

Studi Deskriptif Mengenai *Gratitude* dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pada Penderita Kanker di Bandung *Cancer Society*.

Descriptive Studies About Gratitude and Factors That Affect Cancer Sufferer in Bandung Cancer Society.

¹Dwi Nur Faidah, ²Milda Yanuvianti

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹dwinfaidah@yahoo.com, ²yanuvianti@gmail.com

Abstract. Cancer is a disease caused by abnormal growth of body tissue cells that turn into cancer cells that can spread to other body parts that can cause death. Various feelings of discomfort emerge in cancer patients such as fear, sadness, and worry because of the pain they suffered. Individuals with cancer should do medication treatment routinely such as taking medication, chemotherapy, radiotherapy, even surgery. Physical complaints experienced after treatment, including nausea and vomiting, weakness, dizziness, indigestion, loss of appetite, blackened skin on the part of the body exposed to radiation, hair loss gradually, and other normal cell damage that causes other diseases. In cancer sufferer in Bandung Cancer Society shows the feeling of gratitude is easier, more often on the events of their life so that behave thankful to God, family, life events, health, work. This study intends to determine describe of gratitude in cancer sufferer in Bandung Cancer Society. This study is a population study where the population in this study counted 31 respondents. The research method used is descriptive quantitative. The measuring tool used in this study are two questionnaire GQ-6 (Gratitude Questionnaire) McCullough & Emmons modified by the researchers and questionnaire factors influencing gratitude created by researchers based on the theory of Emmons (2007). The results showed that for category of high gratitude totaling 19 people (61.3%), and category of low gratitude totaling 12 people (38.7%). Factors that obstacles gratitude is A history of suffering, The business of life, Perception of victimhood, Inappropriate gift giving, Internal Psychology conflicts, and Comparison Thinking.

Keywords: Gratitude, Cancer Sufferer, Bandung Cancer Society.

Abstrak. Kanker adalah penyakit akibat pertumbuhan tidak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel kanker yang dapat menyebar ke bagian tubuh lainnya sehingga dapat menyebabkan kematian. Berbagai perasaan tidak nyaman hadir pada penderita kanker seperti rasa takut, sedih, dan khawatir karena sakit yang mereka derita. Individu yang menderita kanker harus melakukan pengobatan secara rutin seperti meminum obat, kemoterapi, radioterapi, bahkan sampai operasi. Keluhan fisik yang dialami setelah menjalani pengobatan, antara lain mual dan muntah, lemas, pusing, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, kulit menghitam dibagian tubuh yang terkena radiasi, rambut rontok sedikit demi sedikit, dan kerusakan sel normal lainnya yang menyebabkan muncul penyakit lain. Pada penderita kanker di Bandung *Cancer Society* menunjukkan adanya perasaan bersyukur yang lebih mudah, lebih sering terhadap kejadian hidup yang dialaminya sehingga memunculkan perilaku untuk berterimakasih baik kepada Tuhan, keluarga, kejadian hidup, kesehatan, pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *gratitude* pada penderita kanker di Bandung *Cancer Society*. Penelitian ini merupakan studi populasi dimana populasi dalam penelitian ini sebanyak 31 responden. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu kuisioner GQ-6 (*Gratitude Questionnaire*) McCullough & Emmons yang dimodifikasi oleh peneliti dan kuisioner faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* yang disusun peneliti berdasarkan teori dari Emmons (2007). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 19 orang (61,3%) memiliki *gratitude* tinggi, sedangkan 12 orang lainnya (38,7%) memiliki *gratitude* rendah. Faktor yang mempengaruhi rendahnya *gratitude* yaitu faktor pengalaman penderitaan, Kesibukan dalam hidup, mempersepsi diri sebagai korban, ketidaksesuaian hadiah yang diberikan, konflik psikologis, dan renungan mengenai perbandingan.

Kata Kunci: *Gratitude*, Penderita Kanker, Bandung *Cancer Society*.

A. Pendahuluan

Menderita penyakit yang mematikan seperti kanker merupakan suatu beban yang berat bagi seseorang, terlebih lagi dihadapkan pada pilihan untuk melakukan pengobatan yang dapat menyebabkan banyak perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Kanker berkaitan dengan mutasi sel yang tidak terkontrol di dalam tubuh dan hingga saat ini tidak ada cara penanganan paling tepat untuk mengatasinya. Badan kesehatan dunia (WHO) menyebut penderita kanker di dunia bertambah 7 juta orang pertahun. Dari keseluruhan jumlah tersebut, dua per tiga di antaranya berada di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Menderita kanker dianggap sebagai cara untuk menjadikan diri agar lebih baik lagi bagi penderita kanker di Bandung *Cancer Society*, walaupun mereka dihadapkan pada berbagai macam permasalahan mereka tetap dapat menunjukkan kondisi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengenali hikmah yang diperoleh dari pengalaman dan mengakui bahwa apa yang mereka peroleh adalah pemberian dari Tuhan sehingga mereka sering merasa berterimakasih kepada Tuhan. Apa yang mereka dapatkan juga tidak lepas dari peran orang-orang sekitarnya seperti keluarga, teman-teman, dokter, donatur, dan masyarakat sekitar yang telah memberikan, atas hal kecil sekalipun.

Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *gratitude* dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada penderita kanker di Bandung *Cancer Society*?”. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran dan memperoleh data empiris mengenai *gratitude* pada penderita kanker di Bandung *Cancer Society*.

B. Landasan Teori

Istilah *gratitude* berasal dari bahasa latin “*gratia*” yang berarti anugerah, terimakasih, dan keramahan/kebaikan (Emmons, McCullough, & Tsang, 2003). Ide yang muncul dari bahasa latin tersebut berkaitan dengan “kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan memberi dan menerima” (Pruyser, 1976, p.69). Menurut Robert Emmons (2005) *gratitude* muncul setelah mengakui memperoleh hasil positif dari individu yang (1) memberikan sesuatu yang mahal, (2) hal tersebut berharga untuk penerima, dan (3) sengaja diberikan. Menurut Emmons (2007) memiliki dua tahap yang sangat membantu dalam memahami *gratitude*. Tahap pertama *gratitude* adalah *recognizing* dan *acknowledgement*. Individu yang biasa mengalami pengalaman *gratitude* dapat dikatakan memiliki *grateful disposition*. McCullough, Tsang dan Emmons (2002) memendefinisikan disposisi bersyukur sebagai kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi berterimakasih terhadap perbuatan baik orang lain dalam pengalaman-pengalaman positif yang dialami dan hasil-hasil yang individu peroleh

McCullough, Tsang, & Emmons (2002) mengusulkan empat aspek kecenderungan berterimakasih (*grateful disposition*) yang menyebabkan pengalaman emosional yang berbeda

1. *Gratitude intensity* : perasaan berterimakasih ketika mengalami kejadian yang positif.
2. *Gratitude frequency* : frekuensi rasa berterimakasih atas kebaikan dari hal yang paling sederhana dan melaporkan rasa berterimakasih dalam beberapa waktu perharinya.
3. *Gratitude span* : merasa berterimakasih atas sejumlah keadaan hidup pada waktu tertentu, mengacu pada sejumlah keadaan hidup dimana seseorang merasa berterimakasih pada waktu tertentu.

4. *Gratitude density* : mengacu pada sejumlah orang (pemberi kebaikan) yang dihayati memberikan hal positif.

Menurut Emmons (2007), untuk disiplin dalam bersyukur itu tidak mudah.

Terdapat faktor kuat yang bisa menghambat *gratitude*, yaitu :

1. Prasangka Negatif : kecenderungan alamiah dari otak individu untuk mempersepsi secara negatif hal- hal yang masuk ke dalam pikiran individu. Individu dapat jatuh ke dalam pola emosi negatif termasuk di dalamnya menerima kebaikan tanpa mengakuinya.
2. Ketidakmampuan mengakui ketergantungan : kecenderungan individu melihat hal-hal baik yang terjadi sebagai akibat dari perbuatan dirinya sendiri.
3. Konflik psikologis dalam diri individu : Konflik psikologis dalam diri individu terjadi saat ada konsekuensi negatif dalam mengekspresikan emosi *gratitude* atau karena pemberi tidak hanya memberikan kebaikan pada penerima, tetapi juga melukai penerima.
4. Ketidaksesuaian hadiah yang diberikan: Pemberian memiliki banyak makna dan risikonya tinggi untuk kemunculan hasil yang tidak diharapkan. Pemberian dapat menjadi beban, pemberian yang terlalu mewah, tidak proporsional, tidak sesuai dengan hubungan antara pemberi dan penerima akan memroduksi rasa dendam, rasa bersalah, kemarahan, perasaan akan kewajiban atau kebaikan atau bahkan penghinaan.
5. Renungan mengenai perbandingan: kecenderungan manusia untuk membuat penilaian berdasarkan standar tertentu, merupakan hal yang alami bagi manusia. Merenungkan perbandingan yang terfokus pada hal-hal yang tidak dimiliki ini akan merintangikan individu untuk mengalami *gratitude*.
6. Mempersepsi diri sebagai korban : Bila individu mempersepsi dirinya sebagai korban meninggalkan suatu luka dan terjerumus dalam kebencian serta hasrat untuk balas dendam, ia tidak mampu menimbulkan apresiasi dalam pikirannya mengenai apa yang telah diberikan kehidupan kepada dirinya.
7. Pengalaman penderitaan : Dalam keadaan ini, penderitaan dapat menghilangkan rasa bersyukur serta akan menjadi sulit untuk menemukan alasan untuk bersyukur.
8. Kesibukan dalam hidup : *Gratitude* membutuhkan waktu untuk merefleksikan kebaikan yang didapatkan individu. Sejalan dengan kehidupan sehari-hari yang semakin sibuk, melelahkan dan terfragmentasi, *gratitude* dapat menghilang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

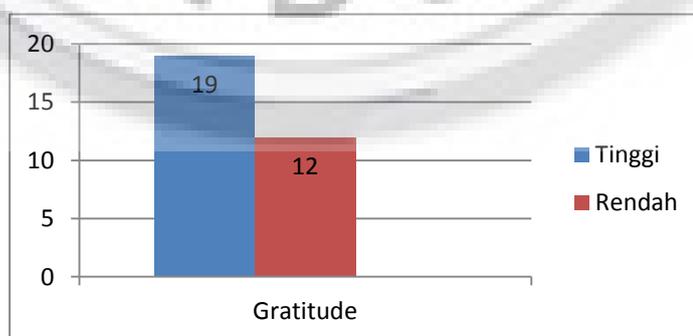


Diagram 1. Diagram persentase tinggi rendahnya *Gratitude* pada penderita Kanker di Bandung *Cancer Society*

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa subjek yang memiliki *gratitude* dalam kategori tinggi sebanyak 19 orang atau 61.3% dan subjek yang memiliki *gratitude* dalam kategori rendah sebanyak 12 orang atau 38.7%.

Tabel 1. Presentase Faktor-faktor yang mempengaruhi *Gratitude* Rendah

No	Faktor-faktor <i>Gratitude</i>	Jumlah Subjek	Persentase	Total
1	Pengalaman penderitaan	11	84.6%	12
2	Kesibukan dalam hidup	8	66.7%	
3	Mempersepsi diri sebagai korban	8	66.7%	
4	Ketidaksesuaian hadiah yang diberikan	8	66.7%	
5	Konflik psikologis internal	7	58.3%	
6	Renungan mengenai perbandingan	7	58.3%	
7	Prasangka negatif	6	50%	
8	Ketidakmampuan mengakui ketergantungan	6	50%	

McCullough, Tsang, & Emmons (2002) mengusulkan empat aspek *gratitude* yang menyebabkan pengalaman emosional yang berbeda. Istilah aspek merujuk pada unsur-unsur dalam kecenderungan berterimakasih daripada istilah dimensi, karena elemen - elemen inti tidak berbeda satu sama lain atau independen melainkan saling berkaitan. McCullogh (2002) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung untuk mengalami dan mengekspresikan *gratitude* lebih mudah, lebih sering, dan lebih kuat baik pada kejadian atau hal kecil sekalipun maupun pada kejadian yang besar.

Dari perhitungan yang dilakukan secara statistik, didapatkan hasil bahwa dari penderita kanker di Bandung *Cancer Society* sebanyak 19 orang memiliki *gratitude* pada kategori tinggi. Para penderita kanker di Bandung *Cancer Society* menyadari bahwa penyakit kanker bukan sebagai ancaman hidup yang dapat menjadikan beban dalam hidup tetapi memanfaatkan keadaan tersebut sebagai pengalaman positif dan berterimakasih kepada kebaikan yang diperoleh dari orang lain. Seperti kondisi tubuh yang mudah lelah membuat mereka lebih memanfaatkan waktu yang mereka miliki dengan melakukan aktivitas, dan menyadari bahwa Tuhan, keluarga, teman, dokter, perawat, ikut berperan dalam proses pengobatannya sehingga penderita kanker mengucapkan terimakasih kepada mereka. Berdasarkan data demografi penderita kanker yang memiliki *gratitude* tinggi adalah mayoritas penderita kanker perempuan, usia penderita kanker dibawah 41 tahun, penderita kanker agama Islam, pekerjaan bukan wiraswasta, dan mereka yang mengidap Kanker Stadium 3 dan 4.

Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *gratitude* rendah pada 12 penderita kanker di Bandung *Cancer Society* yaitu pengalaman penderitaan (84.6%), Kesibukan

dalam hidup (66.7%), mempersepsi diri sebagai korban (66.7%), ketidaksesuaian hadiah yang diberikan (66.7%), konflik psikologis (58.3%), dan renungan mengenai perbandingan (58.3%).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari 31 responden sebanyak 19 orang (61.3%) berada pada *gratitude* dengan kategori tinggi, sebagian responden lainnya yaitu 12 orang (38.7%) memiliki *gratitude* dengan kategori rendah. Artinya, sebagian besar para penderita kanker di Bandung *Cancer Society* merasa kehidupannya menjadi lebih baik karena bisa mengambil hikmah serta manfaat dari penyakit kanker yang mereka alami, tidak merasa iri dengan kesehatan orang lain yang tidak menderita kanker, menghargai setiap apa yang mereka miliki saat ini, dan jarang mengeluh akan penyakit yang dideritanya.
2. Faktor-faktor yang menghambat *gratitude*, dalam hal ini ditemukan pada mereka yang memiliki *gratitude* rendah yaitu pengalaman penderitaan, kesibukan dalam hidup, mempersepsi diri, dan ketidaksesuaian hadiah yang diberikan.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang menjadi saran yang diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini terutama individu yang bersangkutan dan dapat berguna bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi penderita kanker dengan *gratitude* tinggi disarankan untuk mempertahankan *gratitude* dengan merenungkan kebaikan apa saja yang telah diberikan orang lain dan apa yang telah diperoleh dari kebaikan yang didapat setiap harinya.
2. Bagi penderita kanker dengan *gratitude* rendah dapat meluangkan waktunya untuk *sharing* dengan penderita kanker lain yang memiliki *gratitude* tinggi.
3. Jika memungkinkan bagi pengurus Bandung *Cancer Society* bisa bekerjasama dengan lembaga psikologi untuk menyelenggarakan seminar seputar *gratitude* dan menyelenggarakan *gratitude training* agar meningkatkan derajat *gratitude* penderita kanker.
4. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengkorelasikan variabel *gratitude* dengan variabel lainnya yang belum pernah diteliti.

Daftar Pustaka

- Agustyani, Renita (2013). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Penderita Kanker Payudara yang Telah Menjalani Mastektomi di Bandung Cancer Society (BCS). Skripsi. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Azwar, Saifuddin, MA. (2003). Reliabilitas dan Validitas, Edisi ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emmons, R. A (2007). Thanks! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Company.
- Jong, Win de. (2002). Kanker, Apakah itu?: Pengobatan, Harapan Hidup, dan Dukungan Keluarga. Jakarta: Arcan.

- Linley. P. Alex & Stephen Joseph. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Canada: John Wiley & Sons.
- Lopez, Shane J., Pedrotti, Jennifer. T (2014). *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths* (3rd ed). United States of America: SAGE Publications.
- McCullough, Tsang & Emmons, R.A. (2004). *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*. *Journal of Personality and Social psychology*, Vol. 86. No. 2, p.295-309.
- McCullough, Emmons, Tsang. (2002). *The grateful disposition : A conceptual and empirical topography*. *Journal of Personality and Social Psychology* , 82, 112-127.
- Noor, Hasanuddin.(2009). *Psikometri: Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*.Bandung: jauhar Mandiri
- Riandini, Risma (2013). *Hubungan Antara Gratitude dengan Intensi untuk Melakukan Perilaku Prosocial Pada Relawan Rumah Perlindungan Anak Sahaja Kota Cimahi*. Skripsi. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA