

PENGALAMAN PENYINTAS KANKER PAYUDARA MENUJU PULIH

¹Jihan Athaya Yaqutah, ¹Kartika Sari Dewi

15000121140186

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
JL. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

jihhanathaya@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan bagi penderitanya. Penyintas kanker payudara yang telah mencapai fase remisi menghadapi tantangan adaptasi emosional dalam proses menuju pemulihan psikologis yang utuh. Penelitian dengan metode fenomenologi deskriptif ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman penerimaan diri penyintas kanker payudara yang telah dinyatakan remisi selama minimal tiga tahun. Tiga partisipan wanita berusia 45–59 tahun dari wilayah Jabodetabek diwawancarai secara semi-terstruktur. Hasil analisis mengungkap tiga tema esensial: proses penerimaan diri, dukungan sosial, dan strategi coping. Proses penerimaan diri ditemukan sebagai pengalaman dinamis yang meliputi tahapan penolakan, kemarahan, negosiasi, depresi, hingga penerimaan, yang dimaknai melalui refleksi dan spiritualitas. Dukungan sosial dari keluarga, teman, komunitas, serta tenaga kesehatan memiliki kontribusi besar dalam memperkuat resiliensi emosional. Sementara itu, strategi coping yang digunakan meliputi refleksi diri, berserah kepada Tuhan, dan keterlibatan dalam aktivitas bermakna. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan proses psikologis yang dipengaruhi oleh faktor internal (penerimaan diri) dan eksternal (dukungan sosial), yang secara keseluruhan membantu individu dalam menemukan keseimbangan emosional pasca diagnosis kanker. Temuan ini dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi psikososial yang tepat bagi penyintas kanker payudara.

Kata kunci: penerimaan diri, penyintas kanker payudara, fenomenologi, *coping*, dukungan sosial

THE EXPERIENCE OF BREAST CANCER SURVIVORS IN THEIR JOURNEY TOWARD RECOVERY

¹Jihan Athaya Yaqutah, ¹Kartika Sari Dewi

15000121140186

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
JL. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

jihhanathaya@gmail.com

ABSTRACT

Breast cancer is a chronic disease that not only has physical impacts but also causes significant psychological distress for survivors. Breast cancer survivors who have achieved remission face the challenge of emotional adaptation in the process of achieving complete psychological recovery. This descriptive phenomenological study aims to explore in-depth the experiences of self-acceptance in breast cancer survivors who have been declared in remission for at least three years. Three female participants aged 45–59 from the Greater Jakarta area were interviewed using semi-structured questionnaires. The analysis revealed three essential themes: the process of self-acceptance, social support, and coping strategies. The process of self-acceptance was found to be a dynamic experience encompassing stages of denial, anger, negotiation, depression, and acceptance, which were interpreted through reflection and spirituality. Social support from family, friends, the community, and healthcare professionals significantly contributed to strengthening emotional resilience. Meanwhile, coping strategies used included self-reflection, surrender to God, and engagement in meaningful activities. This study concluded that self-acceptance is a psychological process influenced by internal (self-acceptance) and external (social support) factors, which collectively help individuals find emotional balance after a cancer diagnosis. These findings can be used as a basis for designing appropriate psychosocial interventions for breast cancer survivors.

Keywords: self-acceptance, breast cancer survivors, phenomenology, coping, social support