

## BAB 4

### PEMBAHASAN

Banyaknya permasalahan yang dialami pada perempuan penderita kanker saat menjalani proses terapi diantaranya gangguan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan secara langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan penderita kanker (Junovandy et al., 2019). Sekitar 50% perempuan penderita kanker mengalami permasalahan psikologis diantaranya, ketidakberdayaan, kecemasan, stres, emosi tidak stabil, dan depresi yang berakibat pada kualitas hidup mereka (Seprian & Puspitosari, 2019). Menurut WHO QoL-BREF (*World Health Organization Quality of Life-BREF*), kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai posisi individu dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup dan erat hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang diterapkan pada perhatian diri seseorang. Perempuan yang mempunyai prospektif masa depan yang lebih baik akan memiliki kemungkinan hidup lebih lama dibandingkan dengan wanita yang prospektif masa depannya buruk (Toulasik et al., 2019). Salah satu upaya efektif dalam mengatasi gangguan psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup pada perempuan penderita kanker yaitu dengan regulasi emosi diyakini merupakan mekanisme sentral dalam intervensi gangguan psikologis yang mengukur sejauh mana pasien mengendalikan emosi dalam suatu keadaan yang sedang dirasakan atau yang sedang berlangsung dan telah banyak dibuktikan dapat meningkatkan kualitas hidup (Aldao et al., 2016). Optimisme sebagai salah satu faktor dalam kesejahteraan psikologis saat menghadapi efek negatif terhadap stres yang dilalui individu telah banyak dibuktikan dapat meningkatkan kualitas hidup pada

perempuan penderita kanker, namun sedikit yang membuktikan bahwa optimisme dapat meningkatkan kualitas hidup secara langsung karena bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kualitas hidup (Zou et al., 2014). Hal tersebut yang menjadi alasan peneliti untuk melakukan *literature review* untuk menganalisis lebih dalam terkait hubungan regulasi emosi dan optimisme dengan kualitas hidup perempuan penderita kanker.

#### **4.1 Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup Perempuan**

##### **Penderita Kanker**

Penerapan regulasi emosi dalam penatalaksanaan untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami saat menjalani proses terapi dinilai sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan penderita kanker (Seprian & Puspitosari, 2019), yang dibuktikan dengan adanya penurunan stress dan peningkatan berfikir positif pada diri pasien yang merupakan dimensi dari kualitas hidup (Chloe et al., 2017). Berdasarkan beberapa artikel yang telah di ulas, penerapan regulasi emosi pada perempuan penderita kanker dapat mengurangi penderitaan mental yang secara langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup (Nikmanesh et al., 2017). Frekuensi penderitaan mental dapat menurun secara signifikan ketika mereka dapat mempertahankan kebahagiaan yang menyebabkan resistensi terhadap stressor dan memungkinkan orang untuk dengan mudah menangani masalah psikologis. Perempuan penderita kanker yang menerapkan strategi regulasi emosi untuk mengatasi masalah psikologisnya dilaporkan memiliki kondisi kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup yang lebih baik (Bahrami et al., 2017). Peningkatan kesehatan kondisi mental pada perempuan penderita kanker dapat terjadi disebabkan oleh kemampuan penderita untuk berpikir tentang

topik yang menyenangkan daripada memikirkan tentang pengalaman kanker dan mereka yang secara konsisten tidak merenungkan perasaan negatif atau berpikir tentang pengalaman yang berhubungan dengan kanker. Upaya aktif tersebut dinilai dapat mempengaruhi kualitas hidup untuk melawan efek merugikan yang disebabkan oleh penindasan ekspresif pada perempuan penderita kanker (Lu et al., 2018).

#### **4.2 Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup Perempuan**

##### **Penderita Kanker**

Determinan individu terhadap kualitas hidup juga melibatkan disposisi optimisme, seperti *Treatment-specific Optimism* (TSO) menjadi faktor utama yang mempengaruhi status mental dan kualitas hidup perempuan penderita kanker (Matzka et al., 2018). Perempuan penderita kanker yang menerapkan *Treatment-specific Optimism* (TSO) melaporkan status kesehatan mental yang baik, dan *Treatment-specific Optimism* (TSO) merupakan salah satu prediktor dari dimensi dalam pengukuran kualitas hidup (Matzka et al., 2018). Berdasarkan beberapa artikel yang telah diulas, *Treatment-specific Optimism* (TSO) dinilai sangat mempengaruhi kualitas hidup pada perempuan penderita kanker (Calderon et al., 2019) disebutkan juga bahwa perempuan yang memiliki pasangan dinilai lebih optimis dibandingkan dengan perempuan yang tidak memiliki pasangan, hal ini karena dukungan mental dari suaminya akan berdampak pada tingginya kualitas hidup perempuan penderita kanker yang menikah. Pemahaman individu terhadap penyakit yang dideritanya diyakini juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien dilihat dari bagaimana penderita percaya terhadap kemampuannya ketika menjalani pengobatan, psikososial, pendidikan yang dimiliki dan dukungan

dari keluarga. Perempuan yang memiliki *Illness Perception* (IPs) atau persepsi penyakit yang optimis dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dan kematian yang lebih rendah (De Rooij et al., 2018). Berdasarkan beberapa artikel yang telah diulas, kualitas hidup berbanding lurus dengan *Illness Perception* (IPs), yang artinya semakin baik penilaian dan persepsi yang dimiliki oleh pasien kanker mengenai penyakit yang dialami maka akan semakin baik pula kualitas hidup, dan *Illness Perception* (IPs) yang rendah menjadi faktor risiko untuk kualitas hidup pada perempuan penderita kanker (Pambudi Putra & Wuri Satwika, 2019). Perempuan penderita kanker yang tidak dapat melakukan manajemen stres dengan baik dan memiliki tingkat optimisme yang rendah secara langsung dapat meningkatkan tekanan mental yang menyebabkan frekuensi depresi dan kecemasan sehingga akan memperburuk kualitas hidupnya (Thieme et al., 2017; Finck et al., 2018).

Dari berbagai artikel yang telah diulas, sangat bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nufus & Tatar, 2017) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup pada pasien kanker karena optimisme bukanlah satu-satunya variabel yang menjelaskan kualitas hidup seseorang melainkan ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang seperti spiritualitas, dukungan sosial dan stadium atau tingkatan penyakit. Diperkuat dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas hidup ditentukan oleh enam dimensi, yaitu spiritualitas, dukungan sosial, harga diri, optimisme, harapan, dan kepuasan dengan kehidupannya (Hoseini et al., 2016), dimana variabel optimisme dinilai merupakan dimensi yang tidak memiliki efek secara langsung dalam menentukan kualitas hidup. Sehingga

perbedaan dari setiap individu tersebut dapat mempengaruhi pada fungsi dari psikologis perempuan penderita kanker.