

## Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara

Riska Ade Irma, Raudatussalamah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: riska.ade.irma@uin-suska.ac.id; raudatussalamah@uin-suska.ac.id

### Abstrak

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang penting bagi penderita kanker payudara karena dapat menghambat pertumbuhan dan penyebaran sel kanker. Salah satu hal yang menentukan kebahagiaan seseorang salah satunya *intentional activities* (Lyubomirsky, 2005) yang melibatkan faktor kognitif, yaitu berpikir positif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan alat pengumpulan data berupa skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dan skala PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*) untuk mengukur kebahagiaan, sedangkan berpikir positif disusun berdasarkan teori Albrecht. Partisipan penelitian adalah penderita kanker payudara sejumlah 65 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu kuota sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara ( $r=0,406$ ;  $p=0,000$ ). Artinya berpikir positif memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Hasil penelitian menemukan bahwa aspek afirmasi diri dari berpikir positif berkontribusi besar terhadap kebahagiaan, sedangkan penyesuaian diri secara realistis memberikan kontribusi paling kecil. Berdasarkan penelitian ini, penderita kanker payudara diharapkan untuk memodifikasi penyesuaian diri agar dapat merasakan kebahagiaan penuh dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci** : berpikir positif, kebahagiaan, penderita kanker payudara

## Relationship Between Positive Thinking and Happiness In Patients With Breast Cancer

### Abstract

Happiness is something that is important for breast cancer patients because it can inhibit the growth and spread of cancer cells. One of the things that determine one's happiness is one of intentional activities that involves cognitive namely positive thinking. The purpose of this study to look the relationship between positive thinking with the happiness of breast cancer patients. This research is a correlational quantitative research with data collection tool in the form of heat scale (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*) and SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) to measure happiness, whereas positive thinking is based on Albrecht's theory. The participants of this study were 65 breast cancer patients. Data analysis technique used is product moment correlation. The results showed that there was a significant correlation between positive thinking and happiness of breast cancer patients ( $r=0,406$ ;  $p=0,000$ ). It means that positive thinking has a relationship with happiness. This study found that self affirmation aspect of positive thinking contributed greatly to happiness, while realistic adjustment made the smallest contribution. Based on this study, so that breast cancer patients are expected to be able to modify their adjustment so they can feel full happiness in daily lives.

**Keywords**: positive thinking, happiness, breast cancer patients

## Pendahuluan

Kanker merupakan salah satu penyakit kronis yang mematikan di dunia. Pada tahun 2015 terdapat 1.658.370 kasus kanker dengan 589.430 berakhir pada kematian. Pada tahun 2016 terdapat 1.685.210 kasus kanker dengan 595.690 berakhir pada kematian. Pada tahun 2017 diperkirakan terdapat 1.688.780 kasus kanker dimana 600.920 kasus yang berakhir pada kematian (*Data American Cancer Society, 2017:1*). Data tersebut menunjukkan bahwa penderita kanker semakin meningkat dari tahun ketahun, oleh karena itu perlu adanya perhatian yang serius.

Salah satu jenis kanker yang mengalami peningkatan jumlah kasus adalah kanker payudara. Berdasarkan data dari rekam medik RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, kanker payudara merupakan jenis kanker dengan insiden tertinggi menduduki peringkat pertama dari semua jenis kanker (*Medical Record RSUD Arifin Achmad, 2017*).

Beberapa penelitian menemukan bahwa kanker payudara menyebabkan terjadinya permasalahan, baik secara fisik, sosial maupun psikologis. Masalah fisik yang dialami penderita kanker payudara seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas berat, kesulitan berolahraga, dan merasa cepat lelah dibandingkan dengan keadaan sebelum sakit (Guntari & Suariyani, 2016). Selanjutnya hasil penelitian Smith (2015) memaparkan bahwa gejala fisik yang terjadi seperti terdapat perubahan pada payudara, rambut rontok dan diikuti dengan hilangnya bulu alis pada saat melakukan kemoterapi. Penampilan perubahan citra tubuh tersebut menjadi sumber ketidakpuasan bagi wanita penderita kanker payudara. Penderita kanker payudara yang sudah melakukan *mastektomi* (pengangkatan payudara) memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal ini karena tindakan

*mastektomi* mengharuskan untuk mengangakat seluruh kelenjar payudara yang dapat menyebabkan penderita kanker payudara memiliki citra tubuh yang negatif, terutama karena payudara merupakan salah satu simbol feminitas bagi perempuan, sehingga hal ini sangat berpengaruh dengan kepuasan hidup (Harlianty & Ediati, 2016: 264).

Secara sosial penderita kanker payudara mengalami masalah dalam proses interaksi sosial seperti pergaulan yang terbatas karena individu menarik diri dari keluarga dan teman sebaya serta individu akan sulit menghidupkan kembali hubungan sosial yang normal (Taylor, 2006). Permasalahan yang mendasar lainnya adalah masalah psikologis. Penderita kanker payudara akan mengalami perubahan psikis yang nyata ketika mengetahui bahwa dirinya divonis menderita kanker payudara. Sebagaimana hasil review 17 literatur mengenai dampak psikologis penderita kanker payudara menunjukkan prevalensi tertinggi yaitu depresi dan kecemasan pada penderita kanker payudara (Malik dan Kiran, 2013). Sesuai dengan hasil penelitian Baqutayan (2012: 120) penderita kanker payudara sebagian besar mengalami stress tingkat tinggi dimana stress ini muncul sebagai kecemasan dan depresi. Ketika penderita kanker payudara mengalami stres maka dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh dan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel kanker (Smith, Lutgendorf & Sood, 2010: 1866). Kondisi depresi juga memperburuk keadaan dan kesehatan penderita kanker payudara. Sesuai dengan Blazer (dalam Arjadi, 2012) memaparkan bahwa salah satu dampak serius dari depresi adalah penurunan fungsi keseharian yang dapat mempercepat kematian.

Beberapa peneltiandiatas menunjukkan bahwa penderita kanker payudara merasakan

kepuasan hidup yang rendah dan banyak mengalami afek negatif daripada afek positif payudara. Kepuasan hidup, afek positif dan negatif tersebut merupakan komponen kebahagiaan (Diener, Scollon & Lucas, 2003: 191). Kebahagiaan memiliki makna yang sama dengan kesejahteraan subjektif dalam pendekatan hedonis (Ryan & Deci, 2001). Dengan demikian, penderita kanker payudara perlu mengupayakan kebahagiaan yang optimal. Menurut Martin et al (dalam Sadler, Miller, Christiaensen & McGue, 2011: 252) emosi positif dapat memperpanjang umur karena memicu terjadinya peningkatan fungsi neuroendokrin, imun dan sistem kardiovaskular.

Seligman (2002) menyatakan bahwa emosi positif layak untuk dipelihara, ketika penderita merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani maka akan mendapatkan banyak manfaat, baik berkenaan dengan kesehatan mental maupun fisiknya. Salah satu manfaat kebahagiaan yang diperoleh oleh penderita kanker payudara adalah dapat meningkatkan kesehatan individu. Sebagaimana hasil penelitian Mayo Clinic (dalam Seligman, 2002) mengungkapkan bahwa orang-orang bahagia cenderung lebih sehat dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dibandingkan orang yang tidak bahagia.

Determinan yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan salah satunya adalah faktor kognitif individu (Sheldon & Lyubomirsky, 2005: 116). Cara berpikir merupakan aspek psikologis yang memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Mousavi, Esmaili dan Saless (2015: 26) menjelaskan berpikir positif sebagai cara untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan manusia. Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk

membentuk dan mengungkapkan pikiran. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal positif, berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kerjasama daripada pertengkaran, kepuasan daripada kekecewaan, kebaikan daripada kejahatan, berita baik daripada berita buruk, kebenaran daripada kesalahan, dan memecahkan masalah daripada mencari masalah.

Wong (2012: 76) memaparkan berpikir negatif secara signifikan akan menambah variasi emosi negatif seperti depresi, stress, kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kebahagiaan. Sebaliknya, berpikir positif signifikan akan menambah variasi emosi positif pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hal ini disebabkan Carver (dalam Naseem & Khalid, 2010: 48) pemikir positif menghadapi keadaan dengan optimisme dan jika mereka menghadapi situasi stres, maka akan mengontrol dan menggunakan strategi penanggulangan yang fungsional, efisien dan fokus pada masalah.

Mathews (1986: 158) individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir positif. Artinya proses kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam mengatur kebahagiaan seseorang. Berdasarkan pemamparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah berpikir positif berhubungan dengan kebahagiaan penderita kanker payudara.

## **Kebahagiaan**

Kebahagiaan merupakan konsep yang sering digunakan secara bergantian dengan *subjective well being* (Diener, 2003: 198). Selanjutnya Diener (2003: 191) mendefinisikan kebahagiaan sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi afektif dan juga kognitif. Evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan yang mengarah pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, pernikahan dan lain sebagainya (Ryan dan Deci, 2001).

Komponen kebahagiaan terdiri dari 2 komponen yaitu komponen afektif yang mencakup afek positif dan negatif dan komponen kognitif yang mengarah pada kepuasan hidup (Diener, Scollon dan Lucas, 2003)

## **Berpikir positif**

Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Aspek berpikir positif menurut Albrecht (1992) terdiri dari 4 aspek yaitu : harapan yang positif (*positive expectations*), afirmasi diri (*self affirmation*), pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

## **Metode**

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 65 penderita kanker payudara yang sedang berobat jalan di RSUD Arifin Achmad, Pekanbaru dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling*.

## *Pengukuran*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) yang diperkenalkan oleh Diener et, al. (1985:73) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,772 dan skala PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*) dari Watson, Clark dan Tellegen (1988: 1067) yang terdiri dari afek positif memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,890 dan afek negatif sebesar 0,840. Skala berpikir positif disusun berdasarkan teori Albrecht (1980) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,864.

## *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik perhitungan korelasi *Product Moment* oleh Pearson dengan bantuan SPSS 24 *for windows*.

## **Hasil**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,406 dengan  $p=0,000$  ( $p \leq 0,01$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kebahagiaan pada penderita kanker payudara. Artinya, semakin berpikir positif maka semakin tinggi pula kebahagiaan penderita kanker payudara.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan kebahagiaan pada penderita kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan kebahagiaan pada penderita kanker payudara. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Lyubomirsky (2005: 116) bahwa determinan yang mempengaruhi kebahagiaan salah satunya *intentional Activities* yang melibatkan kognitif, yaitu berpikir positif. Penderita kanker payudara yang berpikir

positif akan dapat menghadapi masalah dengan baik sehingga akan menghantarkan pada kebahagiaan

Hubungan antara berpikir positif dengan kebahagiaan dalam hasil penelitian ini menjelaskan bahwa berpikir positif memberikan kontribusi untuk meraih kebahagiaan. Sesuai dengan hasil penelitian Lyubomirsky dan King (2005) berpikir positif dapat memberikan manfaat seperti menjadikan individu bahagia, optimis, dan juga terkait dengan konsep kepuasan hidup lainnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Thatcher (2014: 40) yang meneliti kebiasaan untuk menciptakan kebahagiaan dengan menghabiskan waktu selama tiga minggu untuk mengadakan pelatihan berpikir positif, dengan menggunakan 3 poin kunci, yaitu memulai komitmen untuk bersikap positif, menggunakan afirmasi positif, dan juga dengan menghembuskan nafas. Hasil penelitian terbukti bahwa berpikir positif dapat mempengaruhi kebahagiaan. Selanjutnya Moaser (2016) juga menunjukkan bahwa keterampilan berpikir positif merupakan salah satu intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan. Menurut Elfiky (2009) individu yang berpikir positif pasti memiliki jalan penyelesaian atau mampu memberikan reaksi positif dalam segala peristiwa yang terjadi, baik dalam menghadapi masalah atau kesulitan maupun menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres, kecemasan, kekecewaan dan segala emosi negatif yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan Lettre (2016: 308) menemukan bahwa tingkat kebahagiaan penderita kanker payudara di Klinik Taman Neshat, Iran, memiliki tingkat kebahagiaan menengah, hanya 2% penderita kanker payudara yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dikarenakan banyak hal yang berpengaruh terhadap kebahagiaan penderita kanker payudara, diantaranya usia, durasi menderita kanker payudara, status pernikahan tingkat pendidikan, asuransi, status pekerjaan, pendapatan dan riwayat penyakit yang mendasari lainnya. Hasil dalam

penelitian menunjukkan bahwa penderita kanker payudara yang melakukan rawat jalan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru memiliki kebahagiaan yang tinggi, hal ini karena tingginya afek positif dibanding afek negatif yang dirasakan penderita kanker payudara. Temuan ini sesuai dengan teori Seligman (2002) yaitu individu dikatakan bahagia apabila afek positif lebih tinggi daripada afek negatif. Individu dengan afek positif yang tinggi akan merasa nyaman, banyak mendapatkan kesenangan dan keceriaan, sebaliknya individu yang memiliki afek positif yang rendah maka tidak akan merasa nyaman dengan kehidupan.

Selanjutnya pada komponen kognitif yang mengarah pada kepuasan hidup, ditemukan bahwa penderita kanker payudara puas dengan hidupnya. Artinya penderita kanker payudara tetap bisa merasakan kebahagiaan meskipun sedang sakit namun tetap puas dan bersyukur dengan kehidupan dan menjalani dengan ikhlas. Penderita kanker payudara merasa puas dalam hidupnya karena telah mendapatkan hal-hal penting dalam hidup seperti keluarga, harta, pendidikan, dan lain sebagainya dimana hal tersebut berharga bagi penderita kanker payudara. Penderita kanker payudara selalu berpikir positif agar dapat tetap bersemangat menjalani aktivitas dalam sehari-hari. Penderita kanker payudara yang selalu berpikir positif akan memandang bahwa penyakit yang di alami tersebut dilihat dari sisi positif. Akibatnya penderita kanker payudara yang berpikir positif diprediksikan akan bahagia. Penderita kanker payudara yang bahagia akan lebih waspada terhadap penyakit, tertarik untuk melakukan aktivitas, selalu bergairah, kuat, tetap bangga pada diri, antusias terhadap proses penyembuhan, memiliki tekad yang tinggi dan penuh perhatian. Sebaliknya penderita kanker payudara yang tidak bahagia maka akan cenderung kecewa terhadap keadaan, tertekan, merasa bersalah, takut, gelisah, khawatir yang berlebihan terhadap penyakitnya dan juga cenderung gampang marah.

Penderita kanker payudara yang melakukan rawat jalan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru mampu mengarahkan pikirannya

pada kesembuhan dan melawan rasa takut yang dirasakannya dengan melakukan operasi (*mastektomi*), kemoterapi, radioterapi atau menjalani berbagai terapi lainnya merupakan salah satu bentuk semangat untuk sembuh. Dalam kondisi sakit mereka masih mampu memusatkan perhatian pada kesuksesan dalam hal ini adalah kesembuhan hal ini sesuai dengan aspek pertama dari Albrecht (1992).

Selain hasil penelitian utama, terdapat hasil analisa tambahan. Aspek afirmasi diri merupakan aspek dengan persentase paling tinggi memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan dibandingkan dengan aspek lainnya yaitu sebesar 12,01%. Afirmasi diri merupakan pemusatan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain (Albrecht, 1980). Penderita kanker payudara yang memiliki afirmasi diri mampu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, sebagian besar responden memusatkan perhatian pada kesembuhan, meskipun kanker payudara banyak berakhir pada kematian, namun responden dalam penelitian ini tetap memiliki keyakinan kuat untuk sembuh atau paling tidak menjadi survivor kanker payudara.

Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian Smith (2015) dampak dari perubahan penampilan citra tubuh menjadi sumber ketidakpuasan signifikan bagi perempuan seperti terjadinya perubahan pada payudara, rambut rontok, dan diikuti dengan hilangnya bulu alis pada saat mengalami kemoterapi. Oleh karena itu penderita kanker payudara disarankan untuk berpikir positif untuk dapat menyesuaikan diri secara realistis agar segala permasalahan yang dialami dapat teratasi dengan baik.

Penderita kanker payudara yang berpikir positif memiliki harapan yang tinggi, afirmasi yang baik, pernyataan yang tidak menilai dan menyesuaikan diri secara realistis (Albrecht, 1980). Artinya ketika penderita kanker payudara berpikir positif maka muncullah ketertarikan dalam melakukan sesuatu, bergairah, antusias yang merupakan bentuk dari emosi positif (Watson, Clark &

Tellegen, 1988: 1067), dapat meminimalisir emosi negatif serta memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan sehingga penderita payudara dapat merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, berpikir positif dapat membantu penderita kanker payudara untuk merasakan kebahagiaan.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. Artinya semakin berpikir positif penderita kanker payudara maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan pada kehidupan sehari-hari.

### Daftar Pustaka

- Al-Imam Abdul Fida Isma'il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi. 2002. *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir Juz 1*. Bandung : Sinar Baru al-Gensindo.
- American Cancer Society. (2015). *Cancer Facts & Figures 2015*. Atlanta : American Cancer Society, Inc.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Cancer Facts & Figures 2016*. Atlanta : American Cancer Society, Inc.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Cancer Facts & Figures 2017*. Atlanta : American Cancer Society, Inc.
- Albrecht, K. (1980). *A Fireside Book Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skill*. New York London Toronto Sydney Tokyo Singapore : A Fireside Book (Ebook).
- Albrecht, K. (1992). *Daya Pikir*. Semarang : Dahara Prize.
- Arjadi, Retha. (2012). *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Menangani Depresi pada Lanjut Usia*. Skripsi : Universitas Indonesia.
- Baqutayan, S. M. S. (2012). *The Effect of Anxiety on Breast Cancer Patients*. *Indian Journal of Psychological*

- Medicine*. 34 (2), 119-123.
- Bulletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. (2013). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- 
- \_\_\_\_\_. (2016). Jakarta Selatan : Kementrian Kesehatan RI.
- Diener, Ed, Larsen & Griffin. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.
- Diener, Ed, Scollon & Locas. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being : The Multifaceted Nature of Happiness. *Journal Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol 15.188-219.
- Guntari & Suariyani. (2016). Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Post Mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2014. *Jurnal Arc.Com.Health*. 3 (1), 28-34.
- Harlianty & Ediati. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Spritual Dengan Kepuasan Hidup Pada Pasien Kanker Payudara Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Empati*. 5 (2), 261-266.
- Hadi, Sutrisno. (2002). *Statistik*. Yogyakarta : ANDI.
- Hartono. (2009). *SPSS 16.0 : Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Lettre. (2016). An Evaluation Of Happiness And Factors Affecting It In Patiens Diagnosis With Breast Cancer. *Scholars Research Library*.8 (1). 305-310.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M & Schkade. (2005). Persuing Happiness : The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. 9 (2). 111-131.
- Malik, A.A., & Kiran, T. (2013). Psychological Problems in Breast Cancer Patients : A Review. *Chemotherapy*. 2 (2), 2-4.
- Mathews, A. (1986). Cognitive processes in anxiety and depression : discussion paper. *Jurnal Of The Royal Society Of Medicine*. Vol.79, 158-160..
- Moaser, Z.A. (2016). Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness. *Specialty Journal of Psychology and Management*, Vol 2, No.3, 74-77.
- Mousavi, E., Esmaeili, A., & Saless, S.S. (2015). The Effect of Positive Thinking on Quality of Life and Resiliency of Cancer Patients. *Research Article*. Vol 3 (3), 24-27.
- Naseem & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health Outcomes : Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*. 4 (1), 42-61..
- Ryan, R.M., & Leci, E.L. 2001. On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well Being. *Annual Review*,141-166.
- Sadler, M.E., Miller, C.J., Christiaensen, K., & McGue. (2011). Subjective Well Being and Longevity : A Co-Twin Control Study. *Twin Research and Human Genetics*, 14 (3), 249-256.
- Seligman, E. (2002) . *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan Pustaka.
- Sheldon, K. M & Lyubomirsky, S. (2005). Achieving New Happiness : Prospects, Practices, and Prescriptions. In A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Smith, H.L. (2015). Physical and Psychological Scars : the impact of breast cancer on women's body image. *Journal of Aesthetic Nursing*.4 (2). 1864-1874.
- Taylor, S.E. (2006). *Handbook of Health Psychology*. McGrawhill : New york.
- Thatcher, S. (2014). Making A Habit Of Happiness: A Three Week Lived Experience Of Positive Thinking. *Journal of Excellence*. (16). 37-43.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54 (10), 1063-1070.
- Wong. Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample : Relationships With Psychological Well-being and Psychological Maladjustment. 22 (1). 76-82.