menjadi lima jenis juga yaitu *circumscribed* batas tepi yang memperlihatkan jelas antara luka dan jaringan sekitar, *obscured* bagian tepinya Sebagian tertutup oleh jaringan normal, *micro-lobulated* memiliki bentuk lingkaran akan tetapi berombak dibagian tepinya, *illdefined* bagian tepinya bersifat menyebar, *speculated* bagian bersifat menyebar akan tetapi berbentuk tipis. Namun pada

bentuk *ill-defined* dan *speculated* memiliki kemungkinan untuk tergolong pada tumor ganas⁷.



Gambar 3. Jenis tumor berdasarkan bentuknya (Sumber : Jurnal representasi bentuk tumor payudara dengan kode rantai)



Gambar 4. Jenis tumor berdasarkan garis tepi (Sumber : Jurnal representasi bentuk tumor payudara dengan kode rantai)

Penelitian yang dilakukan oleh Ninngsih dan Endarwati pada tahun 2021⁸ menuturkan jenis tumor yang dialami banyak orang

⁷ Asep Dony Suhendra, Ratih Dwi Asworowati, and Tri Ismawati, 'Klasifikasi Nodul Payudara (Mammae) Berbasis Ciri Tepi Pada Citra Hasil Ultrasonografi (USG) Di RSUD Tugurejo Semarang Menggunakan Scilab', *Akrab Juara*, 5.1 (2020), hal. 11.

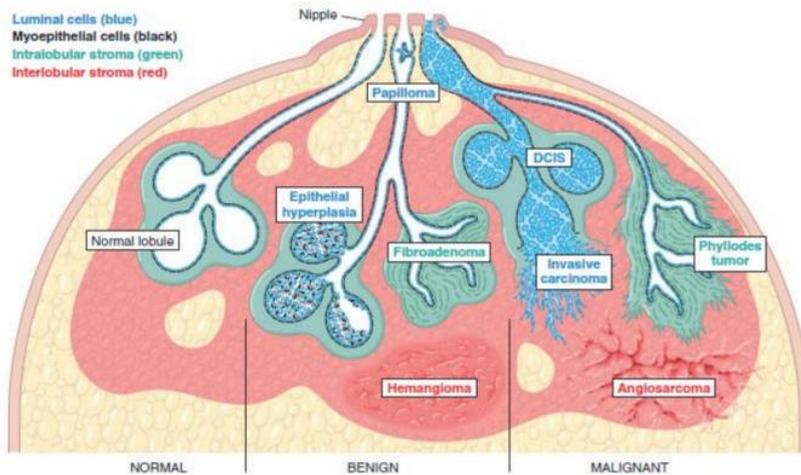
adalah *Fibroadenoma Mammae* (FAM) sebuah tumor payudara berupa benjolan yang berbentuk padat dan kecil masih termasuk pada payudara jinak yang terdiri dari kelenjar dan fibrosa. Menurut Taufan Nugroho FAM adalah tumor jinak yang sering diderita oleh wanita. FAM sering sekali terjadi dibandingkan kista payudara. FAM jarang terjadi pada perempuan yang memasuki masa manopause, sehingga FAM responsif terhadap rangsangan estrogen⁹. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti pada tahun 2021¹⁰ yang menjelaskan bahwa FAM bisa muncul dalam bentuk tunggal mudah juga digerakkan. FAM juga terbagi menjadi dua jenis yaitu FAM Intrakanalikuler atau stroma tumbuh pada kanalikulus pada system ductulus intralobulus dan FAM perikanalikuler pada sistem duktulus intralobulus. FAM bisa saja muncul pada stroma intralobular yang terdiri atas sel stroma dan epitel sehingga memiliki pola pertumbuhan bifasik. Sedangkan pada stroma interlobular dapat juga menjadi tempat munculnya tumor yang lebih arang seperti hemangioma dan angiosarkoma¹¹.

⁸ Ninngsih and Dwi Endarwati, 'Asuhan Keperawatan Perioperatif Pada Pasien FAM (*Fibroadenoma Mammae*) Dengan Tindakan Eksisi Ruang OK RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021', Poltekkes Tanjungkarang Repository, 4.1 (2021), 6.

⁹ Taufiq Nugroho. *Asi dan Tumor Payudara*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hal. 119.

¹⁰ Ariyanti. Hal 42

¹¹ Azril Okta Ardiansyah. Hal 44.



Gambar 5. Pembagian jenis FAM pada payudara (Sumber : Buku asi dan tumor payudara)

4. Gejala Tumor Payudara

Terjadinya FAM di pengaruh hormone yang ada pada manusia. Hal ini bisa diketahui berdasarkan ukuran dari fibroadenoma yang dapat berubah pada masa menstruasi atau pada kehamilan seseorang. Hormon yang sedang bekerja adalah hormon estergogen. Terdapat gejala pada timbulnya *fibriadenoma mammae* atau (FAM) antara lain :

- 1) FAM bisa multiple
- 2) Memiliki benjolan dengan diameter 2-3 cm
- 3) Benjolan tidak berefek pada pengaruh kulit payudara, tidak juga menimbulkan reksi radang
- 4) Benjolan yang ada berlobus-lobus
- 5) Bentuk dan batasan terlihat jelas

Pada dasarnya sampai saat ini tidak diketahui secara pasti apa penyebab tumor payudara. Namun ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya tumor payudara antara lain¹² :

1) Usia

Resiko tumor payudara umumnya akan meningkat dengan pertambahan usia pada manusia

2) Genetik

Pada Wanita yang memiliki keluarga dengan riwayat tumor ataupun kanker akan menambah faktor resiko terjadinya tumor payudara.

3) Jumlah Siklus Menstruasi

Hormon yang bekerja pada wanita adalah esterogen. Dalam menstruasi yang terjadi pada wanita saat masih muda ataupun saat fase menopause terhambat, maka dalam jumlah hormone estrogen lebih tinggi dari pada wanita yang mengalami haid terlambat dan menopause cepat.

4) Menyusui

Pada ibu menyusui ada kemungkinan kecil terkena kanker payudara. Akan tetapi menyusui hanya akan berpengaruh kecil.

5. Makanan Pemicu Tumor Payudara

Makanan adalah salah satu cara manusia untuk bisa bertahan hidup. Dari makanan manusia akan menjadi lebih sehat karena nutrisi

¹² Olfah and Mendri., *Kanker Payudara dan Sadari*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2017, hal. 9.

yang terkandung. Akan tetapi makanan yang dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan tumbuhnya suatu penyakit. Makanan fast food adalah menu yang sangat disukai oleh masyarakat Indonesia. Namun juga memiliki efek samping yang besar bagi kesehatan. Peneliti di Amerika Serikat menemukan kalori dan lemak hewan yang terkandung termasuk berlebihan.

Menurut dr. Marc Lippman dari Georgetown University, Amerika fast food juga menjadi factor terjadinya kanker payudara selain itu gaya hidup juga memberikan dampak¹³. Salah satu penyebab kemungkinan mengaktifkan sel kanker atau tumor karena kadar dari karsinogenik sehingga kadar karsinogenik yang tinggi akan memberikan peluang besar aktifnya sel kanker atau tumor.

Menurut Prof. Dr. A. Harryanto Reksodipuro karsinogenik akan aktif apabila dirangsang oleh suatu zat atau enzim. Lemak dalam makanan juga salah satu yang bisa merangsang karsinogenik. Yang terdapat pada makanan junk food (makanan murah, cepat dan banyak lemak)¹⁴

6. SADARI Tumor

Sebagaimana tubuh ini perlu kita rawat dan diperhatikan khususnya pada payudara, pertumbuhan tumor payudara sebenarnya bisa dideteksi secara dini. Deteksi dini bisa dilakukan sendiri di rumah

¹³ Indra. hal. 16.

¹⁴ Indra. hal. 17.

dengan cara pemeriksaan sendiri atau bisa dikenal dengan SADARI antara lain¹⁵ :

- 1) Berdiri menghadap pada cermin kemudian perhatikan pada payudara apakah ada kelaian yang terlihat oleh mata telanjang, seperti perhatikan apakah ada keriput, lekukan, ataupun keluar cairan pada puting payudara.
- 2) Angkat kedua tangan dan letakkan diatas kepala kemudian lihat Kembali apakah ada kelaian pada payudara.
- 3) Bersikaplah seperti sikap rukuk sehingga payudara mengelantung kebawa kemudian perisak kembali apakah ada kelainan pada payudara.
- 4) Posisikan diri dalam keadaan berbaring. Letakkan tangan kiri di atas kepala dan berikan bantal pada bahu ki
- 5) kemudian rabahlah payudara kiri dengan menggunakan tangan kanan. Rasakan apakah ada benjolan pada payudara. Lakukan hal yang serupa dengan payudara sebelah kanan. Tidak lupa rabah dan periksa juga puting susu. Tekstur payudara pada umumnya terasa kenyal dan mudah digerakkan

B. Post Traumatic Growth

1. Pengertian Traumatic

Sebagai manusia sering kali kita mendengar istilah trauma. Hal ini biasanya di ucapkan seseorang apabila menjumpai suatu persoalan

¹⁵ Ronald A.Hukom, *Penatalaksanaan Kanker Payudara Terkini*. hal.4

yang terjadi secara berulang-ulang ataupun beruntun yang membuat kita tidak bisa menyikapi. Traumatic merupakan kerusakan yang terjadi pada jiwa manusia sebagai akibat dari peristiwa trauma. Sering sekali hal ini dikaitkan dengan tekanan emosional dan psikologis¹⁶.

Pistiwa trauma dapat terjadi akibat dari perkosa, mengalami kecelakaan mobil, pernah menjadi prajurit, atau pernah mengalami tindakan terorisme, bisa juga muncul akibat dari kematian orang di sayang ataupun sebuah penyakit kronis. Trauma juga bisa terjadi akibat dari lingkungan seperti bencana banjir, gempa bumi, tsunami. Trauma juga bisa terjadi akibat diskriminasi, penindasan, ataupun ancaman deportasi¹⁷.

Apabila dilihat dari sudut pandang ilmu kesehatan trauma merupakan cedera parah yang bisa membahayakan penderita seperti seseorang yang terkena pukulan atau tanpa sengaja terbentur. Pistiwa seperti ini bisa membuat organ vital dalam tubuh menjadi berhenti bekerja dan mengalami shock sistemik¹⁸.

Sejalan dengan pendapat yang dikatakan oleh Dasril dalam penelitiannya trauma merupakan suatu kejadian yang dialami oleh seseorang sehingga bisa mengancam kesehatannya.¹⁹ Trauma yang dialami oleh seseorang pastinya berbeda-beda sehingga akan menimbulkan suatu reaksi yang berbeda dalam menghadapinya.

¹⁶ S Josph and P.A Linley, *Trauma, Recovery, and Growth : Positive Psychological Perspective on Posttraumatic Growth*, New Jersey : John Wiley & Sons, Inc, 2008. hal. 10

¹⁷ Schwartz. *The Post-Traumatic Growth Goidebook*, United States of America, 2018 hal. 1

¹⁸ Endah *Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*, Universitas Islam Bandung, hal. 165.

¹⁹ Dasril, *Peranan Zikir Dalam Menghadapi Trauma Yang Dialami Korban Gempa*, IAIN Batusangkar, Vol.1 No.1, 2012, hal. 8.

Berdasarkan PPDGJ-III dan DSM-5 mendefinisikan mengenai trauma sebagai sebuah peristiwa permusuhan yang melibatkan kematian aktual atau ancaman kematian berupa kecelakaan dan kekerasan²⁰. Sedangkan menurut Tedeschi dan Calhoun mendefinisikan trauma sebagai suatu peristiwa yang bisa merubah hidup sangat menegangkan dan menantang.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa trauma adalah reaksi fisik dan psikis yang bersifat stress buruk, kejadian dan pengalaman secara tiba-tiba yang membuat individu bereaksi kaget, shock, tidak sadarkan diri.

2. Pengertian Growth

Dalam Bahasa Indonesia Growth memiliki arti pertumbuhan atau perubahan. Menurut Tedeshi dan Calhoun growth yang di maksud melibatkan perubahan positif baik secara kognitif dan emosional yang cenderung memiliki implikasi perilaku seperti peningkatan kedewasaan.

3. Pengertian Post Traumatik Growth

Post Traumatic Growth menurut Tedeshi dan Calhoun merupakan sebuah pengalaman berupa perubahan positif yang dialami seseorang dari hasil sebuah perjuangan ketika mengalami situasi dan kondisi yang kritis dalam kehidupannya. Melihat dari beberapa kasus

²⁰ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa (Rujukan Ringkas Dari PPDGJ-III Dan DSM-5)*, 2013. Hal. 70.

yang bersinggungan dengan traumatic terlihat reaksi negatif yang dihasilkan. Dalam hal ini proses dari pasca-trauma biasanya memerlukan periode waktu yang cukup lama dari hari ke hari sampai tahun ke tahun, yang mana seseorang akan memperluas ataupun mengembangkan cara berfikir, perasaan, dan perilaku baru akibat dari sebuah peristiwa yang dialami²¹.

Menurut Joseph dan Linley²² menuturkan bahwa post traumatic growth merupakan gerakan dari psikologi positif. Tedeschi dan Calhoun memberikan sudut pandang yang berbeda dengan melihat reaksi positif yang timbul akibat dari suatu kejadian traumatic yang dikenal dengan Post Traumatic Growth. Perubahan yang terjadi pada pola pikir seseorang yang telah melewati keadaan kritis yang mana orang akan menganggap sebuah kesempatan untuk lebih baik lagi. Konsep dasar PTG adalah mengenai perspektif bahwa seseorang memberikan versi pemahaman yang berbeda mengenai sebuah pengalaman dan keyakinan tentang diri sendiri, masa depan, dan masa kini.²³

Menurut Frazier²⁴ dalam penelitiannya pada tahun 2016 menjabarkan bahwa ketika seseorang telah mengalami suatu kejadian traumatic akan terjadi perubahan positif dan negatif dalam kehidupannya setelah trauma. Diperjelas lagi ketika seseorang

²¹ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. *Post Traumatic Growth (Theory, Research, and Applications)*, 2006. hal. 13.

²² Joseph and Linley. hal. 11.

²³ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. hal. 13.

²⁴ P Frazier and others, 'Correlates of Levels and Patterns of Positive Life Changes Following Sexual Assault', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72.2 (2016), hal. 58.

mengalami perubahan positif sekecil apapun berjalannya waktu akan ditemukan peningkatan distress. Begitupun sebaliknya seseorang yang mengalami perubahan positif besar dalam hidupnya akan di temukan penurunan distress.

Menurut Tedeschi dan Calhoun Post Traumatic Growth (PTG) terdapat dua pengertian. Yang pertama menjabarkan mengenai PTG bisa terjadi saat seseorang mendapatkan sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan. Sehingga orang-orang yang memiliki tingkat stress rendah maupun perkembangan dan pertumbuhan normal tidak akan memicu timbulnya PTG. Yang kedua menjabarkan mengenai PTG merupakan sebuah perubahan positif yang terjadi pada seseorang setelah mengalami sebuah perjuangan dan fase kritis dalam hidupnya²⁵. Dalam prosesnya perjuangan yang dimaksud adalah penerimaan diri terhadap masa lalu, masa kini, maupun masa depan dalam kehidupannya setelah mengalami sebuah trauma yang berat ²⁶. Sehingga kesulitan besar itu dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik dengan cara yang berbeda-beda²⁷ PTG yang di ulas oleh Tedeschi dan Calhoun bisa dalam berbagai konteks salah satunya peristiwa seperti terkena penyakit HIV, kanker, ataupun pertempuran²⁸.

PTG akan mengarah secara khusus kepada peristiwa-peristiwa stressful yang disertai dengan perubahan dalam hidup dan itu adalah

²⁵ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. hal. 16.

²⁶ Annunziata Romeo, 'Post-Traumatic Growth, Distress and Attachment Style Among Women With Breast Cancer', *Journal of Psychosocial Oncology*, 35.3 (2017), 309–22.

²⁷ Richard G. Tedeschi. hal. 19.

²⁸ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. hal. 15.

sebuah hasil dari pengalaman traumatic. Sehingga hal tersebut membuat pola kehidupan seseorang mengalami kemajuan ataupun perkembangan. Fenomena lain yang serupa dengan kasus PTG adalah *positive emotions, stress related-growth, flourishing dan thriving*²⁹. PTG tidak hanya berfokus kepada sebuah perubahan yang terjadi sesegera mungkin setelah kejadian itu menyimpannya, melainkan PTG lebih berfokus kepada pertumbuhan jangka panjang yang muncul setelah kejadian³⁰.

Calhoun dan Tedeschi menggambarkan gempa bumi atau yang disebut dengan earthquake untuk menguraikan PTG dari sebuah proses perjuangan seseorang dalam menghadapi kenyataan yang berat³¹. Hal ini berarti sebuah keadaan psikologis yang dapat memberikan perasaan menyiksa, menganggap sebuah peristiwa yang menyimpannya merupakan kejadian yang sangat amat berat, kehilangan sebuah pemahaman mengenai hal-hal apa saja yang telah terjadi hingga sampai pada dugaan terhadap makna kehidupan³².

Seseorang akan mengalami post traumatic growth ketika ia berada di titik tersulit, tragis, mengerikan bahkan suatu bencana, misalnya seseorang yang mengalami pelecehan seksual, kehilangan rumah karena kebakaran ataupun kebanjiran, melahirkan anak yang

²⁹ Joseph and Linley. hal. 3.

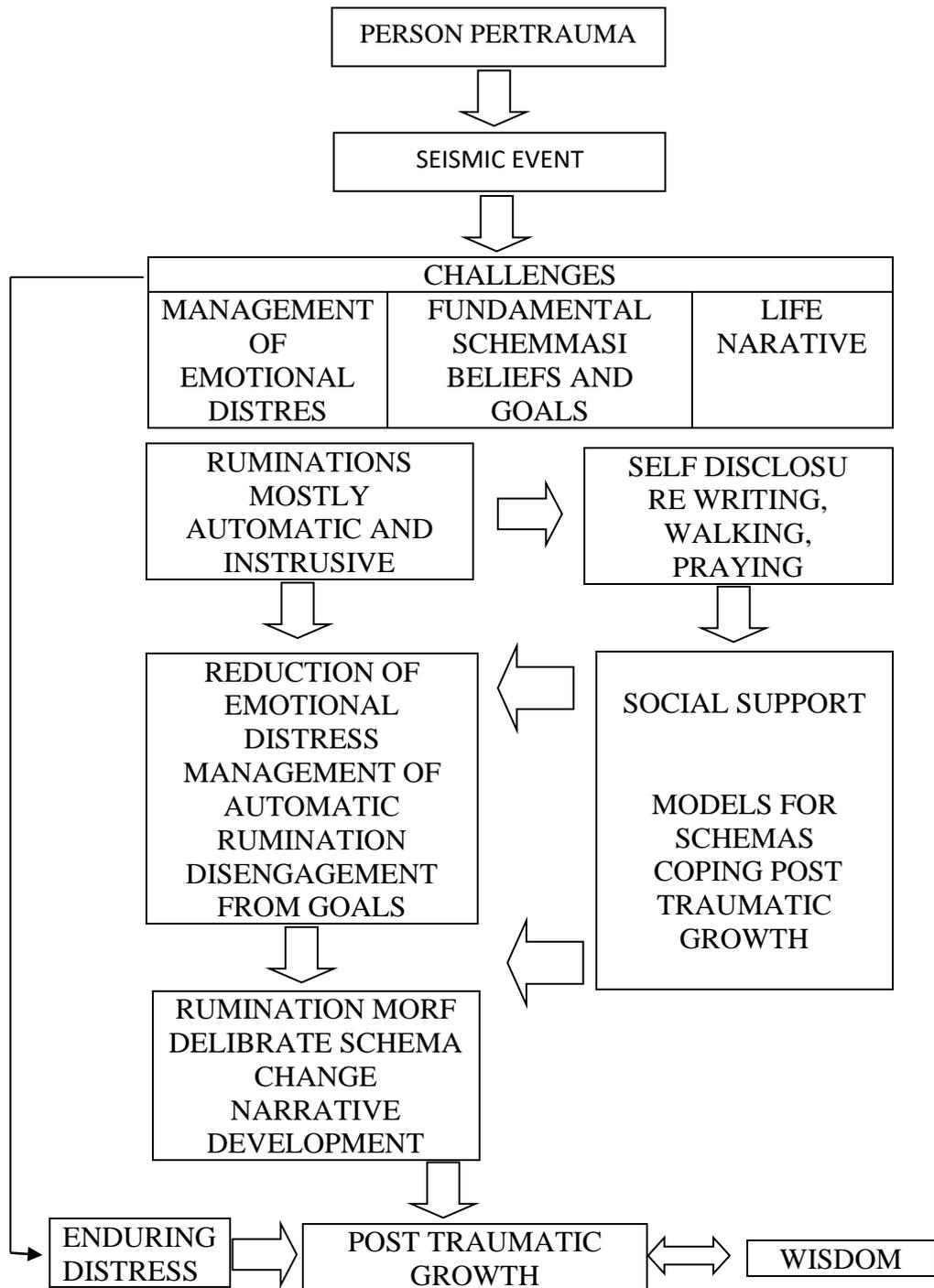
³⁰ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. hal. 16.

³¹ Lawrence G. Calhoun Richard G. Tedeschi, Crystal L.Park, *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, 1998. hal. 13-14

³² Romeo Annunziata, 'Post-Traumatic Growth, Distress and Attachment Style Among Women With Breast Cancer', *Journal of Psychosocial Oncology*, 35.3 (2017), hal 309–22.

cacat, menderita cedera parah, menderita suatu penyakit, kematian seseorang, kanker payudara, transplantasi sumsum tulang³³

4. Proses Terjadinya Post Traumatic Growth



³³ Miriam Akhtar, *What Is Post-Traumatic Growth?*, 2017. hal. 16.

Tedeschi dan Calhoun menjabarkan mengenai beberapa gambaran elemen kunci dari bagan yang tersusun antara lain: karakteristik individu dan keadaan menantang, manajemen tekanan emosional, perenungan, pengungkapan diri, pengaruh sosiokultural terjauh dan terdekat, narasi pengembangan dan kebijaksanaan hidup³⁴. Digambarkan juga beberapa karakteristik individu serta gaya seseorang dalam mengatur emosinya sehingga dapat meningkatkan adanya kemungkinan seseorang untuk mengalami suatu PTG dalam hidupnya.

Pada tingkat *ruminative thoughts* digambarkan tentang bagaimana proses kognitif yang terjadi pada diri manusia dalam menghadapi suatu kejadian traumatik, sehingga pada tingkat ini terjadi sebuah pemikiran yang berulang terhadap suatu peristiwa tertentu serta perenungan. Pada tingkat *self-disclosure* mengenai pengungkapan diri atau keterbukaan diri akan emosi yang muncul saat terjadi peristiwa traumatic dan perspektif mereka yang berubah, dari emosi negatif menjadi emosi positif serta makna mengenai krisis yang sedang di hadapi mereka bisa mendorong terjadinya PTG³⁵.

Sehingga dalam proses kognitif seseorang ketika sedang mengalami krisis di hidupnya memainkan peran sangat penting dalam proses PTG. PTG juga dapat secara signifikan berhubungan dengan

³⁴ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. hal.26

³⁵ Rachmawati and Nurfitriana. hal. 18

kebijaksanaan dan narasi kehidupan individu (the individuals life narrative)³⁶.

a. Karakteristik Personal atau Individu (*personality characteristics*)

Perkembangan PTG juga di pengaruhi oleh tingkatan trauma seseorang. Akan tetapi, karakteristik individu ketika menghadapi trauma juga bisa mempengaruhi proses PTG. Seperti halnya karakteristik seseorang yang lebih terbuka terhadap sebuah pengalaman baru serta memiliki kepribadian ekstrovert hal ini tentunya berhubungan dengan perkembangan PTG. Sehingga seseorang yang memiliki karakteristik tersebut akan lebih memperhatikan emosi positif pada dirinya meskipun dalam keadaan krisis. Karakteristik yang lain seperti optimis juga bisa mempengaruhi perkembangan PTG, seseorang dengan karakteristik ini akan mudah memfokuskan pikirannya terkait hal yang lebih penting dan

b. Mengelola Emosi Berbahaya atau Negatif (*managing distressing*)

Pada dasarnya seseorang yang mengalami traumatic terdapat banyak pikiran serta emosi yang bersifat merusak. Mengelola emosi dalam proses terjadinya PTG sangatlah berpengaruh, karena dengan mengelola emosi yang berbahaya seseorang dapat menciptakan sendiri perubahan dalam dirinya serta membantu proses kognitif yang dapat membentuk PTG.

³⁶ Ibid, hal. 20

Namun proses mengelola emosi setiap orang berbeda-beda, karena masih terdapat rasa tidak percaya diri dari pengalaman yang terjadi pada hidupnya.

c. Dukungan dan Keterbukaan (*Support and Disclosure*)

Tidak bisa di hindari bahwa dukungan dari orang lain dapat membantu terjadinya perkembangan PTG. Kita dapat membantu mereka yang mengalami trauma dengan cara memberikan ruang dan waktu untuk mereka bisa menceritakan perubahan yang terjadi. Bercerita mengenai hal trauma ataupun usaha untuk bertahan hidup hal ini bisa membantu untuk mengeluarkan sisi emosionalnya

d. Proses Kognitif dan Perkembangan (*Cognitive Processing and Growth*)

Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mengurangi ketidak sesuaian suatu keadaan dan memberikan fungsi yang optimal, sedangkan orang dengan kepercayaan diri rendah akan mudah menyerah.

e. Perenungan atau Proses Kognitif (*Rumination or Cognitive Processing*)

Perenungan (*ruminatio*n) merupakan suatu hal yang juga penting dalam keadaan krisis hal ini berguna untuk memberikan kesadaran akan tujuan hidupnya yang belum selesai. Sedangkan bentuk dari proses kognitif yang dapat mempengaruhi

perkembangan PTG antara lain making sense, problem solving, reminiscence, and anticipation.

f. Kebijakan dan cerita Kehidupan (*Wisdom and Life Narrative*)

Pengalaman PTG adalah proses perubahan yang di dalamnya terdapat pengaruh kebijakan seseorang dalam memandang kehidupannya serta perkembangan dan pola pikirnya.

5. Faktor-faktor Terjadinya Post Traumatic Growth

Menurut Calhoun dan Tedeschi memaparkan ada lima faktor-faktor terjadinya Post Traumatik Growth pada seseorang³⁷ :

1) Penghargaan Terhadap Hidup (*Appreciation For Life*)

Pada dasarnya merubah hal-hal yang ada pada diri manusia bukanlah hal yang mudah. Sehingga penghargaan terhadap hidup untuk mencapai sebuah perubahan memiliki arti seseorang mampu merasakan adanya sebuah perubahan hidup atau perubahan didalam periotas hidupnya. Sejalan dengan pernyataan Tadeschi dan Calhoun yang mana seseorang mampu merasakan kebahagiaan terkecil apapun, meningkatkan juga sebuah value-value kehidupan, meningkatkan hal-hal apa saja yang menjadi prioritas didalam hidupnya³⁸. Misalnya dalam hubungan keluarga

³⁷ Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku. (*Theory, Research, and Applications*), 2006. hal. 21.

³⁸ Rachmawati and Nurfitriana. hal. 14.

memberikan bentuk reward kepada anak setelah melakukan ujian yang sangat berat.

2) Hubungan Dengan Orang Lain (*Relating To Others*)

Adanya kemampuan seseorang untuk dapat menjalin sebuah hubungan yang lebih akrab dan baik dengan orang lain. Perubahan dalam hubungan dengan orang lain ini dapat dimulai dari orang terdekat terlebih dahulu yaitu keluarga, kemudian melebar pada teman dan sahabat serta masyarakat. Sehingga dalam perubahan ini seseorang dapat mengekspresikan emosi dengan baik yang mana itu mempengaruhi hubungannya dengan orang lain bisa lebih baik lagi³⁹. Misalnya pada kasus orang tua yang baru saja kehilangan buah hatinya menyatakan ia lebih merasakan empati dari, kesakitan, dan sedih dari siapapun.

3) Kekuatan Dalam Diri (*Persinal Stregth*)

Sebuah proses yang mana memberikan perubahan dalam meningkatkan kekuatan personal dalam dirinya. Menurut pemaparan Tadeschi dan Calhoun persepsi mengenai sebuah kekuatan yang terdapat didalam diri individu lebih besar serta ada kaitan dengan pengakuan sebuah kemampuan individu untuk lebih menangani tantangan di masa yang akan datang⁴⁰. Hal ini tergantung pada bagaimana kekuatan individu mengenai persepsi

³⁹ Ibid. hal. 15.

⁴⁰ Ibid. hal. 15

serta pemahaman dari dampak negatif dari peristiwa traumatis. Misalnya “Saya mampu melewati cobaan ini dengan baik dan semuanya pasti bisa berjalan dengan lancar. Karena semua permasalahan hidup yang ada bukan masalah berat bagi saya”

4) Kemungkinan-Kemungkinan Baru (*New Possibilities*)

Perubahan ini ditandai dengan identifikasi pada individu terhadap kemungkinan baru dalam hidupnya. Seperti dalam menentukan tujuan hidup, mengambil sebuah pola kehidupan yang berbeda⁴¹. Misalnya seorang anak perempuan yang menjadi korban perceraian orang tua. Membuat ia merasa manusia sendiri untuk menghadapi kesehidan dan kesusahan di dunia ini. Sehingga memberikan ia kekuatan untuk merubah pola kehidupan dengan memberikan kasih sayang yang utuh kepada anak dan menjaga rumah tangga setelah menikah sehingga sang anak tidak akan mengalami keterpurukan atau traumatis yang ia rasakan saat kecil.

5) Perkembangan Spiritual (*Spiritual Development*)

Perubahan yang terjadi pada aspek spiritual, menurut Tadeschi dan Calhoun memapatakan bahwa persepsi mengenai PTG hampir selalu memiliki keterkaitan dengan aspek spiritual⁴². Dalam

⁴¹ Ibid. hal. 15

⁴² Ibid. hal. 16

hal ini spiritual yang di maksudkan adalah rasa bersyukur dalam diri individu yang dihaturkan kepada sang pencipta