

**Booklet**

**Teknik Relaksasi Quantum Psikologi  
pada Penerimaan Diri Pasien Kanker**



**Oleh**

**Ns. Ni Made Merlin, S.Kep**

**NIM. 22020116410002**

**Supervisor**

**Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp.M.Kep.Sp.KMB**

**Dr. Anggorowati, S.Kp.,M.Kep.Sp.Mat**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmatNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan booklet Teknik Relaksasi Quantum Psikologi pada Pasien Kanker Payudara.

Booklet ini berisi prosedur pelaksanaan teknik *relaksasi quantum psikologi* dan jadwal pelaksanaan beserta latihan target mandiri sebagai upaya peningkatan peningkatan penerimaan diri.

Penulis mengharapkan saran maupun kritik yang membangun, guna menyempurnakan booklet ini khususnya bagi pasien kanker payudara yang mengalami penerimaan diri rendah.

**Semarang, Januari 2018**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara	1
Teknik Relaksasi Quantum Psikologi	4
Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Quantum Psikologi	
10	
Jadwal pelaksanaan Teknik Relaksasi Quantum Psikologi	
26	
Lembar observasi pelaksanaan Teknik Relaksasi Quantum Psikologi	
28	
Lembar Penilaian Penerimaan Diri	
29	
Lembar Rekapitulasi Penerimaan Diri Responden	
31	
Referensi	
33	

# PENERIMAAN DIRI PASIEN KANKER PAYUDARA

## **Penerimaan diri??**

Penerimaan diri pada pasien kanker payudara adalah kemampuan pasien menerima dan paham terkait keterbatasan akibat penyakit kanker payudara yang dialami.



## **Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri ?**

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada pasien kanker payudara adalah:

1. **Tingkat pendapatan keluarga:** pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang paling dominan dalam penerimaan diri pasien kanker payudara, semakin tinggi pendapatan semakin tinggi penerimaan diri terhadap penyakit.
2. **Pendidikan :** pendidikan pasien kanker payudara dapat mempengaruhi penerimaan diri, hal ini dikarenakan pasien kanker payudara yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung paham terhadap penyakit dan berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dialami.
3. **Regimen Kemoterapi:** pemberian regimen kemoterapi ini terkait dengan efek samping yang sangat mempengaruhi penerimaan diri yaitu; mual-muntah, rambut rontok, keletihan, tidak nafsu makan, sariawan dan lain-lain.

4. **Mastektomi:** pengangkatan payudara yang bersifat radikal akan mempengaruhi penerimaan diri akibat dari kesenjangan antara ideal diri dengan kondisi saat ini.

## **Bagaimana ciri-ciri pasien dengan penerimaan diri rendah maupun tinggi ?**

1. **Ciri pasien kanker payudara dengan penerimaan diri rendah** yaitu: pasien selalu menilai negatif terhadap dirinya, tidak memiliki motivasi untuk sembuh, marah-marah, menarik diri, dan keluar dari regimen terapi yang telah ditetapkan.
2. **Ciri pasien kanker payudara yang memiliki penerimaan diri tinggi** yaitu: selalu melihat dirinya dalam hal yang positif, mencari alternatif untuk menangani efek samping pengobatan yang dialami, motivasi yang besar untuk sembuh.

## TEKNIK RELAKSASI QUANTUM PSIKOLOGI



### **Prinsip Praktik Terapi Relaksasi Quantum Psikologi**

#### **1. Tujuan Terapi Relaksasi Quantum Psikologis**

Terapi relaksasi quantum psikologis merupakan sebuah teknik relaksasi yang dapat menyatukan kesadaran diri, alam dan juga tubuh. Tujuan dari terapi relaksasi quantum psikologis ini adalah pasien dapat mengingat kembali pengalaman psikologi yang dialami terkait penyakit kanker

payudara yang dialami. Berikut adalah kegunaan dari Terapi Relaksasi Quantum Psikologis:

- a. Koherensi pikiran: dimana pasien akan dapat menyelaraskan tubuh dengan pikiran.
- b. Peningkatan pemahaman: pasien dapat meningkatkan pemahaman terkait dengan penyakitnya melalui visualisasi pengalaman penyakit yang dialami

## **2. Prinsip-prinsip Terapi Relaksasi Quantum Psikologis**

### **a. Pengaturan sikap tubuh (relaksasi)**

Prinsip yang paling penting yaitu sikap tubuh adalah badan dan pikiran dalam keadaan santai atau rileks. Kondisi tubuh dan pikiran yang rileks membantu pasien untuk mengalirkan energi positif. Sikap tubuh pasien dapat berbaring maupun duduk.

### **b. Pemutaran instrumentalia musik alfa**

Pemutaran musik gelombang alfa adalah sebagai sensori yang digunakan untuk menstimulus



otak mengalami relaksasi. Gelombang alfa memiliki frekuensi 8-13 hertz dan ini gelombang yang mencirikan ketenangan. Frekuensi gelombang alfa juga merupakan frekuensi pengendali dan penghubung antara pikiran sadar dan bawah sadar. Pasien bisa mengingat kembali pengalaman-pengalaman psikologis yang dialami dengan keadaan yang lebih rileks dan tenang.

### **c. Pengaturan Pikiran**

Pengaturan konsentrasi pikiran diperlukan untuk menjaga pikiran tetap terkendali dan sadar dengan apa yang dilakukan. Dalam psikologi quantum maka pasien diminta untuk mengingat kembali pengalaman psikologis yang dialami. Jika pasien sudah terlatih dalam mengendalikan pikiran maka pasien juga akan cepat dalam mengendalikan emosi dan perasaan yang dirasakan.

## **Latihan Dasar Terapi Relaksasi Quantum Psikologis**

### **1. Persiapan Praktik Terapi Relaksasi Quantum Psikologis**

#### **a. Kesiapan Diri**

Pemberi teknik relaksasi quantum psikologi harus menyiapkan diri dan dalam keadaan minat untuk memberikan teknik relaksasi quantum psikologi kepada pasien. Minat yang kurang akan mempengaruhi konsentrasi dalam melaksanakan tahap-tahap teknik relaksasi quantum psikologis. Persiapan diri Persiapan diri sebagai pemberi teknik relaksasi quantum psikologi adalah nada suara haruslah lembut, menjaga intonasi saat pelaksanaan intervensi.

#### **b. Kesiapan tempat**

Tempat yang baik untuk pasien adalah tempat yang tenang, memiliki ventilasi yang cukup, tidak berpindah-pindah dan memiliki penerangan yang tidak terlalu terang.

### **c. Persiapan Alat**

Alat yang dipersiapkan adalah speaker, Standar Operasional Prosedur (SOP), Lembar Observasi, Alat Tulis.

### **d. Persiapan Pasien**

Posisikan pasien dengan rileks sesuai dengan keinginan pasien. Sikap posisi tubuh yang rileks bisa dilakukan dengan berbagai macam posisi dan itu terserah sesuai dengan kenyamanan dan kebiasaan pasien. Jangan terlalu memaksa salah satu posisi pada pasien karena itu bisa saja membuat pasien tidak berkonsentrasi karena kurang nyaman.

## **2. Latihan pernapasan**

Latihan napas dalam disini juga berfungsi untuk merilekskan pasien.

Anjurkan pasien untuk :

- Tutup mata lalu tarik napas dalam-dalam melalui hidung
- Tahan nafas selama 1-3 detik hingga terasa nyaman dan kemudian buang napas perlahan-lahan.
- Ulangi langkah 1 dan 2 dua lagi hingga rileks sejenak biarkan pasien merasakan pengalamannya menjadi tenang.


### **3. Iringan music gelombang alpha**

Iringan musik gelombang alfa dimulai ketika pasien mulai menutup mata sambil melakukan tarik napas dalam. Iringan musik dengan gelombang alfa akan membantu pasien lebih rileks, tenang dan berkonsentrasi.

### **4. Terapi Relaksasi Quantum Psikologi**

Teknik relaksasi quantum psikologi diberikan 6 sesi dan masing-masing nya memiliki 6 tahap.

**Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik  
Relaksasi Quantum Psikologi Terhadap  
Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara**

	<p style="text-align: center;"><b>Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Quantum Psikologi</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>No halaman: 1-3</b></p>
<p><b>Pengertian</b></p>	<p>Teknik relaksasi quantum psikologis merupakan sebuah teknik relaksasi yang membantu pasien memvisualisasikan pengalaman psikologis yang pernah dialami sesuai dengan kondisi saat ini.</p>
<p><b>n</b></p>	<p>Meningkatkan penerimaan diri pasien kanker payudara.</p>
<p><b>ur</b></p>	<p><b>A. Perencanaan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur jadwal pemberian intervensi dengan pasien 6 sesi selama dua kali pertemuan</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Menginformasikan jadwal dan proses terapi yang akan dilaksanakan kepada pasien.</li> <li>3. Siapkan alat bantu dalam proses terapi yaitu: musik alfa dengan menggunakan speaker, SOP, lembar observasi dan alat tulis, serta alat ukur AIS (<i>acceptance illness scale</i>).</li> </ol>
	<p><b>B. Pengorganisasian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Persiapan pasien</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pasien diinformasikan mengenai terapi relaksasi quantum psikologi terkait: tujuan, proses dan waktu terapi.</li> </ol> </li> <li>2. <b>Persiapan lingkungan</b> Usahakan agar lingkungan pasien tenang, cukup pencahayaan dan juga privasi pasien terjaga.</li> </ol>
	<p><b>C. Pelaksanaan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Tahap interaksi (5-10 menit)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkaji skala penerimaan diri pasien dengan menggunakan kuesioner AIS (<i>acceptance Illness Scale</i>).</li> <li>b. Membuat kesepakatan antara pemberi relaksasi quantum psikologi dengan penerima yaitu pasien kanker payudara.</li> </ol> </li> <li>2. Tahap Kerja (Prosedur) selama 15-20 menit: Latihan Teknik Relaksasi Quantum Psikologi       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. (Pertemuan 1) Sesi 1: Menilai dan Mengoreksi kelemahan diri sendiri           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

	<p>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</p> <p>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita.</p> <p>“ingat kembali kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini”</p> <p>4) Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit.</p> <p>“Rasakan kembali kelemahan diri ibu terkait penyakit yang ibu alami (kelemahan ibu dalam beraktifitas, kelemahan untuk melakukan hobi atau kebiasaan)”</p> <p>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita.</p> <p>“saya mengakui bahwa saya merasa lelah, saya merasa bingung dengan yang saya alami saat ini”</p>
--	--

	<p>“saya mengakui dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya</p> <p>“saya menerima kelemahan yang saya alami ini merupakan bagian diri saya”</p> <p>“saya menerima dan pasrah sebenar-benarnya”</p> <p>7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien.</p> <p>“ Bayangkan kelemahan yang dialami itu keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu”</p> <p>“bayangkan bahwa kelemahan yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.</p> <p>8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya.</p>
--	--



	<p>“ Yakinlah bahwa ibu lebih tenang dari sebelumnya”</p> <p>“yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”</p> <p>9) Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.</p> <p>b. Sesi 2 Jujur pada diri sendiri.</p> <p>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</p> <p>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</p> <p>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita.</p> <p>4) “ingat kembali kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini” Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit.</p> <p>“Rasakan kembali kelemahan diri ibu terkait penyakit yang ibu alami (kelemahan ibu dalam beraktifitas, kelemahan untuk</p>
--	---

	<p>melakukan hobi atau kebiasaan)”</p> <p>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita.</p> <p>“saya mengakui dengan jujur padadiri sendiri bahwa saya benar-benar lelah dengan penyakit yang saya alami”</p> <p>“saya jujur pada diri saya sendiri dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya</p> <p>“saya menerima penyakit/ rasa sakit yang saya alami ini merupakan bagian diri saya”</p> <p>“saya menerima dan pasrah sebenar-benarnya”</p> <p>7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien.</p> <p>“ Bayangkan penyakit ini keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu”</p>
--	---

	<p>“bayangkan bahwa kelemahan yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.</p> <p>8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya. “ Yakinlah bahwa ibu lebih tenang dari sebelumnya”</p> <p>“yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”</p> <p>9) Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.</p> <p>c. Sesi 3 Meningkatkan percaya diri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</li> <li>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</li> <li>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “ingat kembali</li> </ol>
--	--

	<p>kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini”</p> <p>4) Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit. “Rasakan kembali perasaan tidak menerima diri ibu terkait penyakit yang ibu alami (rasa tidak menerima penyakit, rasa tidak menerima efek samping penyakit)”</p> <p>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “saya mengakui dengan jujur padadiri sendiri bahwa saya benar-benar lelah dengan penyakit yang saya alami” “saya jujur pada diri saya sendiri dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya. “saya menerima penyakit/ rasa sakit yang saya alami ini merupakan bagian diri saya” “saya menerima dan pasarah sebenar-benarnya”</p>
--	---

	<p>7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien. “ Bayangkan penyakit ini keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu” “bayangkan bahwa penyakit yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.</p> <p>8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya. “ Yakinlah bahwa ibu lebih tenang dari sebelumnya”  “yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”</p> <p>Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.</p> <p>d. (Pertemuan 2) Sesi 4: Menghargai diri sendiri</p>
--	---

	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</li><li>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</li><li>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “ingat kembali kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini”</li><li>4) Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit. “Rasakan kembali perasaan tidak menerima diri ibu terkait penyakit yang ibu alami (rasa tidak menerima penyakit, rasa tidak menerima efek samping penyakit)”</li><li>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “saya mengakui dengan jujur padadiri sendiri bahwa saya benar-benar lelah dengan penyakit yang saya</li></ol>
--	--

	<p>alami” “saya jujur pada diri saya sendiri dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menghargai diri sendiri. “saya saya mencintai dan menghargai diri saya sendiri” “saya mencintai dan menghargai diri saya sendiri dengan sebenar-benarnya”</p> <p>7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien. “Bayangkan penyakit ini keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu” “bayangkan bahwa penyakit yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.</p> <p>8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya. “ Yakinlah bahwa</p>
--	--

	<p>ibu lebih tenang dari sebelumnya” “yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”</p> <p>9) Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.</p> <p>e. Sesi 5 : Menerima dan pasrah</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</li><li>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</li><li>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “ingat kembali kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini”</li><li>4) Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit. “Rasakan kembali perasaan tidak menerima diri ibu terkait penyakit yang ibu alami (rasa tidak menerima penyakit, rasa tidak menerima efek samping penyakit)”</li></ol>
--	---



	<p>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “saya mengakui dengan jujur padadiri sendiri bahwa saya benar-benar lelah dengan penyakit yang saya alami” “saya jujur pada diri saya sendiri dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya. “saya menerima penyakit/ rasa sakit yang saya alami ini merupakan bagian diri saya” “saya menerima dan pasarah sebenar-benarnya”  “saya menerima diri saya, kondisi saya saat ini dengan sebenar-benarnya dari hati yang terdalam”</p> <p>7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien. “Bayangkan penyakit ini keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu” “bayangkan bahwa</p>
--	---

	<p>penyakit yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.</p> <p>8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya. “ Yakinlah bahwa ibu lebih tenang dari sebelumnya” “yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”</p> <p>9) Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.</p> <p>f. Sesi 6 : Merasa nyaman dengan diri sendiri.</p> <p>1) Mengatur posisi nyaman pasien.</p> <p>2) Pandu pasien untuk menutup mata dan tarik napas dalam sambil diputarkan musik gelombang alfa.</p> <p>3) Instruksikan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit atau gejala yang dirasakan selama</p>
--	--

	<p>mengalami penyakit yang diderita. “ingat kembali kelemahan diri atau kondisi yang ibu rasakan ketika mengalami penyakit ini”</p> <p>4) Instruksikan pasien untuk merasakan kembali perasaan negatif mengenai penyakit. “Rasakan kembali perasaan ibu terkait penyakit yang ibu alami (rasa tidak menerima penyakit, rasa tidak menerima efek samping penyakit)”</p> <p>5) Instruksikan pasien untuk mengakui dan menerima kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit yang diderita. “saya mengakui dengan jujur padadiri sendiri bahwa saya benar-benar lelah dengan penyakit yang saya alami” “saya jujur pada diri saya sendiri dari hati yang paling dalam bahwa saya benar-benar lelah”</p> <p>6) Instruksikan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya. “saya menerima penyakit/ rasa sakit yang saya alami ini merupakan bagian diri saya” “saya menerima dan pasarah sebenar-benarnya”</p>
--	--

- 7) Instruksikan pasien untuk melepaskan semua emosi negatif terkait kondisi penyakit atau gejala yang dirasakan selama mengalami penyakit melalui hembusan napas pasien. “Bayangkan penyakit ini keluar dari dalam tubuh ibu dan keluar melalui hembusan napas ibu” “bayangkan bahwa penyakit yang ibu alami itu keluar melalui daerah yang sakit melalui paru-paru dan terbang bersama hembusan nafas ibu biarkan terbang menuju langit dan yakinlah Allah mendengar dan menerima semua masalah yang ibu alami.
- 8) Instruksikan pasien merasakan keadaan yang lebih tenang dari sebelumnya. “ Yakinlah bahwa ibu lebih tenang dari sebelumnya” “yakinlah bahwa ibu semakin tenang dan semakin nyaman dengan kondisi ibu”
- 9) Instruksikan pasien untuk membuka mata secara perlahan sambil tetap menarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut.

### **3. Tahap Terminasi (15 menit)**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan perasaan pasien setelah pemberian teknik relaksasi quantum psikologi.</li> <li>b. Mengakhiri pertemuan.</li> </ul>
	<p><b>D. Evaluasi</b> Evaluasi lagi tingkat penerimaan diri pasien menggunakan AIS (Acceptance Illness Scale)</p>
	<p><b>E. Dokumentasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Dokumentasikan respon pasien setelah pemberian teknik relaksasi quantum psikologi.</li> <li>2. Catat hasil pengukuran penerimaan diri dengan menggunakan kuesioner AIS setelah pertemuan 1 dan pertemuan 2.</li> </ul>

## JADWAL PELAKSANAAN

### Teknik Relaksasi Quantum Psikologi

Pertemuan		Kegiatan
Pertemuan ke-1	Sesi 1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perkenalan</li><li>- <i>Pre-test</i> 1 penerimaan diri menggunakan kuesioner AIS (<i>acceptance of illness scale</i>)</li><li>- Pendidikan kesehatan mengenai penerimaan diri pasien kanker payudara.</li><li>- Pemberian Teknik Relaksasi Quantum Psikologi: Sesi 1 menilai dan mengoreksi kelemahan diri</li></ul>
	Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pemberian teknik relaksasi quantum psikologi</li></ul> 2 Jujur pada diri sendiri
	Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pemberian teknik relaksasi quantum psikologi</li></ul>

		<p>3 Meningkatkan percaya diri .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Post-test</i> 1 Penerimaan diri menggunakan kuesioner AIS.</li> </ul>
<b>Pertemuan ke-2</b>	Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pre-test</i> 2 penerimaan diri menggunakan kuesioner AIS (<i>acceptance of illness scale</i>)</li> <li>- Pemberian Teknik Relaksasi Quantum Psikologi:</li> </ul> <p>Sesi 4 Menghargai diri sendiri</p>
	sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemberian teknik relaksasi quantum psikologi</li> </ul> <p>Sesi 5 Menerima dan pasrah</p>
	Sesi 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemberian Teknik Relaksasi Quantum Psikologi:</li> </ul> <p>Sesi 6 Merasa nyaman dengan diri sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Post-test</i> 2 penerimaan diri menggunakan kuesioner AIS (<i>acceptance of illness scale</i>)</li> </ul>

## LEMBAR OBSERVASI

### **Format Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Quantum Psikologi**

Hari/tanggal :

Pertemuan ke- :

No	Komponen	No. Kode Responden							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Berhenti dari aktivitas maupun kegiatan yang sedang dilakukan								
2.	Posisi tenang dengan rileks (duduk atau berbaring diatas tempat tidur)								
3.	Mengikuti anjuran untuk								



	menarik napas dalam								
4.	Posisi tubuh tenang dan santai hingga akhir sesi pemberian teknik relaksasi quantum psikologi								

## LEMBAR PENILAIAN

### **Lembar Pengukuran Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara**

**Petunjuk pengisian:**

- Berilah tanda silang (√) pada kuesioner penerimaan diri

<b>Komponen</b>	<b>Sangat setuju (1)</b>	<b>Setuju (2)</b>	<b>Tidak Tahu (3)</b>	<b>Tidak Setuju (4)</b>	<b>Sangat Tidak Setuju (5)</b>
1. Saya mempunyai masalah menyesuaikan diri dengan keterbatasan yang diakibatkan oleh penyakit ini.					

<p>2. Dikarenakan masalah kesehatan saya, saya tidak mampu melakukan apa yang paling saya sukai.</p>					
<p>3. Penyakit ini membuat saya merasa tidak diinginkan.</p>					
<p>4. Masalah kesehatan membuat saya menjadi lebih bergantung pada orang lain daripada yang saya inginkan.</p>					
<p>5. Penyakit ini membuat saya menjadi beban bagi keluarga dan teman saya.</p>					
<p>6. Dikarenakan kondisi kesehatan saya, saya tidak merasa menjadi manusia yang benar-benar berharga.</p>					
<p>7. Saya tidak akan pernah menjadi mandiri sejauh</p>					







- McGraw-Hill Kogakusha. Ltd; 1994.
3. Cipora E. Acceptance of illness by women with breast cancer. 2017;23(February 2015). doi:10.26444/aaem/75876.
  4. Oshins E. What is Quantum Psychology. 2013.
  5. Eddie Oshins. Quantum Psychology of Nots. 2014.
  6. Oshins E. Quantum psychology and the metalogic of second order change. *Propagations Thirty years Influ from Ment Res Inst.* 1995:253-276.
  7. LTD NI. NLP-3 and Quantum Psychology for Beginners. 2007.
  8. Suryanto D dr. BA. *Terapi Mengendalikan Pikiran Dan Hormon Dengan Metode RCI.* Jakarta: Kana Media; 2015.
  9. Roche Group B-MS. *RELAXATION TECHNIQUES AND MIND/BODY PRACTICES: HOW THEY CAN HELP YOU COPE WITH CANCER.;* 2012.  
[http://media.cancercare.org/publications/original/54-fs\\_relaxation.pdf?1357248073](http://media.cancercare.org/publications/original/54-fs_relaxation.pdf?1357248073).

10. J DG& V. *Revolusi Cara Belajar*. Bandung: Kaifa