

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Makna Hidup

##### 1. Pengertian Makna Hidup

Frankl mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup adalah keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri (Frankl, 2003). Kemudian Hanik (2004) menambahkan bahwa dalam kebermaknaan hidup terdapat dua arti dasar yaitu, kebermaknaan lebih merujuk pada interpretasi terhadap pengalaman atau hidup pada umumnya, dan kebermaknaan lebih merujuk pada tujuan-tujuan dan motivasi-motivasi yang membuat individu memiliki respek terhadap pengalamannya atau hidupnya. Makna hidup mempunyai arti yang berbeda pada setiap individu tergantung dari sudut pandang mana ia melihatnya dan mengartikannya.

Teori tentang makna hidup dikembangkan oleh Frankl (1996), dimana teori ini dituangkan ke dalam suatu terapi yang dikenal dengan nama logoterapi. Logoterapi memiliki tiga konsep dasar yakni:

a. Kebebasan berkehendak (*the freedom to will*)

Manusia dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi hidupnya guna meraih kehidupan yang lebih berkualitas. Dan yang sangat penting kebebasan ini harus disertai rasa tanggung jawab (*responsibility*) agar tidak berkembang menjadi kesewenang-wenangan.

b. Hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*)

Setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermartabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar dan berharga di mata

Tuhan. Keinginan untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap orang untuk melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan bekerja dan berkarya agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

c. Makna hidup (*the meaning of life*)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Makna hidup apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa dalam makna hidup terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan.

Banyak ahli yang telah meneliti tentang keberadaan hidup dan memberikan pengertian mengenai makna hidup. Setiap individu mempunyai keinginan untuk meraih hidup bermakna, seperti yang dikemukakan Frankl (dalam Bastaman, 1996), bahwa dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun kehidupan ini selalu mempunyai makna, di mana hidup secara bermakna merupakan motivasi utama setiap orang. Dalam batas-batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menemukan makna dan tujuan hidupnya. Makna dan tujuan hidup merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan.

Ketika seseorang menemukan makna hidup maka ia akan menentukan tujuan hidup yang pada akhirnya akan membuat segala kegiatan menjadi lebih terarah.

Kebermaknaan hidup merupakan perasaan subjektif bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri subjek mempunyai dasar kokoh dan penuh arti atau dengan kata lain subjek merasa bahwa dirinya benar, dan tepat (Erikson dalam Cremers, 1989). Benardan tepat dalam mengambil tindakan atau keputusan baik yang berhubungan dengan dirinya sendiri maupun orang lain akan menimbulkan rasa penuh makna.

Rasa penuh makna tersebut tercapai ketika subjek merasa telah menyesuaikan diri secara memadai dengan tata nilai yang menjadi kerangka orientasi hidupnya (Koeswara, 1992). Berdasarkan penelitian Crurabaugh dan Maholick (dalam Koeswara, 1992) seseorang yang merasahidupnya bermakna mampu menggunakan mekanisme pertahanan secara memadai dibanding dengan subjek yang kurang bermakna hidupnya.

Makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa dalam makna hidup terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi, mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan.

Penelitian yang dilakukan Crumbaugh dan Maholick tersebut mendukung pernyataan Bastaman mengenai sikap individu yang menghayati hidupnya bermakna. Bastaman (1995) mengatakan bahwa orang yang menghayati hidupnya bermakna menunjukkan kehidupan yang penuh gairah dan optimis, terarah, dan bertujuan, mampu beradaptasi, luwes dalam bergaul dengan tetap menjaga identitas diri dan apabila dihadapkan pada suatu penderitaan ia akan tabah dan menyadari bahwa ada hikmah di balik penderitaan. Pemeluk agama yang taat bila dihadapkan pada kejadian-kejadian hidup baik yang menyenangkan atau tidak akan dapat mengambil hikmahnya.

Menurut Dull dan Skokan (dalam Koeswara, 1995), kejadian-kejadian yang dihadapi oleh subjek pemeluk agama tidak lagi menjadi suatu kejadian yang sembarangan, tetapi merupakan suatu peristiwa yang dituntut oleh kekuatan ilahiah yang tersembunyi. Dengan demikian mereka merasakan bahwa hidup yang dialaminya bukanlah tanpa arti. Bahkan kematian pun menjadi suatu kebersatuan dengan yang kekal dan yang ilahiah. Tidak mampunya seseorang memaknai hidup dan kematian akan mengakibatkan kekosongan jiwa yang pada akhirnya akan menimbulkan ketidaksiapan dan ketakutan.

Frankl (dalam Bastaman, 1996) berpendapat seseorang yang memiliki makna hidup orientasi kuat terhadap makna akan memiliki apa saja yang disebut dengan *a live prolonging or even a live saving effect*, yaitu pengaruh yang memberikan kekuatan untuk tetap bertahan hidup karena keyakinan adanya makna di balik penderitaan yang dihadapinya.

Uraian di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai pengertian kebermaknaan hidup, yaitu hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga dan diyakini sebagai suatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya.

## **2. Karakteristik Makna Hidup**

Frankl (1970) menyatakan bahwa kehidupan bukanlah sesuatu yang hampa. Makna hidup bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dan merupakan alasan kenapa individu harus tetap hidup. Makna hidup sebagaimana dikonsepsikan oleh Frankl (dalam Bastaman, 1996) memiliki karakteristik, yaitu:

- a. Makna hidup itu sifatnya unik, personal dan temporer.

Apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain.

Bahkan mungkin, apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini oleh

seseorang belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat lain. Dalam hal ini makna hidup seseorang dan apa yang bermakna baginya biasanya bersifat khusus, berbeda dengan orang lain, dan mungkin dari waktu ke waktu berubah pula.

b. Makna hidup itu spesifik dan konkrit

Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari dan tidak harus selalu dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealistis, prestasi-prestasi akademis yang tinggi, atau hasil-hasil renungan filosofis yang kreatif.

c. Makna hidup memberi pedoman dan arah

Makna hidup itu memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang (*challenging*) dan mengundang (*inviting*) seseorang untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpancing untuk melaksanakan dan memenuhinya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukannya pun menjadi lebih terarah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik makna hidup yaitu makna hidup itu sifatnya unik, personal dan temporer, makna hidup itu spesifik dan konkrit, dan makna hidup memberi pedoman dan arah.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup.**

Ciri-ciri yang dikemukakan Frankl (dalam Schultz, 1995) mengenai individu sehat, yaitu individu yang dapat menemukan kebermaknaan hidupnya melalui realisasi nilai-nilai manusiawi. Dapat dijabarkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang adalah faktor-faktor internal dan

eksternal. Faktor-faktor internal meliputi pola pikir, pola sikap, konsep diri, corak penghayatan, ibadah dan kepribadian.

a. Pola Berpikir

Kecenderungan berpikir seseorang (positif atau negatif) akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian diri dan kehidupan psikisnya. Pola berpikir mempengaruhi suasana hati yang nantinya akan menentukan tindakan individu. Dari pola berpikir itu individu akan bertindak proaktif, agresif, pasif dan asertif. Individu yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialami maupun keadaan dirinya dari sisi positif sehingga ia akan melakukan tindakan yang positif kemudian kebermaknaan hidupnya yang didapat. Frankl (dalam Schultz, 1995), berdasarkan pengalaman hidupnya mengemukakan bahwa individu yang mengubah pola berpikir ke arah yang positif dan menyenangkan, maka kesakitan, ketakutan, penderitaan akan hilang karena pikiran positif akan membangkitkan jiwa yang tertekan dan memberikan kekuatan untuk mengatasi penderitaan dan keputusan pada suatu keadaan.

b. Pola Sikap

Krech dan Crutchfield (dalam Sears, 1994) mendefinisikan sikap sebagai organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasional, emosional, perseptual dan kognitif mengenai beberapa aspek dunia individu. Sikap terhadap suatu objek, gagasan, pengalaman atau orang tertentu merupakan orientasi yang bersifat menetap dengan komponen-komponen kognitif, afektif dan perilaku. Komponen kognitif terdiri dari seluruh kognisi yang dimiliki seseorang mengenai objek sikap tertentu, fakta pengetahuan dan keyakinan tentang objek. Komponen afektif terdiri dari seluruh perasaan atau emosi seseorang terhadap objek terutama penilaian. Komponen perilaku terdiri dari kesiapan seseorang untuk bereaksi atau

kecenderungan untuk bertindak terhadap objek. Sikap individu terhadap suatu peristiwa atau kejadian yang diterimanya begitu berpengaruh pada pengambilan hikmah.

c. *Self Concept/Self Image*/Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri mempunyai subjektivitas tinggi. Hal ini merupakan salah satu unsur penting dalam proses pengembangan pribadi. Konsep diri yang positif akan mewarnai cara pikir, pola sikap, corak penghayatan dan ragam perbuatan yang positif, demikian pula sebaliknya. Contohnya, seseorang yang memandang dirinya mampu untuk menghadapi dan mengatasi penderitaan akan berusaha secara maksimal dan penuh optimisme.

d. Corak Penghayatan/Kepercayaan

Bagaimana individu meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai lain yang dianggap berharga. Dalam hal ini cinta kasih merupakan nilai yang sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna. Mencintai seseorang berarti menerima sepenuhnya keadaan orang yang dicintai seperti apa adanya serta benar-benar memahami kepribadiannya dengan penuh pengertian. Dengan jalan mengasihi dan dikasihi, seseorang akan merasakan hidupnya sarat dengan pengalaman-pengalaman penuh makna dan membahagiakan. Orang yang percaya pada Tuhan dan juga percaya kepada takdir akan meyakini bahwa setiap peristiwa atau kejadian ada hikmah ataupun tujuannya.

e. Ibadah

Dalam pengertian umum ibadah adalah segala kegiatan melaksanakan yang diperintahkan Tuhan dan mencegah diri dari hal-hal yang dilarang-Nya menurut

ketentuan agama. Dalam pengertian lebih khusus ibadah adalah ritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui cara-cara yang diajarkan dalam agama. Ibadah yang dilakukan secara khidmat sering menimbulkan perasaan tenteram, mantap dan tabah, serta tidak jarang juga menimbulkan perasaan mendapat bimbingan dalam melakukan tindakan-tindakan penting. Menjalani hidup sesuai tuntunan agama memberikan corak penghayatan bahagia dan bermakna bagi seseorang.

f. Kepribadian

Kepribadian, menurut Allport (dalam Mujib,1999) adalah organisasi dinamis dalam diri individu yang terdiri atas sistem psikofisik yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungannya. Dari pengertian ini dapat dijabarkan kepribadian terdiri atas kecenderungan-kecenderungan menentukan yang memainkan peran aktif dalam tingkah laku individu. Kepribadian bersifat individualis atau sangat subjektif, artinya tidak ada orang di dunia ini yang memiliki kepribadian sama walaupun dari anak kembar. Kepribadian menjadi jembatan individu dengan lingkungan fisik dan lingkungan psikologisnya. Kepribadian di sini mempunyai fungsi atau arti adaptasi dan menentukan individu dalam menghadapi masalah-masalahnya.

#### **4. Sumber Makna Hidup**

Sumber-sumber makna hidup adalah sebagai berikut (Bastaman, 2007):

a. Nilai-nilai kreatif (*Creative Values*)

Kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna.

b. Nilai-nilai penghayatan (*Experiential Values*)

Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan.

c. Nilai-nilai bersikap (*Attitudinal Values*)

Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita dari yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber makna hidup adalah nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan, dan nilai-nilai bersikap.

## 5. Komponen-Komponen Makna Hidup

Komponen-komponen yang menentukan berhasilnya perubahan dari penghayatan hidup yang tidak bermakna menjadi bermakna adalah (Bastaman, 1996):

- a. Pemahaman diri (*self insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.

- b. Makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan mengarah kegiatan-kegiatannya.
- c. Pengubahan sikap (*changing attitude*) dari yang semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tak terelakkan.
- d. Keikatan diri (*self commitment*) terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan.
- e. Kegiatan terarah (*directed activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, keterampilan) yang positif sertapemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.
- f. Dukungan sosial (*social support*), yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

Keenam unsur tersebut merupakan proses integral dan dalam konteks mengubah penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna antara satu dengan yang lain tak dapat dipisahkan. Berdasarkan sumbernya, komponen-komponen tersebut masih dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Kelompok komponen personal (pemahaman diri, pengubahan sikap)
- b. Kelompok komponen sosial (dukungan sosial)
- c. Kelompok komponen nilai (makna hidup, keikatan diri, kegiatan terarah)

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen makna hidup terdiri atas pemahaman diri, makna hidup, pengubahan diri, keikatan diri, kegiatan terarah, dan dukungan sosial.

## 6. Ciri-Ciri Individu Yang Menemukan Makna Hidup.

Manusia merupakan makhluk yang memiliki kebebasan untuk menentukan nasibnya sendiri dan bebas berkehendak namun harus mampu untuk mempertanggung jawabkannya. Dari pengertian-pengertian yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat diklasifikasikan bagaimana ciri-ciri individu yang menemukan makna hidup. Frankl (dalam Schultz, 1995), mengemukakan bahwa individu yang menemukan makna hidup atau sering dikenal dengan istilah orang-orang yang sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Bebas memilih langkah tindakan mereka sendiri.
- b. Secara pribadi bertanggung jawab terhadap tingkah laku hidupnya dan sikap yang mereka anut terhadap nasib sendiri.
- c. Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan di luar dirinya.
- d. Menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan dirinya.
- e. Secara sadar mengontrol kehidupannya.
- f. Mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman dan nilai-nilai sikap.
- g. Telah mengatasi perhatian terhadap diri.
- h. Berorientasi pada masa depan, diarahkan pada tujuan dan tugas-tugas yang akan datang.
- i. Komitmen terhadap pekerjaan.
- j. Mampu memberi dan menerima cinta.
- k. Memiliki alasan untuk meneruskan kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang menemukan makna hidup terdiri atas bebas memilih langkah tindakan mereka sendiri, secara pribadi bertanggung jawab terhadap tingkah laku hidupnya dan

sikap yang mereka anut terhadap nasib sendiri, tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan di luar dirinya, menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan dirinya, secara sadar mengontrol kehidupannya, mampu mengungkapkan nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman dan nilai-nilai sikap, telah mengatasi perhatian terhadap diri, berorientasi pada masa depan, diarahkan pada tujuan dan tugas-tugas yang akan datang, komitmen terhadap pekerjaan, mampu memberi dan menerima cinta, memiliki alasan untuk meneruskan kehidupan.

## **7. Aspek-Aspek Kebermaknaan Hidup**

Menurut Frankl (1992) di dalam makna hidup ini ada beberapa aspek-aspek yang mendukungnya, yaitu:

- a. Tujuan hidup. Makna merupakan sesuatu yang objektif yang berada disebelah keberadaan manusia. Karena statusnya yang objektif maka makna mempunyai sifat yang menuntut manusia untuk mencapainya. Sebaliknya jika makna hanya sebagai rancangan subjektif maka ia tidak akan menuntut manusia untuk mencapainya.
- b. Kebebasan berkeinginan. Manusia memiliki kebebasan di dalam batas-batas. Manusia bebas untuk mengambil sikap terhadap ketidakbebasan dari kondisi-kondisi biologis, psikologis dan sosiologis secara bertanggung jawab. Manusia dituntut untuk dapat mengambil sikap terhadap dunia luar dan dirinya sendiri. Agar manusia dapat memasuki dimensi baru atau dimensi spiritual tempat kebebasan manusia terletak dan dialami ia harus dapat menentukan sikap baik terhadap dunia luar bahkan terhadap dirinya sendiri.
- c. Keinginan akan makna atau kepuasan hidup. Kepentingan manusia terletak pada realisasi nilai-nilai dan pemenuhan potensi-potensi maknayang ada di dalam dunia

ketimbang di dalam diri sebagai suatu sistem tertutup. Menurut Frankl (dalam Koeswara, 1992) orientasi pada makna bisa membawa manusia kepada konfrontasi dengan makna. Orientasi pada makna merujuk pada manusia itu apa, sedangkan konfrontasi dengan makna merujuk manusia itu hendaknya bagaimana atau semestinya menjadi apa. Konfrontasi pada makna mengarahkan manusia kepada pencapaian kematangan kemudian kebebasan barulah menjadi kebertanggung jawaban.

- d. Sikap terhadap kematian. Kematian sebagai suatu kejadian berakhirnya keberadaan yang bisa menimbulkan kecemasan atau ketakutan maupun keontetikan pada manusia. Kematian merupakan hal yang pasti dan yang merefleksikan hasrat manusia pada keabadian. Penelitian yang dilakukan oleh Feif/ft (dalam Koeswara, 1987) tentang sikap terhadap kematian menimbulkan dua pandangan, yaitu pertama pandangan filosofis yang mempersepsikan kematian sebagai proses alamiah berakhirnya hidup. Pandangan kedua adalah pandangan religius yang mempersepsikan kematian sebagai penghancuran kehidupan secara fisik sekaligus awal dari kehidupan baru.
- e. Fikiran tentang bunuh diri. Fikiran semacam ini akan timbul kepada mereka yang menganggap hidupnya tidak bermakna atau belum menemukan makna. Mereka menemukan kehampaan yang disebabkan tidak adanya tujuan yang jelas dan pasti dalam hidup. Bagi mereka yang hidupnya bermakna dalam melakukan berbagai aktivitas tidak mengenal lelah serta tidak ada sedikitpun fikiran untuk bunuh diri.
- f. Kepantasan hidup. Hal ini banyak berhubungan dengan aktivitas-aktivitas sosial, prestasi-prestasi yang diperoleh, penerimaan baik terhadap diri sendiri atau pun penerimaan sosial terhadap keberadannya serta kepada rasa cinta dan kasih

sayang. Landasan-landasan filosofis yang telah dikemukakan tersebut dapat menjadikan seseorang sehat secara mental bila terpenuhi di dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebermaknaan hidup terdiri atas tujuan hidup, kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna atau kepuasan hidup, sikap terhadap kematian, fikiran tentang bunuh diri, dan kepantasan hidup.

Menurut Crumbaugh dan Maholich (dalam Koeswara, 1992) aspek- aspek dalam makna hidup adalah :

- a. Maksud hidup dan tujuan hidup, adalah hal yang ingin dicapai atau dituju oleh individu untuk pemenuhan hidup.
- b. Kepuasan hidup, adalah kepuasan hidup yang dialami atau yang diperoleh individu dari hasil perbuatannya atau hasil usahanya dalam mengisi dan menjalani hidup.
- c. Kebebasan, yakni kebebasan yang dimiliki individu dalam menentukan sendiri apa yang harus diperbuatnya di dalam menjalani kehidupannya tanpa harus dikendalikan oleh orang lain.
- d. Sikap terhadap kematian,yaitu bagaimana sikap yang ditunjukkan individu terhadap kematian, baik kematian orang lain maupun kematian individu itu sendiri.

Dalam uraian ini dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang memberikan nilai khusus bagi seseorang sebagai pengalaman-pengalaman hidup subyektif yang mencakup maksud hidup (tujuan dan misi yang hendak dicapai), kepuasan hidup seseorang terhadap kehidupannya setelah menjalaninya, kebebasan seseorang dalam menjalani kehidupannya dan sikap seseorang dalam menghadapi

kematian yang apabila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupannya berarti dan berharga.

## **B. Berpikir Positif**

### **1. Pengertian Berpikir Positif**

Seluruh aktivitas yang dilakukan oleh seseorang tidak pernah terlepas dari dinamika psikologis yang berupa kognitif, afektif dan konatif. Kognitif digunakan untuk memikirkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, hal ini melibatkan fungsi afektif yaitu untuk merasakan apakah permasalahan yang dihadapinya tersebut mengganggu atau tidak. Kemudian yang terakhir melibatkan proses konatif, yaitu tingkah laku yang terlihat. Hal ini merupakan ekspresi dari fungsi kognitif dan fungsi afektif. Kecenderungan berpikir seseorang akan sangat mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Hal ini juga sejalan dengan suatu pendapat yang mengatakan bahwa kecenderungan berpikir seseorang (positif atau negatif) akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian diri dan kehidupan psikisnya (Lazarus & Lazarus, 1978).

Seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialami maupun keadaan dirinya dari sisi yang positif. Sebaliknya, mereka yang berpikir negatif akan melihat dari sudut negatif. Akibatnya seseorang yang berpikir positif akan mempunyai *mood* (suasana hati) yang lebih positif serta tingkatan energi yang lebih tinggi (Eperson dalam Goodhart, 1985). Sementara harapan dan pikiran yang negatif akan mendorong seseorang untuk menjadi depresi. Dapat diketahui adanya pengaruh cara berpikir seseorang terhadap reaksi seseorang dalam menghadapi problem-problem kehidupannya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik.

Harjana (1994) mengungkapkan bahwa orang yang cenderung berpikir negatif, pesimis dan irasional akan lebih mudah mengalami stress daripada mereka yang cenderung berpikir positif, rasional dan optimis. Dengan membentuk sifat positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat seseorang tidak hanya melihat keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya (Peale, 1977). Dengan demikian orang tersebut akan mempunyai mental yang kuat yang akan membantunya dalam menghadapi stresor kehidupan. Cara seseorang dalam memandang peristiwa yang dialaminya atau cara berpikirnya berkaitan erat dengan faktor kepribadian dan salah satu unsur penting dalam kepribadian adalah bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan dunia luar. Hal tersebut akan membantu seseorang dalam menentukan tujuan atau langkah-langkah apa yang akan ia lakukan untuk masa yang akan datang.

Cridder (1983) mengatakan bahwa individu yang mengalami stress akan memberikan respon-respon baik yang bersifat emosional, intelektual maupun fisik. Respon terhadap stress ini dapat berupa gangguan emosional (munculnya perasaan cemas, gelisah, depresi, takut, sedih dan sebagainya), gangguan dalam fungsi pikir (gangguan dalam konsentrasi, berpikir dan *mental image*) dan gangguan dalam aktivitas fisiknya (seperti sakit kepala, mulut terasa kering, tubuh terasa lemas, nafas sesak, dada terasa nyeri dan sebagainya).

Menurut Cridder (1983), dalam keadaan stres, kemampuan individu untuk mengorganisasikan pikirannya secara logis mengalami gangguan karena pikirannya cenderung dikuasai kekuatan-kekuatan yang berkaitan dengan penilaian diri yang negatif. Berpikir positif merupakan satu kesatuan cara berpikir sehat yang sifatnya menyeluruh, ia mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur nyata dalam kehidupan. Individu yang berpikir positif tidak mudah putus asa dalam

menghadapi tantangan ataupun stresor dalam kehidupannya, karena ia pikir semua tantangan itu pasti akan dapat diatasi (Peale, 1977).

Individu yang berpikir positif akan memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Ia juga akan melihat pada kekuatan diri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. Di samping itu ia akan menyesuaikan diri dengan kenyataan, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan hal-hal lain yang dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Melalui beberapa uraian di atas dapat disimpulkan mengenai pengertian berpikir positif, yaitu kecenderungan berpikir pada diri seseorang untuk lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain maupun masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah satu kesatuan cara berpikir sehat yang sifatnya menyeluruh, ia mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur nyata dalam kehidupan.

## **2. Aspek-Aspek Dalam Berpikir Positif**

Albrecht (1980), mengatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup hal-hal sebagai berikut, yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap lingkungan.

- a. Harapan yang positif. Individu-individu yang corak berpikir nya positif mempunyai harapan yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Harapan positif pada diri agar dapat melakukan hal-hal yang bermanfaat baik bagi diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif akan selalu mempunyai harapan-harapan yang positif dalam hidup dan kehidupan. Individu seperti ini selalu mempunyai anggapan bahwa ia dapat

melakukan tindakan-tindakan yang positif yang pada akhirnya anggapan tersebut tertuang melalui ide-ide yang terealisasikan dalam karya-karya yang positif.

- b. **Afirmasi diri.** Afirmasi diri merupakan penguatan terhadap diri pribadi atas tindakan-tindakan yang akan ia lakukan. Kepercayaan terhadap diri sendiri selalu dibangun dengan menggunakan pola-pola berpikir positif. Mereka percaya bahwa di dalam diri terkandung kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi yang dapat dikembangkan ke arah yang lebih maju dan positif, serta dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- c. **Pernyataan yang tidak menilai.** Individu-individu yang berpikir positif dalam memberikan pernyataan terhadap suatu perbuatan atau tingkah laku orang lain tidak memberi pernyataan yang menilai berupa baik-buruk dan benar-salah. Mereka selalu berpikir bila seseorang melakukan suatu tindakan pasti ada sebabnya. Satu stimulus akan menimbulkan berbagai respon dan sebaliknya respon yang sama dapat disebabkan oleh beberapa stimulus. Pernyataan yang tidak menilai ini dapat dijadikan *reward* bagi diri seseorang. Pernyataan yang tidak menilai akan menimbulkan rasa tidak dihakimi, dihargai, menimbulkan harga diri yang tinggi, konsep diri yang tepat, rasa aman dan sebagainya. Individu-individu semacam ini dapat memberi dan menerima sepenuhnya serta apa adanya keadaan orang lain.
- d. **Penyesuaian diri terhadap lingkungan.** Individu-individu yang bercorak fikir positif akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara tepat dan seimbang. Ia mempunyai pandangan bahwa lingkungan dapat memberikan hal yang bermanfaat, tempat beraktualisasi yang tepat, bersahabat dengan lingkungan baik lingkungan sosial maupun lingkungan alam. Penyesuaian diri terhadap

lingkungan di sini tidak hanya bagaimana individu dapat menerima lingkungan tetapi juga bagaimana individu dapat mengubah dan mengendalikan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek berpikir positif terdiri atas harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Menurut Hadi (2014), aspek-aspek berpikir positif adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan citra diri yang positif. Seseorang harus memiliki logika bahwa dirinya adalah seseorang yang positif, yang memiliki keunggulan, memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Ciptakan citra diri yang positif, ciptakan konsep diri bahwa seseorang memiliki kemampuan, keahlian, dan skill yang mampu menghadapi segala rintangan dan mampu memecahkan segala persoalan.
- b. Membangun harapan positif. Ketika tekanan dari eksternal seseorang untuk berbuat sesuatu, jangan biarkan otak berpikir bahwa diri kita tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut. Ciptakan argument-argument bahwa diri kita adalah orang yang mampu meraih keberhasilan dan mewujudkan kesuksesan dalam memenuhi tuntutan eksternal tersebut. Begitu pula jangan biarkan pikiran kita kehilangan harapan bahwa kita akan sukses di masa-masa mendatang.
- c. Berkesadaran kritis-konstruktif. Jika pada suatu waktu kita memang betul-betul gagal dalam menjalani sebuah usaha atau perjuangan tertentu, target dan pencapaian juga gagal diwujudkan, maka jangan biarkan pikiran kita menyalahkan diri kita sendiri, dan jangan berpikir kita tidak memiliki kesempatan lagi. Carilah alasan yang membangun, apa yang faktor kegagalan tersebut. Ciptakan logika berpikir kita sebagai wujud kritik yang membangun, sehingga

kita tetap semangat untuk melanjutkan perjuangan dan usaha sampai titik kesuksesan tercapai.

- d. Menyangkal keraguan. Pada suatu saat kita akan dihadapkan dengan kebimbangan dan keraguan dalam menentukan pilihan. Keraguan untuk bertindak dan mengambil sikap adalah faktor yang tidak baik, bahkan ketika pikiran mentok tidak menemukan sesuatu yang lebih tepat, maka rasa putus asa muncul ketika itu pula. Ketidakberanian itulah wujud lain dari keraguan. Karena itulah, berani menentukan sikap berarti menghilangkan keraguan untuk memilih. Berani menentukan pilihan dan berani pula menanggung risikonya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi aspek-aspek dalam berpikir positif adalah menciptakan citra diri yang positif, membangun harapan positif, berkesadaran kritis-konstruktif, dan menyangkal keraguan.

### **3. Komponen Berpikir Positif**

Menurut Ubaedy (2007) ada beberapa komponen berpikir positif, yaitu:

- a. Muatan Pikiran

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal yang positif atau muatan yang positif. Adapun yang dimaksud dengan muatan positif untuk pikiran adalah berbagai bentuk pemikiran yang menurut Ubaedy memiliki kriteria: a. benar (tak melanggar nilai-nilai kebenaran), b. baik (bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan), dan c. bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

b. Penggunaan Pikiran

Memasukkan muatan positif pada ruang pikiran merupakan tindakan positif namun tindakan tersebut berada pada tingkatan yang masih rendah jika muatan positif tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan nyata. Oleh karena itu isi muatan yang positif tersebut perlu diaktualisasikan ke dalam tindakan agar ada dampak yang ditimbulkan

c. Pengawasan Pikiran

Dimensi ke tiga dari berpikir positif adalah pengawasan pikiran. Aktivitas ini mencakup usaha untuk mengetahui muatan apa saja yang dimasukkan ke ruang pikiran dan bagaimana pikiran bekerja. Jika diketahui terdapat hal-hal yang negatif ikut masuk ke ruang pikiran maka perlu dilakukan tindakan berupa mengeluarkan hal-hal yang negatif tersebut dengan menggantinya dengan yang positif. Demikian pula jika ternyata teridentifikasi bahwa pikiran bekerja tidak semestinya maka dilakukan usaha untuk memperbaiki kelemahan atau kesalahan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen berpikir positif terdiri atas muatan pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran.

#### **4. Ciri-Ciri Berpikir Positif**

Dave (dalam Haryono, 2000) mengatakan bahwa ciri orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut:

- a. Mempunyai kebiasaan bertindak, dimana individu menunjukkan adanya usaha untuk mengejar prestasi, mempunyai banyak keinginan dan segera melaksanakannya.
- b. Optimis dan rasional, menunjukkan keinginan yang keras dan rasa percaya diri.

- c. Mempunyai keyakinan dan keinginan yang kuat untuk berhasil dan bahagia.
- d. Rajin dan penuh ambisi, dimana individu adalah orang yang kreatif, tidak membiarkan waktu kosong, dan memiliki kemauan yang keras.

Menurut El-Bahdal (2010), ciri-ciri orang berpikir positif adalah:

- a. Mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
- b. Tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
- c. Memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
- d. Percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya.
- e. Selalu membicarakan hal-hal yang positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- f. Selalu bertawakal kepada Tuhannya.
- g. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua memiliki daya kreatif. Akan tetapi daya kreativitas itu membutuhkan kekuatan yang membangkitkannya hingga menjadi aktual.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang berpikir positif adalah mempunyai kebiasaan bertindak, optimis dan rasional, yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan, konsisten, selalu membicarakan hal-hal yang positif, dan memiliki daya kreativitas yang tinggi.

## **C. Kanker**

### **1. Pengertian Kanker**

Anderson (1996) kanker adalah mutasi gen-gen sel yang berakibat tumbuhnya sel-sel abnormal secara tidak beraturan. Kanker terjadi saat sel-sel dalam tubuh membelah diri diluar kendali. Sel-sel abnormal ini kemudian menyerang jaringan

terdekat, atau berpindah ke daerah yang jauh dengan cara masuk ke dalam pembuluh darah atau sistem limpatik. Agar tubuh manusia berfungsi secara normal, setiap organ tubuh harus memiliki sejumlah sel tertentu. Sel-sel ini dalam sebagian besar organ, memiliki usia yang pendek, dan untuk menjaga fungsi tubuh, sel-sel ini harus digantikan melalui proses pembelahan sel.

Pembelahan sel dikendalikan oleh gen yang terletak pada inti sel. Mereka berfungsi seperti buku instruksi yang memerintahkan sel, protein apa yang harus dibuat, bagaimana cara sel membelah dan berapa lama usia mereka. Kode genetik ini bisa rusak akibat beberapa faktor yang kemudian menimbulkan cacat dalam buku instruksi tersebut. Cacat ini dapat secara dramatis mengubah fungsi sel. Bukannya berhenti, namun bisa saja sel terus menerus membelah diri, bukannya mati, sel tersebut bisa saja terus bertahan hidup. Beberapa mekanisme bekerja untuk mencegah kerusakan genetik ini terjadi dan untuk menyingkirkan sel abnormal secara genetik dari dalam tubuh. Namun pada beberapa orang, pertahanan tubuh ini kurang dan populasi sel abnormal bisa saja lolos dari kendali tubuh. Inilah sel-sel kanker yang kemudian berkerumun dan menghancurkan jaringan tubuh yang sehat/normal.

Sel-sel kanker membutuhkan nutrisi untuk bertahan dan bertumbuh. Banyak tipe kanker dapat menstimulasi pertumbuhan pembuluh darah untuk menyediakan bahan makanan yang mereka butuhkan. Bahkan kata kanker itu sendiri berasal dari bahasa latin *Cancro* yang berarti kepiting. Hal ini dikarenakan bentuk pembuluh darah yang besar yang mengelilingi tumor dianggap berbentuk seperti capit serta kaki-kaki kepiting bagi orang-orang jaman dahulu.

## 2. Jenis-Jenis Kanker

Banyak jenis-jenis kanker yang telah berhasil ditemukan oleh para medis, tiap jenis kanker tersebut biasanya dinamai menurut letaknya kanker itu tumbuh didalam tubuh, diantara sekian jenis kanker tersebut diantaranya adalah (Moster, 1997):

### a. Kanker Otak

Sakit kepala yang sangat pada pagi hari dan berkurang pada tengah hari, epilepsi, lemah, mati rasa pada lengan dan kaki, kesulitan berjalan, mengantuk, perubahan tidak normal pada penglihatan, perubahan pada kepribadian, perubahan pada ingatan, sulit bicara.

### b. Kanker Mulut

Terdapat sariawan pada mulut, lidah dan gusi yang tidak kunjung sembuh.

### c. Kanker Tenggorokan

Batuk terus menerus, suara serak atau parau.

### d. Kanker Paru-Paru

Batuk terus-menerus, dahak bercampur darah, rasa sakit di dada.

### e. Kanker Payudara

Adanya benjolan, penebalan kulit (tickening), perubahan bentuk, gatal-gatal, kemerahan, rasa sakit yang tidak berhubungan dengan menyusui atau menstruasi.

### f. Kanker Saluran Pencernaan

Adanya darah dalam kotoran yang ditandai dengan warna merah terang atau hitam, rasa tidak enak terus-menerus pada perut, benjolan pada perut, rasa sakit setelah makan, penurunan berat badan.

g. Kanker Rahim (Uterus)

Pendarahan diperiode-periode datang bulan, pengeluaran darah saat mens yang tidak seperti biasanya dan rasa sakit yang luar biasa.

h. Kanker Indung Telur (Ovarium)

Pada fase lanjut barulah muncul gejala.

i. Kanker Kolon

Pendarahan pada rectum, ada darah pada kotoran, perubahan buang air besar (diare yang terus menerus atau sulit buang air besar).

j. Kanker Kandung Kemih atau Ginjal

Ada darah pada air seni, rasa sakit atau perih pada saat buang air kecil, keseringan atau kesulitan buang air kecil, sakit pada kandung kemih.

k. Kanker Prostat

Kencing tidak lancar, rasa sakit yang terus menerus pada pinggang belakang, penis dan paha atas.

l. Limfoma

Kelenjar getah bening membesar, kenyal seperti karet, gatal-gatal, berkeringat pada waktu tidur malam, demam atau penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas.

m. Leukemia

Pucat, kelelahan kronis, penurunan berat badan, sering kena infeksi, mudah terluka, rasa sakit pada tulang dan persendian, mimisan.

n. Kanker Kulit

Benjolan pada kulit yang menyerupai kutil (mengeras seperti tanduk), infeksi yang tidak sembuh-sembuh, bintik-bintik berubah warna dan ukuran, rasa sakit pada daerah tertentu, perubahan warna kulit berupa bercak-bercak.

o. Kanker Hati

Penurunan berat badan, hilang nafsu makan, sakit pada area perut bagian atas, mual dan muntah, kelelahan dan lemah, pembesaran hati, bengkak pada area perut, kulit dan bagian putih mata menguning.

### 3. Faktor- Faktor Penyebab Kanker

- a. Faktor Genetik (faktor Keturunan). Bila dalam sebuah lingkup keluarga mempunyai riwayat menderita kanker, maka anggota keluarga lainnya akan mempunyai faktor resiko penyakit kanker akan mudah terjadi dibandingkan dengan keluarga yang tanpa riwayat tumor ganas ini.
- b. Faktor Lingkungan. Dalam berbagai kasus penyakit, faktor lingkungan ini berperan serta banyak dalam timbulnya suatu penyakit. Sama halnya dengan hal yang bisa menyebabkan penyakit kanker ini. Lingkungan dan kebiasaan buruk bagi kesehatan contohnya adalah merokok akan bisa meningkatkan resiko terkena penyakit kanker yang berhubungan dengan saluran pernafasan. Seperti halnya kanker paru-paru, kanker mulut. Itu semua karena bahan racun yang terkandung dalam sebuah rokok amat buruk untuk kesehatan seseorang. Faktor lingkungan yang bisa meningkatkan faktor resiko kanker lainnya adalah sinar ultraviolet matahari serta radiasi ionisasi (yang merupakan karsinogenik) digunakan dalam sinar rontgen dihasilkan dari pembangkit listrik tenaga nuklir dan ledakan bom atom hingga menjangkau jarak sangat jauh.
- c. Pola Makan Yang Tidak Sehat. Makanan bisa menjadi salah satu penyebab timbulnya kanker. Khususnya adalah makanan yang menggunakan berbagai macam bahan-bahan kimia yang seharusnya bukan untuk bahan makanan. Hal ini seperti kita banyak saksikan bahwa tidak sedikit produk makanan juga yang

dicampur dengan bahan kimia industri rumah tangga atau lainnya dengan tujuan tertentu. Kebanyakan akan bisa menimbulkan kanker yang berhubungan dengan saluran pencernaan.

- d. Gaya Hidup Yang Tidak Sehat. Ini sama dengan adanya perilaku hidup yang tidak sehat seperti halnya merokok, mengkonsumsi minum-minuman keras (beralkohol). Perilaku seks bebas juga bisa menjadi salah satu penyebab timbulnya *kanker serviks*
- e. Faktor Mental Seseorang. Bahasa mudahnya adalah faktor kejiwaan seseorang. Stressor dalam hal ini terutama stress yang berat akan bisa menyebabkan adanya gangguan keseimbangan seluler tubuh. Keadaan tegang terus menerus dapat mempengaruhi sel, dimana sel akan menjadi lebih hiperaktif dan pada akhirnya akan bisa berubah sifat menjadi ganas sehingga menyebabkan kanker.
- f. Gangguan Keseimbangan Hormon Tubuh. Hormon tubuh di sini adalah lebih banyak pada hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi merangsang pertumbuhan sel yang cenderung mendorong terjadinya kanker, sedangkan progesteron melindungi terjadinya pertumbuhan sel yang berlebihan. Ada kecenderungan bahwa kelebihan hormon estrogen dan kekurangan progesteron akan bisa menyebabkan meningkatnya risiko kanker payudara, kanker leher rahim, kanker rahim (pada kaum wanita) dan ini juga merupakan jenis kanker yang banyak menyerang wanita perempuan dan kanker prostat dan buah zakar pada kaum pria.

#### **D. Hubungan Berpikir Positif Dengan Makna Hidup Pada Pasien Penyakit Kanker**

Albrecht (1980), mengatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup hal-hal sebagai berikut, yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai

dan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Kecenderungan berpikir seseorang akan sangat mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Oleh karena itu, berpikir positif mempunyai pengaruh yang positif terhadap kondisi psikologis, daya tahan terhadap stres, dan kesehatan fisik. Pasien yang mampu berpikir positif akan lebih mampu menemukan makna dalam hidupnya, karena memiliki keyakinan kuat atas keinginannya, termasuk sembuh dari penyakit yang diderita.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa kecenderungan berpikir seseorang (positif atau negatif) akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian diri dan kehidupan psikisnya (Lazarus & Lazarus, 1978). Seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialami maupun keadaan dirinya dari sisi yang positif.

Sebaliknya, mereka yang berpikir negatif akan melihat dari sudut negatif. Akibatnya seseorang yang berpikir positif akan mempunyai *mood* (suasana hati) yang lebih positif serta tingkatan energi yang lebih tinggi (Eperson dalam Goodhart, 1985). Sementara harapan dan fikiran yang negatif akan mendorong seseorang untuk menjadi depresi. Dapat diketahui adanya pengaruh cara berpikir seseorang terhadap reaksi seseorang dalam menghadapi problem-problem kehidupannya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik.

Seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialami maupun keadaan dirinya dari sisi positif sehingga ia akan melakukan tindakan yang positif kemudian kebermaknaan hidupnya yang didapat. Frankl (dalam Schultz, 1995), berdasarkan pengalamannya mengemukakan bahwa individu yang mengubah pola berpikir ke arah yang positif dan menyenangkan, maka kesakitan, ketakutan, penderitaan akan hilang karena fikiran positif akan membangkitkan jiwa yang tertekan dan memberikan kekuatan untuk mengatasi penderitaan dan keputusan pada suatu keadaan.

Kemudian Frankl ( 2003) mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Artinya, jika pasien dapat mengubah cara berpikir nya kearah yang positif, maka ia tidak akan berputus asa dengan penyakit yang sedang diderita, pikiran tentang pentingnya keberadaan dirinya ditengah-tengah keluarga akan membangkitkan semangat hidup untuk menjadi seseorang yang bermanfaat.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, pola berpikir yang positif akan memberikan kekuatan ataupun dorongan untuk tetap bersemangat, menemukan hikmah dan makna hidup dalam setiap keadaan, walaupun keadaan menderita sekalipun. Hal ini juga disampaikan oleh Frankl (dalam Bastaman, 1995), bahwa setiap individu mempunyai keinginan untuk meraih hidup bermakna dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun kehidupan ini selalu mempunyai makna, di mana hidup secara bermakna merupakan motivasi utama setiap orang.

## E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang positif antara berpikir positif dengan makna hidup pada pasien penyakit kanker di rumah sakit dr. Pirngadi Medan. Dengan asumsi semakin individu berpikir positif, maka semakin mudah pula individu tersebut menemukan makna hidup. Sebaliknya, semakin individu berpikir negatif, maka individu tidak menemukan makna hidupnya.