

PENGALAMAN PENYINTAS KANKER PAYUDARA MENUJU PULIH

¹Jihan Athaya Yaqutah, ¹Kartika Sari Dewi

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kanker merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Pada 2020, Globocan merilis data 396.914 kasus kanker baru di Indonesia yang didominasi dengan 234.511 kematian yang disebabkan oleh kanker (World Health Organization, 2023). Kanker adalah sebuah penyakit dimana adanya pertumbuhan sel abnormal dalam tubuh dan tidak menular. Melalui *International Agency for Research on Cancer (IARC)*, WHO merilis data estimasi mengenai beban kanker dunia, data diambil dari 185 negara yang menjelaskan dimana sepuluh jenis kanker masih mendominasi kematian utama di dunia. Menurut WHO pada tahun 2022, diperkirakan ada 20 juta kasus kanker baru dan 9,7 juta kematian yang disebabkan oleh kanker. Kanker dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu pada tahun 2022, kanker paru-paru, kanker kolorektal, dan kanker payudara menjadi tiga jenis kanker utama yang terjadi di dunia dan merupakan jenis kanker paling umum di Indonesia (World Health Organization, 2023).

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang menyerang kelenjar susu (*lobulus*) atau pada saluran yang mengalirkan air susu ke puting payudara (*ductus*) pada wanita. Kanker payudara dibagi menjadi dua jenis, yaitu kanker payudara invasif dan kanker payudara non invasif. Kanker payudara yang menyebar dan menyerang jaringan di sekitarnya disebut

kanker payudara invasif. Sedangkan kanker yang tidak menyebar ataupun pecah disebut kanker payudara non invasif (Sunardianta dkk., 2020). Sementara itu

Penderita kanker payudara merasakan ketakutan dengan efek samping pengobatan yang akan terjadi pada dirinya, seperti kerontokkan rambut, kelelahan, rasa mual, dan ketakutan menghadapi kematian (Siallagan dkk., 2024). Hal yang dimaksud adalah, kanker payudara memberikan dampak fisiologis seperti perubahan pada kulit yang menggelap pada masa pengobatan, kerontokan rambut akibat jenis pengobatan yang dijalani, berkurangnya berat badan dan operasi pengangkatan kelenjar payudara (Andinata dkk., 2021). Sedangkan dampak psikologis merupakan kejadian umum yang timbul saat terdiagnosa kanker payudara maupun selama masa pengobatan yang menimbulkan rasa stres, ansietas, dan depresi (Utami & Mustikasari, 2017). Dalam menghadapi dampak psikologis akibat kanker payudara, strategi *coping* menjadi aspek penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap stresor yang muncul sebagai akibat dari diagnosis dan perawatan kanker (Lashbrook dkk., 2018).

Coping adalah proses dimana Individu menilai rangsangan dari lingkungan sekitar mereka yang nantinya akan menghasilkan emosi. Ketika rangsangan dianggap sebagai suatu yang mengancam, menantang, atau berbahaya seperti pemicu stres. Hal ini dapat memacu individu dalam membangun strategi *coping*. Proses *coping* menghasilkan suatu hasil,

berupa perubahan pada hubungan individu dengan lingkungan yang dinilai ulang sebagai hal yang menguntungkan, tidak menguntungkan atau belum terselesaikan (Biggs dkk., 2017).

Pengobatan kanker memiliki beberapa tujuan, seperti pertumbuhan sel kanker yang terkontrol, peningkatan angka harapan hidup perbaikan kualitas hidup, pengurangan penderitaan, beban akibat penyakit, dan kesembuhan (Andinata dkk., 2021). Terutama pada penderita kanker payudara stadium awal yang memiliki kesempatan untuk sembuh yang lebih besar (Rahman dkk., 2024). Penderita kanker dinyatakan sebagai penyintas kanker sejak diagnosis hingga akhir hayatnya (Mooney dkk., 2014). Proses penyembuhan penderita kanker payudara dapat didukung dengan dukungan psikologis yang berasal dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan (Andinata dkk., 2021). Dukungan sosial dideskripsikan oleh Sarafino (2014) sebagai pemberian rasa nyaman, perhatian, dihargai dan bantuan dari lingkungan sekitar yang diperoleh setiap individu. Dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas (Siallagan dkk., 2024). Namun tidak hanya dukungan sosial, penelitian yang dilakukan oleh Secinti dkk. (2019) Untuk menemukan temuan awal bahwa penerimaan terhadap kanker dapat memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan mental penderita kanker payudara. Penerimaan diri yang baik menjadikan pasien kanker payudara lebih optimis menjalani hidup, lebih mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, menyesuaikan dengan penyakit yang dialami,

dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Utami & Yani, 2023). Penerimaan diri diartikan kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri, termasuk pada hal yang belum dipunyai maupun sudah dipunyai, atas hal yang sanggup maupun tidak kita sanggupi, dan keyakinan yang kita miliki tentang diri kita sendiri (Safitri dkk., 2024).

Atas latar belakang fenomena tingginya angka penderita penyakit kanker payudara yang terjadi di Indonesia, dan riset yang peneliti temukan mengenai dukungan sosial dan penerimaan diri mengambil peran dalam proses para penyintas kanker payudara dalam mencapai kesembuhan, penelitian ini akan berfokus pada bagaimana perjalanan penyintas kanker payudara dalam menuju kesembuhan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang menjadi dasar penelitian ini yaitu “Bagaimana proses pemulihan yang dilalui oleh penyintas kanker payudara?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis penyintas kanker payudara yang dilalui menuju pulih.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam bidang perkembangan ilmu pengetahuan, terutama pada bidang psikologi klinis mengenai perjalanan penyintas kanker payudara menuju pulih.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penyintas Kanker Payudara

Penelitian ini dapat menginformasikan para penyintas kanker payudara mengenai gambaran perjalanan penyintas kanker payudara menuju pulih.

b. Bagi Keluarga Penyintas Kanker Payudara

Penelitian ini dapat membantu para keluarga penyintas kanker payudara untuk memahami bagaimana proses yang dilalui oleh anggota keluarga penderita kanker menuju pulih.

c. Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan menjadi referensi awal bagi peneliti lain untuk mengkaji pengalaman psikologis penyintas kanker payudara dalam perjalanan menuju pulih dengan