



**LAMPIRAN A :**  
**MANUAL SKALA KECEMASAN DAN**  
**MANUAL *BIBLIOTHERAPY***



## **A-1 MANUAL SKALA KECEMASAN**

*Hamilton Anxiety Scale dan Death Anxiety Scale*

## Hamilton Anxiety Scale

*Hamilton Anxiety Scale* terdiri dari 14 cluster yang terdiri dari simtom – simtom kecemasan yang umum yaitu kecemasan umum dan kecemasan dari segi kognitif dan somatic

### Administrasi dan scoring

Setiap cluster akan diberi nilai dari 0 - 4 point. Hal ini tergantung dari apa yang sedang dirasakan subyek. Skor yang tinggi mengindikasikan kecemasan yang besar pada subyek.

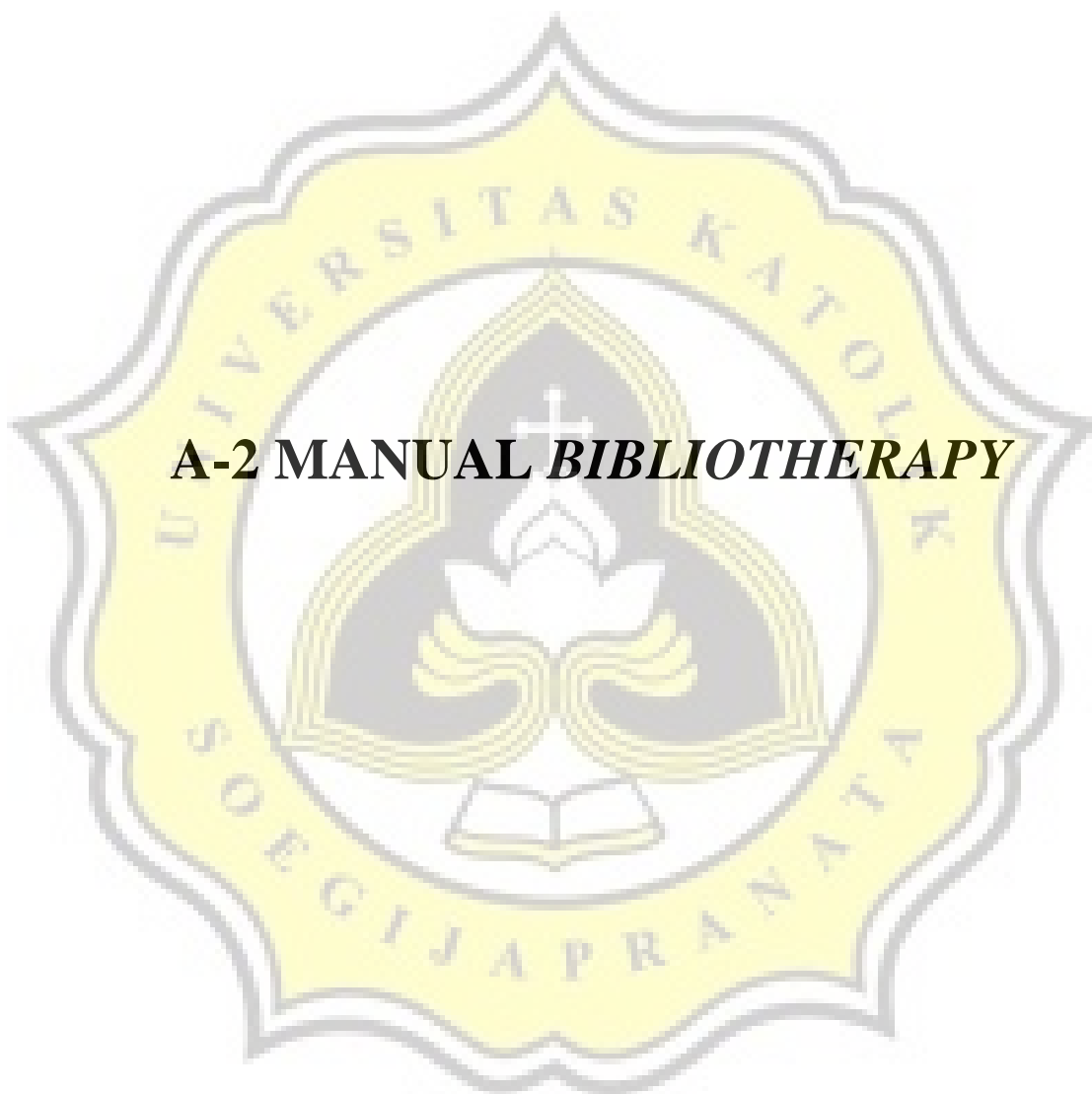
Tingkatan nilai: 0 = tidak ada  
 1 = ringan  
 2 = rata - rata  
 3 = berat  
 4 = terlalu berat

## Death Anxiety Scale

*The Death Anxiety Scale* terdiri dari 15 item

### Administrasi dan scoring

Subyek pada dasarnya hanya menjawab benar atau salah pada setiap pernyataan. Skor pada item nomor 2,3,5,6,7 dan 15 adalah Unfavoreble kemudian seluruh nilai pada setiap item dijumlahkan. Rentang nilai dari 0 – 15, skor yang tinggi mengindikasikan kecemasan akan kematian yang berlebihan.



**A-2 MANUAL *BIBLIOTHERAPY***

# MANUAL *BIBLIOTHERAPY*

## PERSIAPAN

1. Menyiapkan literatur/bacaan yang akan diberikan pada subyek sebab setiap minggunya bacaan yang diberikan berbeda – beda.
2. Menanyakan kegemaran / hobi subyek. Tujuannya untuk mempermudah tahap *Creating*.
3. Menyiapkan peralatan / media untuk Tahap IV (*Creating*) yang sesuai dengan hobi masing – masing subyek.

## PELAKSANAAN

### **TAHAP I: HOPING (60 menit)**

Pada tahap ini subyek diajak untuk:

#### **1. Berharap mengenai penyakitnya**

Bagaimana kondisi penyakitnya (akankah membaik / memburuk), keinginannya untuk sembuh, kecemasan yang dirasakannya, keinginan untuk dapat menerima dirinya dengan kondisinya saat ini, keinginan untuk dapat beraktivitas seperti sebelum sakit, keinginan agar penyakitnya tidak merepotkan dirinya maupun orang lain, dll.

#### **2. Hasil apa yang akan dicapainya setelah membaca**

Apakah berharap setelah membaca dapat menerima dirinya dengan lebih terbuka, apakah berharap buku dapat membantunya mengurangi rasa cemasnya akan penyakitnya, keinginan untuk

bersosialisasi seperti kondisi sebelum sakit, apakah mendapat semangat baru dari buku yang telah dibacanya, dll

### **3. Harapan – harapan lain yang ingin dicapainya.**

Harapan tentang pasangan hidupnya, harapan tentang keluarganya, harapan – harapan lain tentang dirinya setelah berada dalam kondisinya saat ini, caranya bersosialisasi dengan lingkungan baik itu dengan keluarga maupun dengan lingkungan sekitar, dll.

Hasil dari tahap ini dapat digunakan pula untuk membandingkan harapan pada tahap Hoping dengan harapan setelah membaca. Bantu atau motivasi subyek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar apa yang diharapkannya dapat lebih mudah terwujud. Keuntungan yang diperoleh dari *Bibliotherapy* yaitu, subyek memperoleh pikiran yang lebih terbuka.

#### **TAHAP II: READING (60 menit)**

Subyek diberikan bacaan yang mencerminkan pengalaman dirinya. Pada tahap ini peneliti memperkenalkan literatur yang akan dibaca subyek dan memberi waktu pada subyek untuk membaca literatur tersebut. Subyek dapat membuat catatan kecil mengenai literatur yang dibaca bila dianggap perlu atau penting bagi dirinya.

Buku yang digunakan adalah "Menjadikan Hidup Penuh Makna: Bunga Rampai, 63 renungan hati untuk mencapai ketenangan jiwa dan menyembuhkan penyakit" karangan Darmo Rahardjo. Buku kedua yang digunakan yaitu "*The Secret, Rahasia*" karangan Rhonda Byrne. Beberapa judul dari kedua buku tersebut kemudian dibagi dalam tiga bagian dan

setiap bagiannya diberikan secara bertahap setiap minggunya. Kedua buku ini dipilih karena dirasa sesuai dengan kondisi yang sedang dialami oleh subyek saat ini.

Bagian – bagian buku yang digunakan dalam *biblioterapi* kali ini adalah:

**Bagian I:** Membantu Dokter Mendiagnosis Penyakit; Penyakit Sering Kali Tidak Berdiri Sendiri; Pengaruh Kebahagiaan Pada Kesehatan Tubuh; Kebahagiaan Datangnya Dari Dalam Bukan Dari Luar; Apa Yang Kita Pikirkan Cenderung Terjadi; Berdoa, Bekerja Dan Pasrah; Sesuatu Yang Tak Dapat Diubah Harus Kita Terima; Mengapa Saya Mengalami Semua Ini?; Menghadapi Cemas, Gelisah, Takut, Panik; Kemauan Untuk Hidup; Hati Yang Gembira Adalah Obat Yang Manjur

**Bagian II:** Bagaimana Jika Harus Menghadapi Penyakit Yang Bandel?; Berjuang Mempertahankan Hidup; Penderitaan Yang Bukan Atas Kehendak Kita Sendiri.

**Bagian III:** Surat Pribadi, Darmo Rahardjo; Cathy Goodman, Kisah Pribadi; Morris Goodman.

Antara tahap II: Reading dan tahap III: Evaluating, ada masa yang disebut **INKUBASI**. Tujuannya untuk mengendapkan apa yang telah dibaca dan menemukan *insight* yang sesuai dengan kondisinya. Masa inkubasi pada penelitian ini yaitu dua hari

### TAHAP III: EVALUATING (90 menit)

Mendiskusikan apa yang sudah dibaca, *sharing*, membahas apa yang dapat dilakukan setelah mendapatkan *insight* dari literatur yang diberikan. Hal ini dapat dilakukan pada siapapun yang dianggap subyek dapat diajaknya diskusi, namun kali ini proses lebih ditujukan pada peneliti dengan subyek.

Tujuan tahap ini yaitu membandingkan dan mengontraskan cerita dalam buku dengan pengalaman yang sedang dirasakan saat ini dan mengatakan pada diri sendiri (subyek) pelajaran apa yang didapat setelah membaca buku literatur tersebut.

Jika kesulitan untuk memulai diskusi, maka dapat menggunakan panduan dibawah ini dengan cara melengkapi pernyataan yang telah ada.

1. Sebelum aku membaca, harapanku \_\_\_\_\_
2. Pengalamaku berbeda dengan buku yang telah dibaca, karena \_\_\_\_\_
3. Pengalamanku sama dengan buku yang telah dibaca, karena \_\_\_\_\_
4. Bagian cerita yang paling aku suka yaitu \_\_\_\_\_
5. Aku berharap bahwa \_\_\_\_\_
6. Aku akan membicarakan padamu apa yang aku rasakan \_\_\_\_\_
7. Aku merasa kecemasanku \_\_\_\_\_

### TAHAP IV: CREATING (120 menit)

Menciptakan sesuatu yang berkaitan dengan *insight* yang diperoleh subyek. Menyediakan sarana yang dapat menunjang sesuatu yang akan diciptakan oleh subyek. Misalnya subyek yang ingin menggambar maka disediakan peralatan untuk menggambar atau subyek ingin menulis baik itu



menulis puisi, cerita atau hanya sekedar buku harian maka disediakan media yang sesuai, dll.

Tujuan tahap ini yaitu agar subyek dapat merealisasikan *insight* yang telah diperolehnya dalam bentuk nyata. Yang terpenting pada tahap ini adalah bukan terletak pada baik buruk dari apa yang dihasilkan subyek melainkan bagaimana subyek dapat menghasilkan sesuatu yang mencerminkan *insight* yang diperolehnya dari buku yang dibacanya.

Bila pada tahap ini tidak ditemukan ide untuk menciptakan sesuatu maka terdapat beberapa alternatif yang dapat digunakan, yaitu:

1. Bila tidak menyukai atau tidak bisa menggambar maka dapat menggunakan suatu gambar yang berhubungan dengan bacaan atau kondisi subyek kemudian subyek ditanya mengenai pendapatnya tentang gambar tersebut.
2. Buatlah catatan mengenai kata – kata dalam buku yang dapat menggambarkan perasaan subyek dan buatlah sebuah puisi menggunakan kata – kata tersebut.
3. Cobalah dengan membuat kumpulan gambar dari majalah atau koran yang dapat menunjukkan bagaimana pengalaman yang terjadi dalam diri subyek.
4. Buatlah surat pada penulis buku tersebut ( meskipun surat tersebut mungkin tidak benar – benar dikirimkan pada penulis) dan katakan pada penulis mengenai cerita hidupmu dan bagaimana buku tersebut sesuai dengan pengalamanmu atau memberikan inspirasi pada hidupmu.



# **LAMPIRAN B :**

## **SKALA KECEMASAN**



***B-1 HAMILTON ANXIETY SCALE***

Nama :  
Usia : th

### HAMILTON ANXIETY SCALE

#### Suasana Hati yang Cemas

Kekhawatiran  
Antisipasi terhadap ketakutan yang terburuk (antisipasi terhadap ketakutan)  
Kemampuan untuk menyesuaikan diri

#### Ketegangan

Rasa tegang  
Kelelahan / kejenuhan  
Respon yang mengejutkan  
Mudah mengeluarkan air mata / menangis  
Gemetar  
Perasaan tidak memiliki waktu istirahat

#### Ketakutan

Takut terhadap gelap, orang asing  
Ditinggal sendirian  
Binatang besar  
Macet  
Keramaian

#### Insomnia (kurang tidur)

Kesulitan untuk tertidur  
Tidur yang terganggu  
Tidur yang tidak memuaskan dan kelelahan saat terbangun  
Bermimpi

Mimpi buruk

Perasaan ngeri saat malam hari tiba (night terrors)

#### Kecerdasan (kognitif)

Sulit berkonsentrasi  
Ingatan yang buruk (daya ingat yang kurang)

#### Perasaan yang Tertekan

Kehilangan minat pada sesuatu  
Kehilangan kesenangan pada hobinya  
Depresi  
Bangun yang terlalu awal  
Rasa malas yang menyerang pada siang hari

#### Somatik umum (Otot)

Sakit dan nyeri pada otot  
Kekakuan otot  
Kedutan otot  
Kejang otot  
Gigi yang "ngegerek"  
Suara yang berubah – ubah

#### Somatik umum (Sensory)

Telinga berdenging  
Penglihatan kabur  
Panas dan dingin yang terasa mengalir  
Merasa lemah  
Perasaan / terasa ditusuk – tusuk

**Simtom – simtom Kardiovaskuler**

Frekuensi jantung yang lebih cepat dari normal  
 Jantung berdebar – debar  
 Dada terasa nyeri  
 Pembuluh darah yang terasa berdenyut  
 Perasaan loyo / lemas  
 Detak yang hilang

**Simtom – simtom Pernafasan**

Dada terasa ditekan / menyempit  
 Perasaan seperti dicekik  
 Menghela nafas  
 Sesak nafas

**Simtom – simtom Gastro – intestinal**

Kesulitan menelan  
 Melilit  
 Perasaan tidak enak pada perut (dyspepsia)  
 Sakit pada saat sebelum dan sesudah makan  
 Perasaan terbakar  
 Kekenyangangan  
 Waterbrash  
 Mual  
 Muntah – muntah  
 Merasa tenggelam  
 Perut terasa "bekerja"  
 Gerakan peristaltik usus yang berlebihan (barborygmi)

Kelonggaran pada usus

Kehilangan / kekurangan berat badan

Sembelit

**Simtom – simtom Gastro – urinary**

Sering kencing  
 Terasa ingin (kebelet) kencing  
 Tidak menstruasi  
 Gangguan menstruasi  
 Menjadi "dingin" (frigid)  
 Ejakulasi dini  
 Tidak dapat ereksi  
 Impotensi

**Simtom – simtom Autonomic**

Mulut kering  
 Muka merah  
 Pucat  
 Kecenderungan berkeringat  
 Giddiness  
 Sakit kepala  
 Rambut yang berdiri

**Perilaku Saat Wawancara**

Tidak santai  
 Perasaan tidak tenang: menjentikkan jari, menggenggam, fics,  
 handkerchief  
 Beristirahat: melangkah

Tangan yang gemetar	Scoring	Tingkatan Nilai:
Forrowed brow	___ Suasana hati yang cemas	0 = tidak ada
Wajah yang kaku	___ Ketegangan	1 = ringan
Penambahan nada pada otot	___ Ketakutan	2 = rata - rata
Pernafasan yang dangkal	___ Insomnia	3 = berat
Wajah pucat	___ intelekt	4 = terlalu berat
<b>Tingkah Laku (secara fisik)</b>	___ Perasaan yang tertekan	
Menelan	___ Somatik umum (Otot dan Sensory)	
Memuntahkan	___ Sistem kardiovaskuler	
Frekuensi nadi yang tinggi saat istirahat	___ Sistem pernafasan	
Frekuensi nafas diatas 20/mnt.	___ Sistem Gastrointestinal	
Tendon / urat daging menyentak cepat	___ Sistem Gastrourinary	
Gemetar	___ Sistem Autonoinic	
Pupil melebar	___ Perilaku saat wawancara	
Mata yang melotot	___ Tingkah laku (secara fisik)	
Berkeringat		
Kedutan pada kelopak mata		



***B-2 DEATH ANXIETY SCALE***

Nama :

Usia : th

## DEATH ANXIETY SCALE

**PETUNJUK** : Bila pernyataan ini **BENAR** menunjukkan diri Anda,  
lingkari "B"

Sedangkan bila pernyataan ini **SALAH**, lingkari "S"

- |            |   |
|------------|---|
| <b>B S</b> | 1. Aku sangat takut mati.   |
| <b>B S</b> | 2. Pikiran tentang kematian jarang memasuki pikiran saya.                           |
| <b>B S</b> | 3. Saya tidak gemetar ketika orang membicarakan tentang kematian.                   |
| <b>B S</b> | 4. Saya ketakutan untuk berpikir tentang menjalani / melakukan suatu operasi.       |
| <b>B S</b> | 5. Saya sama sekali tidak takut mati.   |
| <b>B S</b> | 6. Saya tidak terlalu khawatir mengidap kanker.                                     |
| <b>B S</b> | 7. Pikiran tentang kematian tidak pernah mengganggu saya.                           |
| <b>B S</b> | 8. Saya sering merasa tertekan oleh karena waktu yang berjalan begitu cepat.        |
| <b>B S</b> | 9. Saya takut mengalami kematian yang menyakitkan.                                  |
| <b>B S</b> | 10. Persoalan kehidupan setelah kematian sangat membuat saya gundah.                |
| <b>B S</b> | 11. Saya benar – benar takut mengalami serangan jantung.                            |
| <b>B S</b> | 12. Saya sering berpikir bahwa betapa singkat hidup ini sebenarnya.                 |
| <b>B S</b> | 13. Saya bergidik ketika mendengar orang membicarakan tentang Perang Dunia III.     |
| <b>B S</b> | 14. Melihat mayat merupakan sesuatu yang mengerikan bagi saya.                      |
| <b>B S</b> | 15. Saya merasa bahwa masa depan itu tidak berarti apapun bagi saya untuk ditakuti. |





# **LAMPIRAN C :**

**HASIL SKALA KECEMASAN**

## HASIL SKALA KECEMASAN

### subyek 1

cluster	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	total
1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	1	2	1	2	2	38
2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	1	2	1	2	2	37
3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	1	2	1	2	2	38
4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1	2	1	2	2	37
5	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	2	1	2	2	35
6	3	3	3	4	4	3	2	3	2	1	2	1	1	2	34
7	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	34
8	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	34
9	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	34

### subyek 2

cluster	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	total
1	4	4	4	3	4	4	4	1	3	1	3	1	2	2	40
2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	1	3	1	2	2	40
3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	3	1	2	2	40
4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	3	2	1	2	2	40
5	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	1	3	2	39
6	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	1	3	2	38
7	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	1	3	2	38
8	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	36
9	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	32



**LAMPIRAN D :**  
**LITERATUR *TREATMENT***



### MEMBANTU DOKTER MENDIAGNOSIS PENYAKIT

Apabila kita sakit, tindakan pertama paling bijaksana yang harus kita lakukan adalah pergi ke dokter. Dokterlah yang paling mengetahui apa masalah kita, tindakan apa yang harus diambil, obat apa yang harus dimakan dan sebagainya. Sudah tentu kita harus membantu dokter dengan memberikan segala keterangan yang diperlukan, karena tanpa keterangan jelas, dokter akan lebih sukar menolong kita.

### PENYAKIT SERING KALI TIDAK BERDIRI SENDIRI

Memang banyak penyakit yang Anda rasakan pada tubuh tidak selalu berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dengan ketenangan jiwa dan kebahagiaan Anda.

### PENGARUH KEBAHAGIAAN PADA KESEHATAN TUBUH

Ingin saya tekankan bahwa kebahagiaan itu penting dan sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan. Kebahagiaan dalam kehidupan sehari – hari, dalam pekerjaan dan dalam lingkungan kita terutama dalam rumah tangga kita.

### KEBAHAGIAAN DATANGNYA DARI DALAM, BUKAN DARI LUAR

Kebahagiaan itu penting, lebih penting dari apapun dan untuk menjadi bahagia tidak diperlukan prasyarat: artinya tidak perlu seseorang itu kaya raya misalnya untuk dapat berbahagia. Bahkan harta benda bukan jaminan seseorang menjadi bahagia

### APA YANG KITA PIKIRKAN CENDERUNG TERJADI

Apabila sedang sakit kita bisa memilih apa yang kita bayangkan, ini pilihan bebas: jika penyakit kita makin parah, maka terjadilah seperti apa yang kita bayangkan. Kita dapat pula membayangkan, besok kita lebih baik dari hari ini, bulan depan lebih baik dari bulan ini dan seterusnya dan seperti apa yang kita bayangkan kita cenderung lebih cepat sembuh. Apalagi kalau kita menyatakan ”saya pasti sembuh”. Thoughts and words are things that have magic power.

## BERDOA, BEKERJA DAN PASRAH

Rasanya di dalam hidup ini tiga hal diatas ini sama pentingnya: kita harus bekerja keras untuk maju tapi pengetahuan kita sangat terbatas dan itu harus kita akui dengan segala kerendahan hati.

Oleh karena itu, kita memerlukan bimbingan – bimbingan dari sumber yang maha tahu, maha pengasih, maha kuasa sehingga sehingga kita tidak akan salah lagi. Jangan pikirkan akan apa hasilnya nanti, untuk itu kepasrahan adalah unsur mutlak ketiga, karena dengan kepasrahan (pasrah bukan *nrimo* dalam bahasa jawa) kita terbebas dari ketegangan dan kegelisahan dan kita bisa merasakan ketenangan jiwa yang mendalam.

## SESUATU YANG TAK DAPAT DIUBAH, HARUS KITA TERIMA

Ada keadaan – keadaan tertentu yang tidak dapat kita ubah (misalnya meninggalnya seseorang yang kita kasihi) dan keadaan ini harus dapat kita terima dengan rela, ikhlas dan bahagia.

Doa ketenangan dari Reinhold Niebuhr: ”Tuhan berilah aku ketenangan jiwa untuk dapat menerima apa yang tidak dapat kuubah; berilah aku keberanian untuk mengubah apa yang kudapat; berilah aku keberanian untuk mengenali bedanya!”

## MENGAPA SAYA MENGALAMI SEMUA INI?

Apabila kita mengalami musibah, apalagi jika musibah ini datangnya bertubi – tubi, sering kali terdengar keluhan: mengapa saya, mengapa saya yang harus mengalami semua ini, mengapa, mengapa?

Seolah-olah kita mau bilang: Tuhan bagaimana ini, apa Kau tidak salah? Tuhan, yang benar saja!

Seringkali kita lupa yang kita alami itu mungkin adalah hasil dari ulah kita sendiri, mungkin kita lalai, ceroboh, tidak jaga diri, *over-estimate* diri sendiri atau kita ingin mencapai sesuatu dengan jalan pintas. Dalam hal ini rasanya tidak adil kalau menyalahkan Tuhan.

Mungkin juga musibah ini terjadi walaupun kita sudah hati – hati, bahkan dalam tindak – tanduk kita selalu mohon bimbinganNya. Tentunya apabila demikian, pasti ada hikmahnya, mungkin ini suatu *blessing in disguise*. Tenanglah dan bersyukurlah dan make the best of the situation. Biasanya bila Tuhan menutup sebuah pintu, Dia akan membukakan pintu yang lebih besar bagi kita. Anjuran saya: “jangan kuatir menghadapi cobaan dari Tuhan!”

## MENGHADAPI CEMAS, GELISAH, TAKUT, PANIK

Saya yakin tidak seorangpun terbebas dari perasaan ini. Yang penting adalah bagaimana kita dapat membatasi perasaan – perasaan ini dalam batas yang wajar, dengan kata lain: cemas dan takut tidak apa-apa, tetapi jangan sampai panik.

Panik adalah keadaan, di mana kita sudah tidak dapat lagi berpikir rasional. Lalu bagaimana mengatasinya? Dalam hal ini jelas bahwa iman seseorang memegang peran sangat penting. Tuhan maha pengasih, maha tahu, maha kuasa, takkan terjadi pada diri kita sesuatu diluar kehendaknya, asal kita bekerja dan mohon bimbingannya.

Misalnya, kita divonis mengidap kanker, suatu penyakit yang sangat bandel. Bayangkan pengaruh jahat penyakit itu mempunyai nilai -100 bagi kesehatan dan bayangkan kita mempunyai daya tahan bernilai +300. Besar sekali kemungkinan kita dapat mengatasi musibah itu

Tapi bayangkan sekarang bahwa pengetahuan tentang adanya kanker ini membuat kita gelisah, takut, panik, kecewa, marah (pada Tuhan, mengapa aku) dan putus asa, apabila masing – masing perasaan ini mempunyai nilai akan terlihat seperti berikut:

Gelisah	-300
Takut	-100
Panik	-500
Kecewa	-500
Putus asa	-1000
Jumlah	-2400
<hr/>	
Daya tahan tubuh kita	+300

Dalam hal ini besarkah kemungkinan kita sembuh?

Kanker itu adalah kenyataan (-100) plus pikiran negatif ciptaan kita sendiri (-2400), sehingga sudah kanker ditambah lagi pikiran negatif, sehingga perbandingan daya tahan (+300) terhadap kanker + +(-2400) menjadi -2500. secara suka rela kita memperkecil kans kesembuhan kita.

Kurangilah kemungkinan – kemungkinan musibah untuk terjadi, banyak sekali masalah yang dapat kita hindari dan banyak pula yang dapat diantisipasi dan jika kita mengantisipasinya dengan baik, setidaknya apabila masalah itu datang juga, paling tidak kita sudah lebih siap.

Memang ada hal – hal tertentu yang tak terhindarkan, misalnya saja kematian, meninggalkan atau ditinggalkan. Apabila kita mengakui adanya keabadian, menerima harmoni yang ada dalam Rencana Besar Tuhan, maka kita bersedia melihat segala sesuatu dalam rangka yang lebih besar. Rasanya kita akan tetap takut, tapi dalam batas-batas yang wajar. Kiranya tak perlu kita takutkan, kapan saat itu tiba tapi lebih perlu kita pikirkan, bagaimana kita dapat membaktikan diri kepada sesama dalam waktu yang

masih tersisa. Benar pantas kita takutkan, apabila sisa hidup kita tidak akan mempunyai arti.

### KEMAUAN UNTUK HIDUP

Dalam *Readers' digest* dikisahkan dua kasus:

1. Seorang anak berumur 11 tahun mengalami musibah; ia terbakar dan luka bakarnya sedemikian luasnya, sehingga secara medis dia pasti mati. Ia masih dapat bicara dan mengatakan pada dokternya: "Dok, Anda tak akan membiarkan saya mati, kan?", yang dijawab oleh dokternya: "Pasti tidak, kamu akan hidup!" Anak ini dengan kemauannya yang luar biasa besar untuk hidup menentang segala statistik kedokteran dan akhirnya dapat tetap hidup dan sembuh.
2. Seorang pria umur 35 tahun dirawat di rumah sakit karena menderita flu. Jantung dan organ – organ lainnya dalam keadaan normal, hanya saja dia memiliki banyak masalah dalam keluarganya. Sewaktu dokter jaga sedang berkeliling, ia mengatakan: "Dok, saya yakin besok saya pasti mati" ; jawab dokternya: "Ah, Anda gila, mana ada orang hanya flu begini bisa mati!" Ternyata esok harinya ia benar – benar mati.

Dari kedua kasus ini kita lihat betapa besar pengaruh kemauan untuk hidup, perjuangan untuk bertahan hidup terhadap kesembuhan seseorang.

### HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT YANG MANJUR

Hati yang gembira adalah obat yang manjur tetapi semangat yang patah, mengeringkan tulang. Kata – kata tersebut diambil dari Alkitab, Amsal 17:22. Benar sekali, kegembiraan / kebahagiaan mempunyai daya sembuh yang sangat besar, sedangkan patah semangat adalah sesuatu yang fatal. Kita boleh kehilangan apa saja, tetapi jangan putus harapan, jangan patah semangat; seringkali secara berkelakar saya mengatakan kepada tamu – tamu saya, bahwa kata-kata putus asa, tak ada harapan, gagal total, nasi telah menjadi bubur dan sebagainya tak terdapat dalam perbendaharaan kata saya atau dalam kamus saya.

Dalam segala usaha boleh saja kita gagal, karena jika takut gagal, kita takkan pernah maju, jatuh bangun boleh-boleh saja, asal kita jatuh 10 kali, kita bangun untuk ke-11 kalinya. Kalau toh nasi telah menjadi bubur, buatlah bubur itu menjadi bubur ayam yang enak sekali.

Janganlah kita menjadi kecut karena kegagalan, tetapi berterima kasihlah kepada Tuhan untuk kemungkinan-kemungkinan yang ada pada saat itu. Biasanya musibah membuka cakrawala baru.





# TREATMENT

2

## BAGAIMANA JIKA HARUS MENGHADAPI PENYAKIT YANG BANDEL?

Saya tidak menggunakan istilah "terminal". Terminal berarti terakhir, artinya penderita ini pasti tak akan sembuh. Penyakit kanker yang sudah lanjut, misalnya, disebut terminal dan ilmu kedokteran mempunyai alasan untuk menyebutnya demikian berdasarkan statistik yang ada.

Bagaimana kita menghadapi ini? Saya juga tidak tahu, hanya bisa berteori, karena belum pernah mengalami sendiri. Kita semua akan meninggal dan akan ditinggalkan dan rasanya ditinggalkan lebih berat daripada meninggal, walaupun sepiantas ini terdengar agak agois. Memang ada istilah: Segera setelah dilahirkan, kita sudah siap untuk mati dan mati tidak mengenal usia. Agama mengajarkan kita bahwa masih ada kehidupan setelah kita meninggal, ada kehidupan kekal. Lepas dari itu, saya pikir, karena meninggal itu telah dialami oleh semua pendahulu kita dan akan dialami oleh semua orang, maka rasanya *it can not be too bad*, bukan sesuatu yang harus ditakutkan sekali. Tentunya Tuhan sudah mengatur semua ini. Sekali lagi, ini hanya teori. Jika saya sendiri menghadapi itu, saya tidak tahu apakah saya masih bisa bicara begini dan tidak merasa takut.

Bagaimanapun, marilah kita lihat: umumnya sakit yang seberat apa pun biasanya tidak semuanya tak ada harapan. Statistik kedokteran pun sering menyatakan bahwa kemungkinan sembuh, *fifty/fifty*, atau bahkan hanya 10% saja: Andaikata kasus kita termasuk yang gawat, siapa tahu justru kita tergolong yang mendapat keistimewaan 10% itu. Saya sendiri berkali-kali menyaksikan karya besar Tuhan yang penuh kuasa terjadi. Mungkin ada baiknya jika kita mencoba menganalisa sikap bagaimana yang memberikan kita kemungkinan terbesar untuk dapat mengatasi penyakit yang "bandel" itu. Menurut dugaan saya:

1. Bila dapat tetap tenang, apapun vonis dokter, kita tidak akan jatuh dalam depresi atau putus asa, tidak akan menyerah kalah;
2. Kita tidak kecewa dengan nasib, kita tidak berdoa agar Tuhan mengubah diagnosa kita;
3. Kita tidak dengan segala kekuatan dan kepanikan "melawan" kanker atau penyakit kita, tetapi kita bersyukur atas segala yang Tuhan berikan dan percaya bahwa Tuhan sedang bekerja untuk yang terbaik bagi kita;
4. Di samping usaha kedokteran yang kita teruskan, kita pasrah dan percaya bahwa Tuhan akan memberikan kita yang Dia kasihi yang terbaik dari yang paling baik;

5. Kita membayangkan, apabila Tuhan menghendaki, maka jaringan kita yang sakit makin hari akan makin sembuh, besok akan lebih baik dari hari ini, bulan depan lebih baik dari bulan ini dan seterusnya.
6. Kita berdoa agar Tuhan selalu membimbing kita, memperhitungkan segala kelemahan kita, membimbing semua dokter, perawat, dan orang-orang yang terlibat dalam usaha menyembuhkan kita.
7. Kita memelihara semangat dan rasa humor kita dan kita selalu optimis dan riang gembira bersama orang-orang di sekeliling kita yang kita kasahi.
8. Kita makan yang enak, tidur yang tenang dan bersyukur untuk hal-hal yang biasa-biasa sekalipun, misalnya untuk fajar yang baru menyingsing, suara burung berkicau, aneka bunga yang berwarna-warni. Ketenangan jiwa membantu metabolisme badan sehingga dapat memperbarui sel-sel yang rusak.

Lagi pula kita tidak perlu memikirkan bagaimana nantinya, apakah kita bisa sembuh. Serahkan saja itu kepadaNya. Tuhan memberikan yang terbaik: Dia tidak hanya menyembuhkan badan kita tapi seluruh badan, jiwa dan roh kita.

Apabila memang waktu kita telah habis di dunia ini, biarlah kita berangkat dengan tenang dan bahagia, tidak dengan penuh ketakutan dan kegelisahan. Saya yakin di sini kita mengucapkan selamat tinggal, pada saat yang bersamaan di seberang sana, orang-orang yang kita kasahi akan menyambut kita dengan riang gembira untuk mengadakan reuni yang bukan main meriahnya.

Saya merasa tidak ada yang perlu kita takutkan. Kita berziarah di sini dan jika ziarah kita selesai, Tuhan akan memanggil kita pulang. Kapan waktunya tak perlu kita pikirkan. Yang perlu kita pikirkan adalah bagaimana kita bisa sebaik mungkin mengamalkan sisa hidup kita, apakah itu masih sebulan atau tiga puluh tahun lagi. Saya ingat pepatah orang Indian: "Sewaktu kamu dilahirkan, kamu menangis dan dunia bersorak-sorai; hiduplah sedemikian rupa, sehingga jika kamu nanti mati, dunia menangis dan kamu bersorak-sorai."

### BERJUANG MEMPERTAHANKAN HIDUP

Sekali lagi saya tekankan di sini, kita wajib berjuang mempertahankan hidup sejauh mungkin dan dalam usaha ini ketenangan jiwa menolong banyak, artinya ketenangan jiwa juga apabila menurut para dokter memang "tak ada harapan lagi". Dalam hal ini kita hanya berdoa dan kita renungkan apa yang kita baca di Alkitab Mat. 19;26, yaitu: **DENGAN TUHAN SEGALA SESUATU MUNGKIN.**

Apabila memang benar demikianlah yang Tuhan putuskan, betapapun kita mencintai dunia ini (dengan segenap isinya), Tuhan masih mempunyai sesuatu yang jauh lebih baik bagi anak-anaknya yang Dia kasih. Mari kita renungkan Yoh. 14:2-3 "Di rumah BapaKu banyak tempat tinggal. Jika tidak demikian, tentu Aku tidak mengatakannya kepadamu dan seterusnya..."

Ada beberapa anekdot yang rasanya bermanfaat untuk kita renungkan:

Sewaktu mantan presiden Amerika Serikat John Quincy Adam, berusia 80 tahun, menderita sakit, seorang kawan lama bertanya, "Halo John, bagaimanakah keadaan kamu sekarang?" John menjawab, "Baik-baik saja, terima kasih! Cuma saja rumah yang dia tinggali rupanya sudah sangat rapuh. Saya kira John Quincy Adams tak lama lagi harus pindah dari rumah itu, tapi dia sendiri masih baik-baik saja."

Helen Keller menulis: Aku pula pernah mengasihi dan pernah kehilangan. Aku juga harus berjuang keras mempertahankan iman yang tak tergoyahkan. Apabila aku gagal mendengarkan suara ilahi, imanku mulai goyah, tapi aku tahu aku harus mempertahankannya, karena tanpa iman, takkan ada terang di dunia. Iman menunjukkan kita ke dunia yang lebih bahagia, tempat orang-orang yang kita kasih menunggu kedatangan kita.

Mac Donald Clarke mengatakan, "Kematian bagi orang yang baik adalah sekedar melalui jalan masuk yang gelap, keluar dari sebuah kamar sempit dari Rumah Bapanya dan masuk ke ruang yang indah dan luas, bercahaya dan membahagiakan dan penuh kebesaran ilahi."

Mati tidak mengenal usia, yang penting bukan panjangnya usia, tapi apa yang kita lakukan dengan hidup kita. Tuhan Yesus sendiri hanya berusia 33 tahun ketika Dia memberikan nyawanya untuk menebus dosa-dosa kita, termasuk dosa mereka yang membunuhnya. Sambil saya menulis ini (November 1998), belasan mahasiswa yang masih muda usianya dengan hari depan yang begitu cerah telah rela memberikan nyawanya untuk tanah airnya. Hidup mereka jelas tidak sia-sia walaupun begitu pendek. Dalam ucapan selamat jalan kepada mereka, saya menulis

Kepada Adik-adik mahasiswa yang gugur dan semua pahlawan reformasi:

Horace yang hidup di tahun 65-8 SM menulis, "Adalah manis dan terhormat untuk mau mati bagi Tanah Air" (*Dulce et decorum est pro patria mori*). Pengorbanan Anda takkan sia-sia.

Winston Churchill menulis se usai Perang Dunia II: "Tak pernah ada dalam sejarah umat manusia begitu banyak berhutang budi begitu banyak kepada begitu sedikit" (*Never in the history of mankind so many owe so much to but so few*). Semoga keluarga Anda tabah dan selamat jalan pahlawan!

## PENDERITAAN YANG BUKAN ATAS KEHENDAK KITA SENDIRI

Judul ini kedengarannya aneh: mana ada penderitaan yang datang atas kehendak kita sendiri?

Betapapun anehnya, memang benar banyak penderitaan adalah hasil ciptaan kita sendiri. Contohnya cukup banyak, misalnya saja seseorang yang sengaja menyiksa dirinya untuk mendapatkan sesuatu kesaktian atau seorang istri yang menyiksa diri untuk menghukum suaminya yang tidak mau menuruti keinginannya. Contoh-contoh lain boleh ditambah sendiri.

Tapi yang akan kita bahas di sini adalah penderitaan yang tak terelakkan dan bukan atas kemauan kita sendiri. Contohnya, orang-orang yang diculik karena membela kebenaran dan tak dapat berbuat apa-apa menghadapi kenyataan harus hidup mendampingi suami yang sangat egois dan bertindak semena-mena dan bahkan mempunyai *safe deposit* berupa wanita lain, orang yang menghadapi istri yang sangat egois dan pemboros tanpa menghiraukan kemampuan suaminya yang terbatas, atau orang tua yang menghadapi anaknya pecandu ganja, penjudi, suka berhutang yang melibatkan orang tuanya.

Keadaan yang sering kita lihat adalah orang-orang yang menderita kelumpuhan, menderita kesakitan yang luar biasa karena kanker, misalnya. Mereka dan dokter-dokter mereka tidak bisa berbuat banyak, mereka menghadapi keadaan di luar kemampuan mereka.

Lalu, apa yang harus mereka lakukan? Berusaha sekuat tenaga sebatas kemampuan manusia dan berdoa? Jelas itu sangat bijaksana, tapi dengan cara bagaimana bisa mengurangi penderitaannya?

Bacalah doa ketenangan jiwa dari Niebuhr: "Tuhan berilah aku ketenangan jiwa untuk dapat menerima apa yang tidak dapat kuubah; berilah aku keberanian untuk mengubah apa yang kudapat; berilah aku keberanian untuk mengenali bedanya!"

Dengan berpegangan pada logoterapi, bila kita menghadapi suatu keadaan yang tidak mungkin kita ubah, ada satu hal yang tetap dapat kita ubah menurut kehendak kita, kita tetap kuasa untuk mengubahnya. Apa itu? Yang dapat kita ubah adalah *sikap kita*.

Dalam contoh penyakit yang membandel tadi kita dapat bersikap kesal, kecewa, merasa diperlakukan tidak adil oleh keluarga kita, oleh dokter kita, oleh Tuhan ..., benci, dendam, bahkan benci kepada apa dan siapa saja termasuk kepada diri sendiri. Kita bisa pesimis, putus asa dan uring-uringan, mengapa harus aku yang mendapat penderitaan ini?

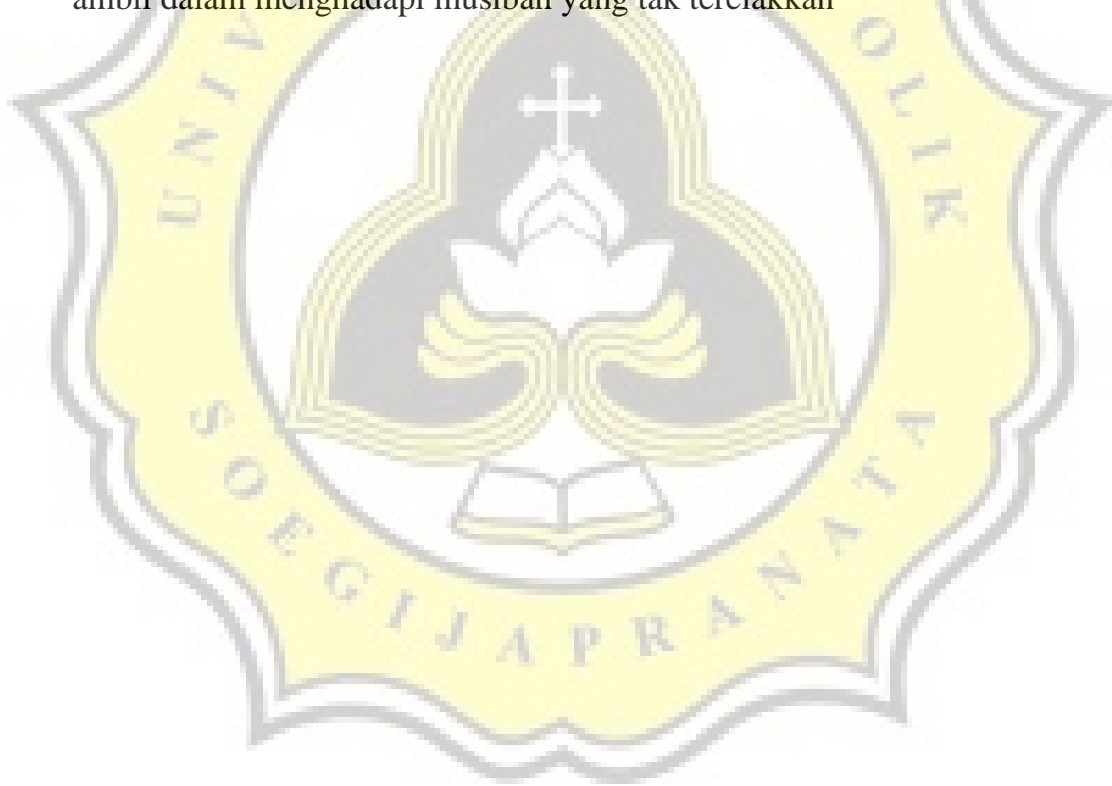
Sikap demikian jelas tidak mendukung dan tak akan mengurangi penderitaan kita, bahkan menambah beban dan penderitaan serta mengurangi kemungkinan sembuh.

Apabila sedang sakit, kita membutuhkan segala tenaga dan daya sembuh yang ada di dalam tubuh dan jiwa kita untuk mendukung

penyembuhan kita dan segala pikiran negatif akan mengurangi daya sembuh ini. Jika kita mengubah sikap dari negatif menjadi positif, maka kita berubah dari pesimis menjadi optimis, dari putus asa menjadi penuh harapan lagi. Kita mengganti kekecewaan dengan kerelaan dan rasa bersyukur, bersyukur walau dalam penderitaan. Ini aneh rasanya.

Memang benar, orang yang mempunyai ketenangan jiwa cenderung memperhitungkan berkah-berkahnya yang tetap berlimpah-limpah dalam keadaan yang bagaimanapun sulitnya. *Ia tidak memfokuskan diri pada kekurangannya*, tapi merasa bahagia dengan apa yang masih ada, ia tetap dapat merasa bahagia. Sikap ini dapat dan pasti mendukung kesembuhannya dalam batas-batas yang masih mungkin. Tetapi bila memang waktunya telah tiba, paling tidak sikap ini akan membuat tahun-tahun atau bahkan hari-hari yang masih tersisa *menjadi sangat penuh arti*.

Kita sendirilah yang harus menentukan sikap apa yang akan kita ambil dalam menghadapi musibah yang tak terelakkan





# TREATMENT

3

## SURAT PRIBADI, DARMO RAHARDJO

Ditujukan kepada tamu – tamu saya yang mengidap kanker atau penyakit – penyakit lain yang bandel:

Bulan Juni lalu, sepulang dari Inggris untuk menengok anak-anak, saya batuk hebat dan badan merasa kurang fit. Saya ke dokter dan dianjurkan melakukan *Thorax X-ray*, *USG* dan periksa darah, termasuk kadar PSA di darah. Kadar PSA yang normal antara 0 sampai 4, tapi nilai saya ternyata di atas 40. Saya sadar ada sesuatu yang tidak beres, kemungkinan ada sesuatu yang ganas pada prostat saya.

Bulan September saya pergi ke Pert dan dokter saya menganjurkan saya melakukan biopsi dan *bone-scan*. Hasil biopsi ternyata benar. Ada kanker pada prostat saya. Untung hasil *bone-scan* menunjukkan tulang-tulang saya masih bersih, belum terkena metastasis/penyebaran.

Saat itu saya ditemani anak saya. Saya tidak kaget, tidak panik, tidak gelisah dan walaupun sadar akan seriusnya keadaan saya, pertanyaan saya pertama pada anak saya Estela dari dokter Hadala, “kita mau makan dimana?” Malam harinya, seperti biasa dalam waktu lima menit saya sudah pules.

Sekian banyak ’klien-klien’, tamu-tamu saya juga mengidap tumor ganas/kanker atau penyakit lain yang tidak kurang bandelnya atau mengalami kecelakaan atau stroke yang meninggalkan cacat yang lama.

Saya cenderung mengatakan pada ’klien-klien’ saya, ”Sudah waktunya kita membentuk ’kanker-club’, perkumpulan pengidap kanker, mangapa tidak?” Kedengarannya memang aneh, tapi yang saya maksudkan adalah klub imajiner yang terdiri atas orang –orang yang telah mengalami sesuatu yang ’berat’, tapi tidak menjadi kecil hati, pesimis, kecewa, minder atau menyerah kalah pada keadaan mereka, tetapi mempunyai jiwa yang telah membaja dan bersedia dengan ketenangan jiwa melawan penyakitnya yang ’ganas’ itu. Anggota-anggotanya saling memberi dorongan moral untuk tidak menyerah kalah tanpa bertanding.

Dari para anggotanya diharapkan memenuhi sifat-sifat seperti dibawah ini:

1. Ia harus mengidap penyakit kanker, penyakit bandel lain atau cacat permanen;
2. Ia tidak panik ketika mendengar vonis dari dokternya, tapi langsung dapat menerima;
3. Ia bertekad untuk berobat sebaik-baiknya. Ingat, badan kita adalah ’kenisah’ yang Tuhan berikan kepada kita dan oleh karenanya harus kita rawat sebaik mungkin; ia tidak harus ’nrimo’, tapi pasrah dengan apa yang Tuhan putuskan, karena Tuhan Maha Pengasih, Maha Kuasa;
4. Ia harus tetap riang gembira, tetap optimis, tetap mempunyai rasa humor dalam keadaan apa saja.



5. Ia dapat menghitung berkah-berkah yang ia dapat walaupun diberi tambahan... kanker sedikit.
6. Ia tidak harus mempertanyakan mengapa Tuhan memberikan penyakit ini kepadanya. Ia tidak mempertanyakan mengapa begini, tapi lebih dulu ia mempertanyakan apa tujuannya Tuhan memberikan cobaan ini. Apa yang bisa ia pelajari dari ini.
7. Ia tidak kecewa, tidak kecewa pada diri sendiri, tidak kecewa pada orang lain, tidak kecewa pada Tuhan. Jika Anda telah menjaga diri baik-baik tapi tetap mendapatkan cobaan juga, cobalah mencari hikmatnya.
8. Ia tidak membiarkan munculnya rasa kasihan pada diri sendiri.
9. Ia sadar hanya sekedar kanker, ia tidak ada alasan untuk gelisah dan mengorbankan haknya, untuk tetap mempunyai ketenangan jiwa dan bahagia (bukankah dikatakan bahwa kerajaan surga ada di dalam diri kita sendiri);
10. Ia sadar bahwa dengan panik, sedih dan ketakutan, kankernya tidak akan sembuh, karena rasa panik dan cemas ini lebih gawat daripada kankernya sendiri.
11. Ia tetap ingin bermakana, berguna, berkarya, mandiri dan terhormat sampai hari-hari terakhir yang Tuhan berikan.
12. Ia tetap ingin memberikan yang terbaik kepada sesama, siapa pun mereka itu dan dimana pun.

Demikianlah "sifat-sifat" yang diharapkan ada pada para anggota kanker-klub yang eksklusif ini.

Saya percaya bagi Tuhan tidak ada sesuatu yang tidak mungkin, asal kita percaya. Memang Tuhan mempunyai rencana besar. Dia mempunyai "masterplan" dan saya kira perjalanan kita di dunia ini untuk sekolah dan dengan berjalannya waktu kita harus belajar makin banyak dan pada saat kita lulus sebagian besar mata kuliah, kita tentu di-"wisuda" dan menunggu penempatan di sekolah yang lebih tinggi atau langsung di tempatkan di lapangan, tempat kita boleh berkarya, berkarya dalam satu pekerjaan yang sangat "rewarding", yang sangat mengasyikkan dan membahagiakan.

Mata kuliah yang harus kita tempuh dikampus kehidupan ini saya kira antara lain adalah:

1. Rasa rendah hati, tidak sombong, tidak gengsi, tidak mengklaim sesuatu sebagai jasa kita, tapi mengakui bahwa segala sesuatu yang baik berasal dari Tuhan;
2. Tidak egois;
3. Tidak menggunakan kata-kata kasar dan menyakiti hati;
4. Rasa bersyukur atas segala kemurahan Tuhan;
5. Rasa keadilan, tenggang rasa, terutama jika menghadapi orang-orang yang lebih lemah;

6. Selalu siap menolong sesama, dimana kita mendapat kesempatan untuk menolong;
7. Selalu bersedia mengampuni sesama, seperti kita juga sangat memerlukan pengampunan Tuhan.
8. Selalu berjuang untuk maju tapi dengan menempuh jalan-jalan yang etis;
9. Memelihara integritas yang tinggi;
10. Memelihara kesetiaan terhadap keluarga, kawan dan siapa pun;
11. Dapat melepaskan diri bila perlu dari segala materi, dari segala kemapanan (*detachment*);

Jadi, apa pun yang akan terjadi dengan kanker atau penyakit kita, kita tetap mempunyai alasan untuk bahagia. Kita harus menciptakan prasarana yang baik untuk sembuh dan selebihnya kita serahkan kepada Tuhan.

Semoga Tuhan membimbing dan memberkahi Anda.

DR  
Perth, September 1999

### CATHY GOODMAN, KISAH PRIBADI

Saya didiagnosis kanker payudara. Dalam hati, dengan iman yang kuat, saya sungguh percaya bahwa saya sudah sembuh. Setiap hari saya berkata, "Terima kasih untuk penyembuhan saya." saya mengucapkannya berulang-ulang. "Terima kasih untuk penyembuhan saya." Dalam hati saya percaya bahwa saya sudah sembuh. Saya memandang diri seakan- akan kanker tidak pernah ada dalam tubuh saya.

Salah satu hal yang saya lakukan untuk menyembuhkan diri adalah menonton setiap film lucu. Dan kami akan tertawa, tertawa dan tertawa. Kami tidak bisa menambah stres ke dalam hidup saya karena kami tahu stres adalah salah satu hal terburuk yang dapat Anda lakukan ketika Anda berusaha menyembuhkan diri.

Dari saat didiagnosis sampai saat saya sembuh, waktunya adalah sekitar tiga bulan. Dan itu sama sekali tanpa radiasi dan kemoterapi.

Kisah yang indah dan mengilhami dari Cathy Goodman ini menunjukkan kerja dari tiga kekuatan besar: Kekuatan sikap syukur untuk menyembuhkan, kekuatan iman untuk menerima dan kekuatan tawa serta kegembiraan untuk melenyapkan penyakit dalam tubuh.

Cathy terilhami untuk melibatkan tawa sebagai bagian dari penyembuhannya setelah mendengar kisah Norman Cousins.

Norman telah didiagnosis mengalami penyakit "yang tak tersembuhkan". Dokter mengatakan bahwa hidupnya tinggal beberapa bulan saja. Norman memutuskan untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Selama tiga bulan, yang ia lakukan hanyalah menonton film lucu dan tertawa. Penyakit meninggalkan tubuhnya dalam tiga bulan dan dokter menyatakan kesembuhannya sebagai keajaiban.

Ketika tertawa, Norman melepaskan semua negativitas dan melepaskan penyakit. Tertawa *sebenarnya-sebenarnya* obat yang terbaik.

### MORRIS GOODMAN

Kisah saya dimulai pada 10 Maret 1981. Hari ini sungguh-sungguh mengubah seluruh hidup saya. Ini adalah hari yang tidak pernah akan saya lupakan. Saya menabrak pesawat terbang. Saya berakhir dirumah sakit dalam keadaan lumpuh total. Tulang punggung saya remuk, tulang leher pertama dan kedua patah, refleks menelan saya hancur, saya tidak dapat makan atau minum, diafragma saya hancur, saya tidak dapat bernapas. Yang dapat saya lakukan hanyalah mengedipkan mata. Tentu saja dokter mengatakan bahwa saya akan lumpuh sepanjang usia. Yang bisa saya lakukan hanyalah mengedipkan mata. Itulah gambaran diri saya yang mereka lihat, tetapi tidak menjadi masalah apa pun yang mereka pikirkan. Yang terpenting adalah apa yang saya pikirkan. Saya menggambarkan diri saya sebagai orang yang normal kembali, berjalan keluar dari rumah sakit itu.

Satu-satunya hal yang perlu saya olah di rumah sakit adalah pikiran saya dan sekali Anda mendapatkan akal Anda, Anda dapat menyatukan segalanya kembali.

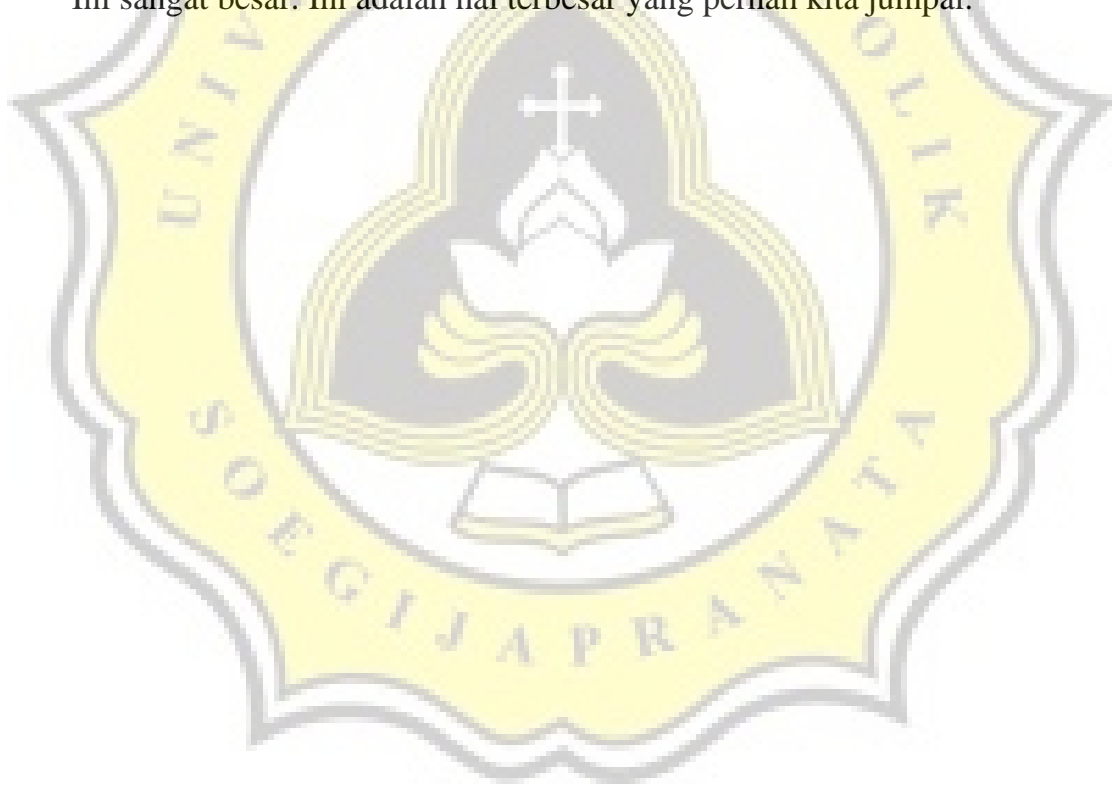
Saya disambung ke alat bantu napas dan mereka berkata saya tidak akan pernah bisa bernapas sendiri karena diafragma saya hancur. Tetapi sebuah suara kecil terus berkata pada saya, "Bernapaslah dalam-dalam, bernapaslah dalam-dalam." Dan akhirnya saya dilepaskan dari alat bantu napas. Mereka tidak dapat menjelaskan. Saya tidak membiarkan segala sesuatu yang dapat mengalihkan saya dari tujuan atau visi memasuki benak saya.

Saya menetapkan tujuan untuk berjalan keluar dari rumah sakit pada hari Natal. Dan saya melakukannya. Saya berjalan keluar dari rumah sakit dengan kedua kaki saya sendiri. Mereka bilang itu tidak mungkin. Itulah hari yang tidak pernah akan saya lupakan.

Untuk orang-orang yang saat ini sedang duduk dan kesakitan di luar sana, jika saya ingin meringkas hidup saya dan meringkas apa yang dapat mereka lakukan dalam hidup, saya akan meringkasnya dalam enam kata, "Manusia mewujudkan seperti apa yang dipikirkannya."

Morris Goodman dikenal sebagai Manusia Ajaib. Kisahnya dipilih untuk film *The Secret* karena menunjukkan kekuatan yang tak terbayangkan dan potensi yang tak terbatas dari pikiran manusia. Morris mengenal kekuatan didalam dirinya untuk mewujudkan apa yang ia pilih untuk dipikirkan. Segala sesuatu itu mungkin. Kisah Morris Goodman telah mengilhami ribuan orang untuk berfikir, membayangkan dan *merasakan* jalan mereka kembali ke kesehatan. Ia mengubah tantangan terbesar dalam hidupnya menjadi karunia terbesar.

Dalam hal kesehatan saya ingin mengakhiri dengan kata-kata yang mencerahkan dari Dr. Ben Johnson: "Sekarang kita sedang memasuki era kedokteran energi. Segala sesuatu di Semesta memiliki frekuensi dan yang perlu Anda lakukan hanyalah mengubah frekuensi atau menciptakan frekuensi yang sebaliknya. Sebegitu mudahnya mengubah segala sesuatu di dunia, terlepas dari apakah itu penyakit atau isu-isu emosional atau apa pun. Ini sangat besar. Ini adalah hal terbesar yang pernah kita jumpai."





**LAMPIRAN E :**  
**WAWANCARA dan OBSERVASI**

**WAWANCARA  
(SEMI TERSTRUKTUR)**

**SEBELUM TREATMENT**

1. Identitas subyek
  - a. Nama :
  - b. Alamat :
  - c. Usia :
  - d. Jenis Kanker :
  - e. Hobi :
2. Sejak kapan Anda merasakan ada sesuatu yang tidak beres pada tubuh Anda?
3. Ceritakan latar belakang bagaimana Anda menderita penyakit tersebut ?
4. Setelah diberi tahu oleh dokter mengenai kondisi kesehatan Anda, bagaimana respon/tanggapan Anda terhadap penyakit tersebut ?
5. Apakah saat ini Anda merasa cemas?
6. Apakah ada harapan/dukungan dari orang lain yang memotivasi kesembuhan Anda ?

**SELAMA TREATMENT**

1. Apakah setelah mendapat treatment kecemasan pada diri Anda sekarang mulai berkurang?
2. Apakah Anda sekarang sudah dapat menerima kondisi Anda saat ini?

3. Adakah sesuatu dari buku yang Anda baca kemarin mengena di hati Anda? Mengapa? Dapatkah bagian yang menarik tersebut mampu mengurangi kecemasan Anda?

### **SETELAH TREATMENT**

1. Bagaimana perasaan / kondisi Anda saat ini?
2. Apakah Anda masih merasakan kecemasan yang berlebihan pada diri Anda seperti saat saya baru pertama kali menemui Anda?
3. Apakah Anda masih terus membaca berbagai macam buku untuk membantu mengurangi kecemasan Anda?
4. Apakah sekarang anda sudah dapat tidur nyenyak, makan teratur, lebih sering tertawa dan tetap berdoa pada Tuhan untuk berpasrah diri?

### **OBSERVASI**

1. Ekspresi subyek
2. Body language / gerak – gerak yang ditunjukkan subyek
3. Gejala – gejala kecemasan yang muncul







**F-1 SURAT IJIN PENELITIAN**

Nomor : 0182/B.7.3/FP/VIII/2008

07 Agust'2008

Lamp. :

Hal : Ijin Penelitian

Yth, Ibu \_\_\_\_\_  
Penderita Kanker  
Di tempat

Dengan hormat,  
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama : Tauristia Maydiana  
NIM / NIRM : 04.40.0063  
Tempat / Tgl / Lahir : Semarang / 6 Mei 1986  
Alamat : Jl. Wonodri Baru V/2 C  
Semarang

Akan mengadakan Penelitian di Semarang, dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan Judul : "*Efektivitas Bibliotherapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker*"

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.



Th. Dewi Setyorini, S.Psi.MSi

NPT : 058.1.1994.159

Tembusan :

- Mhs. Yang Bersangkutan



**F-2 BUKTI PENELITIAN**

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : ibu Ch

Alamat : Karang Gawang Baru 192 RT09 RW06, Semarang

Usia : 61 th

Jenis Kelamin: Perempuan

Penyakit : Kanker leher rahim

Menyatakan telah menjadi subyek penelitian dan telah diterapi oleh :

Nama : Tauristia Maydiana K. Tandyo

NIM : 04.40.0063

Fakultas : Psikologi

Semoga surat ini dapat digunakan sebagaimana mestinya untuk kepentingan penulisan skripsi

Semarang, 25 September 2008



( Ch )

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : ibu E.W

Alamat : Perum Klipang R1 / 12 Semarang

Usia : 54 th

Jenis Kelamin: Perempuan

Penyakit : Kanker kandungan

Menyatakan telah menjadi subyek penelitian dan telah diterapi oleh :

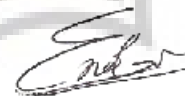
Nama : Tauristia Maydiana K. Tandyo

NIM : 04.40.0063

Fakultas : Psikologi

Semoga surat ini dapat digunakan sebagaimana mestinya untuk kepentingan penulisan skripsi

Semarang, 22 November 2008



( E.W )