

## **GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA WANITA YANG BERADA PADA TAHAP PASCA MASTEKTOMI KANKER PAYUDARA DAN TIDAK MENIKAH**

**Jessica Christina Widhigdo**

**Erlyn Erawan**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### **Abstrak**

Tidak mudah bagi seorang wanita untuk menyetujui dan mengambil keputusan menjalani prosedur operasi pengangkatan payudara (mastektomi). Kehilangan salah satu organ terpenting sebagai bentuk citra diri wanita bisa merupakan peristiwa traumatik dalam kehidupan seseorang. Banyak perubahan fisik dan psikis yang dirasakan pasien kanker payudara setelah proses pengangkatan payudara (mastektomi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* pada wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi yang tidak menikah. *Subjective well-being* (SWB) adalah suatu evaluasi positif individu secara afektif dan kognitif terhadap pengalaman hidupnya. Metode penelitian yang adalah kualitatif-induktif melalui wawancara mendalam dan observasi. Kriteria informan adalah wanita yang telah didiagnosa kanker payudara dengan rentang usia 44-60 tahun, tidak menikah, dan menjalani prosedur operasi pengangkatan payudara (mastektomi) dalam jangka waktu 1-15 tahun sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran SWB dapat terlihat dari evaluasi positif kehidupan pasca mastektomi, yaitu merasakan senang dan puas dengan kehidupan, relasi interpersonal yang baik, menunjukkan kemampuan yang dimiliki, pengalaman religiusitas, melakukan hal yang berguna bagi diri sendiri dan keluarga, serta pemikiran yang positif. Penelitian ini menemukan bahwa penerimaan diri merupakan kunci utama seseorang dapat mengevaluasi kehidupannya secara positif. Penerimaan diri yang positif, ditambah dengan adanya dukungan sosial yang baik serta pengelolaan stres yang efektif, dapat membantu individu untuk memiliki evaluasi positif terkait hidupnya.

**Kata Kunci:** *Subjective well-being*, wanita, kanker payudara, mastektomi

### **Abstract**

*It is not easy for a woman to accept and take decision to undergo surgical removal of a breast procedure (mastectomy). Losing one of the most important parts of the body that create a woman can be a traumatic event in life. There are many physically and psychologically changes that a patient felt after mastectomy. The research was conducted in order to find out the subjective well-being of single women with breast cancer after mastectomy. Subjective well-being is defined as the positive evaluation cognitively and affectively toward life experience. This research used a qualitative-inductive through an in-depth interview and observation, involving single women with the age range from 44 to 60 years old who have been diagnosed with breast cancer and undergone a mastectomy procedure within the range of 1-15 years before. Result of the research shows that subjective well-being is found in positive evaluations of their life after mastectomy, such as feeling happiness, satisfaction with life, having positive interpersonal relationship, showing their own capabilities in life, religious experiences, being useful for self and family, and thinking positive thinking. This research found that acceptance is an important key that can affect a person's positive*

*evaluation toward life. Positive acceptance, social support and effective coping stress can help people to have a positive evaluation about their life.*

**Keywords:** *Subjective well-being, women, breast cancer, mastectomy*

### **Pendahuluan**

Menurut Infodatin (2015), kanker merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di seluruh dunia. Angka penderita kanker payudara di Indonesia menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI, 2009) sebesar 876.665 orang. Depkes RI juga menemukan bahwa pada tahun 2004, terdapat 5.207 kasus kanker payudara di Indonesia. Setahun kemudian pada tahun 2005, jumlah penderita kanker payudara meningkat menjadi 7.850 kasus dan menjadi 8.328 kasus pada tahun 2006. Kemudian pada tahun 2007 jumlah tersebut tidak jauh berbeda meski sedikit mengalami penurunan yakni 8.277 kasus. Data statistik WHO memperlihatkan angka penderita kanker payudara setiap tahun mencapai 7 juta jiwa, sedangkan kematian akibat kanker payudara di dunia mencapai 5 juta jiwa (Depkes RI, 2007). Pada tahun 2013, penyakit kanker serviks dan kanker payudara merupakan penyakit dengan prevalensi tertinggi di Indonesia. Data WHO menunjukkan bahwa 78% kanker payudara terjadi pada wanita usia 50 tahun ke atas. Hanya 6% terjadi pada mereka yang berusia kurang dari 40 tahun.

Kanker payudara adalah tumbuhnya sel kanker yang ganas yang berasal dari sel kelenjar, saluran kelenjar dan jaringan penunjang payudara yang tumbuh secara infiltratif, destruktif dan dapat bermetastase (Depkes RI, 2009:11). Payudara merupakan bagian terpenting dan citra diri bagi kebanyakan wanita. Payudara memainkan peran penting dalam kehidupan wanita sehingga sering dikaitkan dengan simbol kewanitaan. Nyatanya, ketika seseorang teridentifikasi kanker payudara, maka bisa terjadi perubahan dalam segala aspek kehidupannya, terutama setelah mastektomi. Mastektomi adalah operasi pengangkatan payudara bagi pasien kanker payudara. Kehilangan salah satu organ terpenting sebagai bentuk citra diri wanita bisa merupakan peristiwa traumatik. Banyak perubahan fisik dan psikis yang dirasakan pasien kanker payudara setelah proses pengangkatan payudara. Alasan inilah yang kemudian menjadi pertimbangan bagi pasien kanker payudara untuk menolak menjalani proses mastektomi.

Keputusan menjalani mastektomi merupakan keputusan yang sulit bagi wanita dengan kanker payudara. Gardikiotis, Azoical, Popa, Manole dan Lorga (2015) menyatakan bahwa mastektomi meninggalkan dampak yang luar biasa bagi pasien kanker payudara dan mempengaruhi kehidupan psikososial, *body image*, serta, secara tidak langsung, perilaku seseorang. Tidak sedikit dari pasien kanker payudara yang mengalami depresi bahkan berujung pada kematian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hartini dan Mahleda (2012) bahwa banyak pasien kanker payudara pasca mastektomi yang mengalami peningkatan *stress* dan sulit menyesuaikan diri dengan perubahan bentuk tubuhnya. Hasil penelitian Gardikiotis, dkk. (2015) menemukan bahwa terjadi dampak dalam perubahan bentuk tubuh dan *self-perception* terhadap kesejahteraan hidup seorang wanita setelah melakukan mastektomi. Penelitian Singh dan Verma (2007) juga menyatakan bahwa salah satu dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien dengan kanker payudara adalah adanya perasaan ditolak dan tidak dipedulikan oleh lingkungan sosial.

Penyakit kanker berdampak pada aspek psikologis individu tersebut. Reaksi awal yang dimunculkan individu pada umumnya berkaitan dengan rasa takut akan kematian atau berpisah dengan orang-orang yang ia cintai. Namun, tidak semua pasien kanker payudara menunjukkan reaksi negatif berkepanjangan atau terus-menerus terkait perubahan-perubahan yang terjadi dalam aspek kehidupannya, seperti yang terlihat dari hasil *preliminary* di bawah ini:

“Nggak, nggak ada apa itu takut ketemu orang, sembunyi..nggak ada. Saya ya tetep kerja, tetep kemo, tetep berobat, tetep ketemu orang banyak. Saya kerja di kelurahan ya saya tetep ketemu orang-orang sini. Tetep melayani, tetep interaksi. Nggak ada yang sampe ngurung diri, gak mau ngomong sama orang. Nggak ada.” (Ibu A, 50 tahun)

Pernyataan di atas mengungkapkan bahwa informan memang memiliki perasaan cemas dan kuatir di awal melakukan mastektomi. Namun, hal tersebut tidak membuat informan menarik diri dari lingkungan sosial atau berhenti membangun relasi sosial dengan orang lain. Kenyataannya, masih ada wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi yang memiliki emosi positif terkait perubahan yang terjadi dalam dirinya. Emosi positif tersebut muncul sebagai bentuk adaptasi individu terkait perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Emosi positif yang dirasakan berasal dari harapan dan optimisme pasien kanker payudara untuk sembuh. Harapan dan optimisme individu lahir dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi. Emosi dan harga diri positif yang ditampilkan wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi mengakibatkan mereka memiliki tubuh yang sehat dan mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupannya.

Emosi positif dan negatif yang dirasakan merupakan salah satu komponen dari *subjective well-being* seseorang terhadap kehidupannya. Compton (2005:43) berpendapat bahwa *subjective well-being* adalah ketika seseorang merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2005: 48) menyatakan terdapat enam variabel utama yang dapat menjadi prediktor dari *subjective well-being*, yaitu *self-esteem*, *sense of perceived control*, *extroversion*, *optimism*, *positive relationship*, dan *a sense of meaning and purpose*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Hartini dan Mahleda (2012) yang menemukan bahwa pasien kanker payudara pasca mastektomi mengalami perubahan psikologis, namun setelah melakukan perenungan mereka mengubah pandangan hidup dan mengembangkan diri menuju pertumbuhan psikologis yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa proses ini juga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dan keyakinan terhadap Tuhan.

Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Tandiono dan Sudagijono (2016) tentang *subjective well-being* wanita dewasa madya yang tidak atau belum menikah menemukan bahwa individu yang hidup melajang memiliki penilaian yang berbeda dibandingkan wanita yang telah menikah. Tandiono dan Sudagijono juga menemukan bahwa salah satu komponen *subjective well-being* – yaitu evaluasi positif pada wanita lajang – adalah kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan yang diperoleh berupa relasi interpersonal yang baik, menunjukkan kemampuan yang dimiliki, pengalaman religiusitas, melakukan hal yang berguna bagi diri sendiri dan keluarga, serta pemikiran yang positif. Bentuk-bentuk kepuasan hidup meliputi penerimaan kondisi dalam hidup, pemaknaan hidup, pemilikan tujuan hidup, dan pengambilan sisi positif dari konsekuensi yang didapat sebagai lajang (Tandiono & Sudagijono, 2016).

Kanker payudara pada umumnya menyerang wanita yang telah menikah, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kanker payudara juga akan menyerang wanita yang hidup melajang. Hasil penelitian Tandiono dan Sudagijono (2016) menyatakan bahwa *subjective well-being* wanita dewasa madya yang melajang berbeda dengan wanita yang telah menikah. Kanker payudara akan lebih berbahaya jika menyerang wanita yang hidup melajang. Hal ini didukung dengan penelitian Aizer, dkk. (2013) yang menyatakan bahwa pasien kanker yang tidak menikah memiliki resiko lebih tinggi mengalami kanker metastatis atau perubahan pada sel kankernya dan probabilitas kematian lebih tinggi dari pada pasien yang sudah menikah.

*Subjective well-being* merupakan bentuk evaluasi positif yang bisa dilakukan oleh setiap individu mengenai kehidupannya, sehingga wanita yang terdiagnosa kanker payudara pasca mastektomi dan tidak menikah pun dapat mengevaluasi kehidupannya secara positif. Contoh evaluasi positif adalah optimisme, mampu memproduksi dan berelasi dengan orang lain, seperti yang disampaikan oleh Ibu A dan Ibu K di bawah ini. Mereka adalah dua wanita yang telah terdiagnosa kanker payudara, mengalami mastektomi, dan tidak menikah:

*“Meskipun saya sendirian nggak ada pendamping. kena kanker payudara ini ya mbak. Tapi, saya tetap senang dan bahagia dengan hidup saya sendiri. Kenapa? Soalnya saya tetep bisa kerja ketemu temen-temen kerja. mereka terima saya ndukung gitu, tetep bisa mencukupi kebutuhan keluarga. Bagi saya, keluarga itu segala-galanya. Bapak Ibu saya terutama. Saya yakin kalau udah berusaha pasti ada jalannya untuk sembuh. Ya kembali lagi sih mbak. Semua yang di atas yang mengatur, kita cuman berusaha bener nggak mbak?”* (Ibu A, 50 tahun)

Pernyataan Ibu A menyatakan bahwa meskipun telah terdiagnosa kanker payudara dan tidak menikah, beliau tetap mampu merasakan emosi positif dan menyukuri kehidupannya. Bentuk pengevaluasian dan penilaian terkait kehidupannya mungkin terlihat berbeda dengan individu yang telah menikah. Banyak dampak negatif yang dirasakan pasien kanker payudara yang tidak menikah, seperti kesepian, kesulitan ekonomi dan kurangnya dukungan dari orang terdekat. Namun, individu yang terpilih untuk menjadi informan dalam penelitian ini tetap mampu menilai dan mengevaluasi secara positif pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Berdasarkan pemikiran di atas, peneliti akhirnya tertarik untuk mengungkap gambaran *subjective well-being* atau kepuasan hidup wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi yang tidak menikah. Penelitian ini diharapkan dapat berguna dengan memberikan gambaran tentang pencapaian kesejahteraan pada wanita lajang pasca mastektomi sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dirasakan.

### **Metode Penelitian**

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Berger (dalam Sukidin dan Basrowi, 2002: 46-47), fenomenologi merupakan suatu metode deskriptif yang bersifat empiris karena didasarkan pada pengalaman. Berdasarkan pemaparan di atas, tipe penelitian fenomenologis dianggap dapat mengungkapkan *subjective well-being* wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi melalui pengalaman para wanita saat berjuang melawan kanker payudara pasca mastektomi dan hidup melajang.

Penelitian ini melibatkan dua informan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah wanita yang telah didiagnosa kanker payudara dengan usia di atas 40 tahun, tidak menikah dan menjalani prosedur mastektomi 1-15 tahun sebelumnya. Informan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah wanita yang tidak menikah dikarenakan pasien kanker yang tidak menikah memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kanker metastatis (perubahan pada sel kanker di dalam tubuh) sehingga dapat meningkatkan probabilitas kematian dan memengaruhi individu dalam mengevaluasi kehidupannya saat ini (Aizer, dkk, 2013). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *in-depth interview* dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah *inductive thematic analysis* (3 kali wawancara, dengan durasi wawancara 60-90 menit). Langkah-langkah dalam melakukan *inductive thematic analysis* adalah membuat verbatim wawancara yang terdiri dari *analytical label*, verbatim, dan *descriptive label*, memberikan tanda pada kata kunci dan melakukan interpretasi menggunakan gagasan

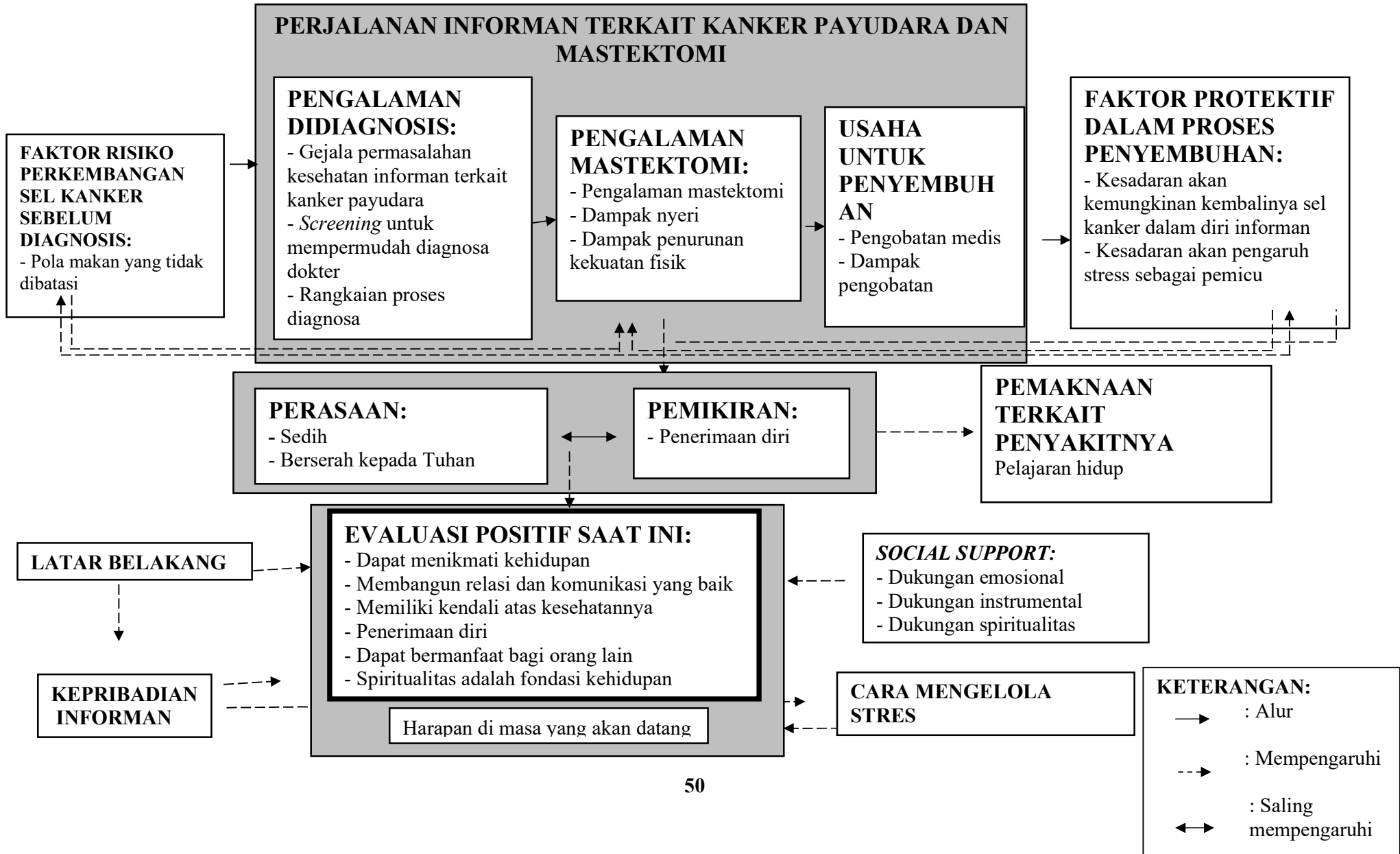
peneliti, mengelompokkan ide atau gagasan ke dalam satu kelompok atau teman berdasarkan kesamaan data atau informasi, dan melaporkan hasil penelitian sebagai temuan ilmiah.

Terdapat tiga cara yang dilakukan untuk memvalidasi penelitian, yaitu dengan mengkonfirmasi kembali data verbatim dan analisis peneliti pada informan penelitian (validitas komunikatif), memastikan temuan dan kesimpulan penelitian dapat dipahami secara rasional (validitas argumentatif), dan melaksanakan pengambilan data pada kondisi alamiah sesuai kehidupan sehari-hari informan penelitian (validitas ekologis).

## **Hasil Penelitian dan Diskusi**

### **Faktor risiko perkembangan sel kanker sebelum diagnosis**

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa setiap informan memiliki beragam pengalaman yang ternyata menjadi faktor risiko terhadap perkembangan sel kanker sebelum didiagnosa terkena kanker payudara. Misalnya, pola makan makanan yang tidak sehat (mengkonsumsi makanan berpengawet dan mengandung MSG) dan tidak teratur menjadi salah satu faktor risiko dari ketiga informan. Taylor (2009:94) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan faktor terpenting dan menjadi faktor risiko terbesar seseorang terdiagnosa penyakit berbahaya yang berujung pada kematian. Di samping mengonsumsi makanan yang tidak sehat, penelitian ini menemukan bahwa stres, kelebihan hormon, sejarah atau riwayat penyakit kanker sebelumnya dan riwayat keluarga juga menjadi salah satu faktor risiko informan terdiagnosa kanker payudara (Keitel dan Kopala, 2000).



### **Pengalaman informan terkait kanker payudara dan mastektomi**

Ketiga informan mengaku merasakan gejala awal yang juga dialami pasien kanker payudara pada umumnya. Mengambil keputusan dan menyetujui saran dokter untuk melakukan mastektomi bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan karena berkaitan dengan citra dirinya sebagai seorang wanita. Hal ini sejalan dengan pernyataan Portolica, dkk. dalam Gardikiotis, dkk. (2015) bahwa mastektomi mempengaruhi gambaran tubuh dan citra diri seorang wanita dan secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial yang dimilikinya. Seiring dengan berjalannya waktu, ketiga informan menyetujui untuk melakukan mastektomi. Sebagaimana dengan individu yang sedang menderita penyakit kanker, melakukan rangkaian operasi dan menjalani pengobatan, ketiga informan juga merasakan efek samping yang dialami pasien kanker pada umumnya, seperti rasa nyeri dan mati rasa. Ketiga informan memiliki kesadaran akan kemungkinan kembalinya sel kanker yang baru dalam tubuhnya. Kesadaran ini menimbulkan perubahan dalam kehidupan ketiga informan terkait pola makan, beban kerja, aktivitas sehari-hari, serta sikap kerja. Ketiga informan juga menyadari bahwa stres adalah salah satu pemicu kanker. Kesadaran terakhir ini menjadi faktor protektif (pendukung) untuk menghambat perkembangan sel kanker dalam tubuh informan.

### **Perasaan dan pemikiran terkait pengalaman kanker payudara dan mastektomi**

Respon afeksi dan kognitif yang ditampilkan ketiga informan sejalan dengan teori Kubler-Ross dalam Taylor (2009:312) terkait lima tahap yang akan dilalui seseorang ketika berhadapan dengan kematian. Ditemukan bahwa ketiga informan menampilkan beberapa respon dari kelima tahap tersebut, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression* dan *acceptance*. Tidak semua informan menunjukkan kelima tahapan secara lengkap dan urut, tapi yang pasti, seiring berjalannya waktu, ketiga informan menunjukkan adanya penerimaan diri (*acceptance*). Dalam tahap ini, ketiga informan menunjukkan kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan dan bukan hanya menyerah terhadap tidak adanya harapan atas penyakit yang dijalani.

Perjalanan dari kanker payudara sampai ke mastektomi dan respon afeksi dan kognitif yang dimiliki ketiga informan menghantar mereka untuk memaknai penyakit kanker payudara yang dimilikinya sebagai sebuah pelajaran hidup. Ketiga informan memaknai penyakit mereka sebagai pelajaran hidup untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, menghargai orang-orang yang ada di sekitar informan, menjadi peringatan untuk tidak memvorsir aktivitas yang dimilikinya, serta mengalami perubahan pola pikir dan perkembangan spiritualitas.

Penelitian ini menemukan, informan yang berhasil melakukan penilaian yang positif terkait apa yang terjadi dalam kehidupannya akan menghasilkan emosi yang positif. Emosi yang positif akan membantu informan untuk menentukan tindakan apa yang bisa dilakukan selanjutnya secara positif. Cara pandang yang positif dari ketiga informan terkait pengalaman kanker payudara dan mastektomi memberikan pandangan yang positif tentang kehidupannya sebagai lajang saat ini (*subjective well-being*).

### **Evaluasi positif mengenai kehidupannya saat ini (*subjective well-being*) dan faktor yang mempengaruhi**

Penelitian ini menemukan bahwa ketiga informan memiliki *self-esteem* yang baik. Hal ini menyebabkan individu mampu mengevaluasi pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya secara positif pula (Compton 2005:48). Pengevaluasian diri yang positif terlihat dalam diri ketiga informan saat ketiga informan mampu memaknai penyakit kanker payudara dan mastektomi menjadi sesuatu yang positif bagi dirinya serta membawa perubahan dan dampak yang positif juga bagi aspek kehidupannya. Hal ini senada dengan penelitian Cucarella dan Perez (2015) yang menemukan bahwa pasien kanker payudara yang meyakini penyakit kanker yang dialaminya dapat membawa perubahan yang positif dalam hidupnya

serta mampu memahami kehidupan dari segi yang berbeda, hal ini bisa membantu individu itu untuk lebih menikmati hidup.

Hidup melajang dan terdiagnosa kanker payudara tidak membuat ketiga informan terpuruk dalam kondisi dan perubahan fisik yang dialaminya. Penelitian ini menemukan bahwa kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan informan S dan K juga dikarenakan kemampuan kedua informan itu untuk terus beraktivitas seperti sebelum terdiagnosa kanker payudara dan tetap berkarya. Sebagai seorang lajang, informan K juga memiliki keinginan untuk merawat orang lain yang terlihat saat dia merawat ibunya yang terkena *stroke*, sedangkan informan AS merasa tetap memiliki kebebasan untuk melakukan kegiatan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hoyle, Kernis, Leary dan Baldwin (dalam Compton, 2005:48) yang telah menemukan bahwa *positive self-esteem* dikaitkan dengan kemampuan untuk mengontrol kemarahan, keintiman yang tinggi, kepuasan dalam hubungan, kemampuan lebih untuk merawat orang lain, dan kapasitas yang tinggi untuk bekerja secara kreatif dan produktif.

Tidak memiliki pendamping hidup tidak membuat ketiga informan putus asa dan akhirnya menyerah terhadap penyakit yang dimilikinya. Tidak memiliki pasangan hidup memang sempat menyebabkan informan K tidak ingin melanjutkan pengobatan karena merasa seluruh pengobatan tidak akan membuahkan hasil. Meskipun begitu, seiring dengan berjalannya waktu, ketiga informan tetap mampu membangun relasi dan komunikasi yang baik dengan orang lain dan juga keluarga mereka. Ketiga informan mengaku bahwa bukan pasangan hidup, suami atau pacar yang memegang kendali atas kesehatan mereka, namun diri sendirilah yang memegang peranan terbesar untuk menjaga kesehatan. Informan S dan K memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menjalani kehidupannya serta berjuang melawan kanker. Keyakinan positif yang dimiliki kedua informan menandakan adanya sikap optimisme. Hal ini sejalan dengan Compton (2005:51) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pandangan positif dan optimis terhadap masa depannya akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang dimiliki seseorang. Sikap optimisme dan keyakinan bahwa diri sendiri memiliki kontrol terhadap kehidupan dan kesehatannya juga dapat dikaitkan dengan *self-efficacy* dari ketiga informan. Hal ini dapat terlihat ketika informan S dan K menjaga ketat pola makan mereka pasca terdiagnosa dan melakukan mastektomi yang sejalan dengan hasil penelitian Cucarella dan Perez (2015). Dapat ditarik kesimpulan bahwa meskipun ketiga informan hidup melajang, namun pandangan dan keyakinan positif yang dimiliki dapat memberikan sikap optimisme terhadap seseorang. Sikap optimisme berdampak secara tidak langsung pada *self-efficacy* dan juga mempengaruhi *self-esteem* ketiga informan.

Compton (2005) menyatakan bahwa orang yang *extrovert* dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan dan *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan *introvert*. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa seseorang yang *extrovert* belum tentu memiliki tingkatan kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding *introvert*. Hal ini terlihat dari informan K yang memiliki kepribadian yang *introvert* sehingga ia sulit membuka diri terhadap lingkungan yang baru. Meskipun *introvert*, informan K tetap dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan akan kehidupannya saat ini. Berbeda dengan informan K, informan S dan AS lebih mudah untuk terbuka dengan lingkungan baru. Hal ini dibuktikan saat informan S dan AS lebih mudah beradaptasi dan berkomunikasi dengan orang baru. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *extrovert* tidak dapat menjadi tolak ukur untuk mengukur dan memastikan tingkatan *subjective well-being* yang dimiliki ketiga informan.

Ketiga informan mengaku puas dan bahagia dengan kehidupannya saat ini sebagai seorang lajang, pasca mastektomi. Sebelum kepuasan dan kebahagiaan ketiga informan terbentuk, mereka harus dapat menerima kondisi dan kesehatannya dulu. Ketiga informan mengakui bahwa setelah melewati proses dan pengalaman yang panjang, mereka dapat menerima kondisinya, tidak menyalahkan siapapun, termasuk Tuhan, dan menganggap kanker



payudara bahkan rasa nyeri yang dimilikinya sebagai bagian dari kehidupannya. Dalam penelitian ini, ketiga informan mengatakan bahwa spiritualitas merupakan fondasi dari kehidupan mereka. Penyakit kanker payudara yang dialami ketiga informan membuat mereka mendekatkan diri kepada Tuhan. Mencari pasangan hidup bukanlah tujuan dan fokus dari kehidupan ketiga informan, namun memiliki hidup yang bermakna dan bermanfaat bagi orang lain dan kepada Tuhan, merupakan harapan terbesar mereka.

Informan yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kepribadian yang berbeda-beda sehingga memiliki cara pandang, evaluasi, proses kognitif dan afektif yang beragam terkait kanker payudara dan mastektomi. Kepribadian dan sifat tiap-tiap informan yang beragam merupakan hasil bentukan dari pengalaman yang melatarbelakangi kehidupan informan hingga saat ini, seperti misalnya relasi dengan keluarga. Contoh misalnya dengan pengalaman berbeda yang dialami informan S saat masa kanak-kanak. Informan S mengaku sempat mendapatkan kekerasan fisik dari kedua orangtuanya. Hal ini membentuk kepribadian informan S untuk menjadi pribadi yang keras dan juga tegas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Wibowo (2013:75) yang menyatakan bahwa pola asuh atau *parenting style* adalah salah satu faktor yang secara signifikan turut membentuk karakter anak sehingga keluarga memiliki peranan yang besar untuk membentuk karakter dan kepribadian individu. Kanker payudara membawa hikmah tersendiri bagi informan S karena kanker payudara membuat relasi informan S dengan keluarga semakin erat serta memiliki komunikasi yang lebih terbuka dibandingkan sebelumnya. Hal ini tentunya bisa mempengaruhi salah satu bagian dari *subjective well-being* informan S, yaitu mampu menikmati kehidupannya terutama relasi bersama keluarga saat ini dibandingkan sebelumnya.

Dukungan sosial memiliki peran penting untuk membangkitkan semangat wanita pasca mastektomi yang hidup melajang dalam proses penyembuhan hingga kehidupannya saat ini. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menggambarkan bagaimana seseorang memahami *subjective well-being* dalam dirinya sendiri. Penelitian Aizer, dkk. (2013) menyatakan bahwa pasien kanker yang tidak menikah memiliki resiko lebih tinggi mengalami kanker metastatis atau perubahan pada sel kankernya dan probabilitas kematian lebih tinggi dari pada pasien yang sudah menikah. Penelitian kualitatif ini mengungkapkan hasil yang berbeda dengan penelitian Aizer, bahwa selama pasca terdiagnosa dan menjalani pengobatan, informan yang tidak menikah mampu mendapatkan dukungan sosial yang besar dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, tenaga medis, hingga kebijakan pemerintah mengenai bantuan kesehatan. Dukungan sosial memberikan dampak kelancaran pengobatan informan, serta membuat informan merasa bahagia dan mempengaruhi evaluasi positif informan mengenai kehidupannya sebagai lajang pasca mastektomi saat ini. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Compton (2005: 52) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan aspek penting dari *positive relationship* atau hubungan interpersonal yang baik.

Dukungan sosial secara tidak langsung juga berkaitan dengan cara individu mengelola stres yang dimilikinya. Freud (dalam Alwisol, 2009: 23) berpendapat bahwa manusia memiliki strategi untuk bertahan melawan suatu penolakan terhadap hal yang tidak menyenangkan. Strategi tersebut dikenal sebagai mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*). Ketika dihadapkan pada kenyataan bahwa dirinya terdiagnosa kanker payudara dan dianjurkan untuk segera melakukan mastektomi, bentuk *coping* yang diperlihatkan informan S adalah *avoiding* dengan melakukan tindakan menghindar dari permasalahan dan mencoba untuk tidak memikirkan masalah tersebut karena menurutnya hanya akan menyebabkan stres. Bentuk mekanisme pertahanan diri lainnya yang diperlihatkan informan S adalah substitusi. Alwisol (2009) juga mengungkapkan bahwa substitusi merupakan salah satu bagian dari katarsis di mana individu akan melakukan pemindahan kepada kegiatan atau hal-hal yang memberikan kepuasan hampir mirip dengan kepuasan lainnya. Dulunya,

informan S sangat menyukai kegiatan yang memacu adrenalin. Namun sejak terdiagnosa kanker payudara dan mastektomi, informan S dianjurkan untuk membatasi kegiatan yang ia lakukan sehingga ia tidak dapat mendaki gunung atau bermain *rollercoaster*.

Bentuk *coping* yang dilakukan ketiga informan adalah *problem* dan *emotional focused coping*. Bentuk-bentuk *coping* yang diperlihatkan ketiga informan mempengaruhi bagaimana mereka mengevaluasi kehidupannya. Ketiga informan memperlihatkan *problem focused coping* (PFC) saat mencari pengobatan yang sesuai dengan penyakit yang dimilikinya. Informan AS juga mengaku bahwa dirinya berusaha menyelesaikan setiap permasalahan yang dimiliki sehingga tidak berlarut-larut. Ketiga informan juga memperlihatkan adanya *emotional focused coping* (EFC), yaitu mencari dukungan dari teman dekat, saudara dan keluarga sehingga ketiga informan dapat mengelola emosi atau perasaan yang dirasakan terkait kanker payudara dan mastektomi.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian dan kajian teoritis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran *subjective well-being* tiap-tiap informan berbeda-beda. Evaluasi positif yang paling terlihat adalah perasaan senang dan puas dengan kehidupannya. Kebahagiaan dan kepuasan hidup diperoleh dari relasi interpersonal yang baik, kemampuan yang dimiliki, pengalaman religiusitas, melakukan hal yang berguna bagi diri sendiri dan keluarga, serta pemikiran yang positif. Hal ini berkaitan dengan kepribadian, pengalaman, evaluasi afeksi dan kognitif serta bagaimana persepsi tiap-tiap individu terkait kanker payudara dan mastektomi yang dialaminya. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *extroversion* tidak dapat menjadi tolak ukur untuk menentukan apakah seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi atau tidak. Penelitian ini menemukan bahwa bagi wanita pasca mastektomi yang hidup melajang, relasi dan komunikasi dengan keluarga merupakan kunci utama untuk membangkitkan semangat hidup dan memberikan keberanian untuk menghadapi tantangan dalam hidup.

Penelitian ini juga menemukan bahwa untuk mencapai *subjective well-being* dan pengevaluasian yang positif mengenai kehidupan masing-masing individu, dibutuhkan adanya penerimaan diri terhadap kehidupan dan kondisinya saat ini. Kerelaan dan keikhlasan tiap-tiap individu untuk melepas hal-hal yang diinginkan dan dikehendaki merupakan kunci utama agar individu dapat menerima dirinya dan segala kondisi kehidupannya saat ini. Penerimaan diri tidak hanya berbicara mengenai penerimaan individu terhadap penyakit yang dialami, namun juga terkait perubahan-perubahan yang terjadi dalam segala aspek kehidupan hingga saat ini. Penerimaan diri yang positif, ditambah dengan adanya dukungan sosial (*social support*) yang baik, serta pengelolaan stres yang efektif, dapat membantu informan memiliki evaluasi positif terkait kehidupan. Hidup melajang tidak membuat informan menyerah kepada kondisi dan keadaannya, namun adanya relasi dan komunikasi yang positif dengan keluarga memberikan kekuatan dan semangat bagi individu untuk menghadapi kehidupannya saat ini.

Melalui penelitian ini, informan memberikan pembelajaran terkait bagaimana seorang individu mampu melihat kehidupannya secara positif, meskipun tengah berjuang melawan suatu penyakit yang kronis. Kemampuan informan untuk merasakan kepuasan serta emosi positif dalam kehidupannya hendaknya selalu dipertahankan dalam diri informan. Hal-hal yang perlu dipertahankan dari informan adalah menjaga komunikasi terbuka antara keluarga dengan informan, mempererat relasi antara informan dengan keluarga sehingga dapat memotivasi dan memberikan dukungan kepada informan, mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai sumber dukungan terbesar untuk menghadapi kehidupan sebagai lajang pasca mastektomi, dan mempertahankan pemaknaan positif informan terkait penyakit kanker yang dialaminya. Keluarga juga diharapkan bisa memberikan dukungan sosial untuk membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih baik serta mampu menerima

kondisinya serta segala perubahan yang terjadi di dalam perjalanan hidupnya. Penerimaan diri terhadap perubahan bentuk fisik dari wanita lajang pasca mastektomi tidak terlepas dari dukungan positif dari keluarga. Keluarga dapat mempertahankan bahkan meningkatkan persepsi serta pandangan positif mengenai kehidupan yang dijalani saat ini dan masa yang akan datang. Penelitian ini juga menemukan pentingnya peran masyarakat terhadap fenomena ini yaitu dalam memberikan dukungan penuh terhadap pasien dengan penyakit terminal dengan cara menerima, menghargai, dan berempati terhadap mereka ketika hidup bersosialisasi di masyarakat.

Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mampu mengungkapkan gambaran *psychological well-being* pada wanita dengan kanker payudara pasca mastektomi atau gambaran *happiness* pada penyakit terminal lainnya. Hal ini dikarenakan masih banyak faktor-faktor lain yang berkaitan dengan keadaan psikologis pasien dengan penyakit terminal lainnya. Hal tersebut dapat memberikan andil pendekatan psikologi positif khususnya dalam bidang kesehatan.

### Referensi

- Aizer, A. A., Chen, M. H., McCharty, E. P., Mendu, M. L., Koo, S., Wilhite, T. J., Graham, P. L. (2013). Marital status and survival in patients with cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 31,1-8. Diunduh pada tanggal 19 April 2017 dari [http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/09.23.13\\_jco\\_rr.pdf](http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/09.23.13_jco_rr.pdf) Doi: 10.1200/JCO.2013.51.5080.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian (edisi revisi)*. Malang: UMM Press.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. University of Virginia: Thomson Wadsworth.
- Cucarella, S.P., & Perez, M. A. C. (2015). Positive psychology in woman with breast cancer. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*, 12-21. Diunduh pada tanggal 28 Maret 2017 dari [http://www.futureacademy.org.uk/files/menu\\_items/other/2ich.pdf](http://www.futureacademy.org.uk/files/menu_items/other/2ich.pdf) eISSN: 2357-1330
- Depkes R.I. (2007). *Riset kesehatan dasar tahun 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Depkes R.I. (2009). *Buku saku pencegahan kanker leher rahim dan kanker payudara*. Jakarta: Ditjen PP & PL.
- Gardikiotis, I., Azoica, D., Popa, M., Manole, A. M., & Lorga, M. (2015). The impact of body image and self-perceived physical ability on the well-being after mastectomy without reconstruction. *Journal of Surgery*, 11(4), 143-149. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2017 dari <https://www.omicsonline.com/open-access/the-impact-of-body-image-and-selfperceived-physical-ability-on-the-wellbeing-after-mastectomy-without-reconstruction-1584-9341-11-4-5.pdf> ISSN: 1584-9341 JOS.
- Hartini, N., & Mahleda, M. (2012). Post-traumatic growth pada pasien kanker payudara pasca mastektomi Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mental*, 1(2), 67-71. Diunduh pada tanggal 21 Februari 2017 dari [http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110810226\\_3v.pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110810226_3v.pdf)
- Infodatin. (2015). *Stop kanker*. Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi. Diunduh pada tanggal 28 Februari 2017 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-kanker.pdf>
- Keitel, A. M., & Kopala, M. (2000). *Counseling women with breast cancer: A guide for professionals*. California: Sage Publication.
- Singh, U., & Verma, N. (2007). Psychopathology among female breast cancer patients. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 61-71. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2017 dari <http://medind.nic.in/jak/t07/i1/jakt07i1p61.pdf>

- Sukidin & Basrowi. (2002). *Metode penelitian kualitatif perspektif mikro*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). Gambaran *subjective well being* pada wanita usia dewasa madya yang hidup melajang. *Jurnal Experientia*, 4(2),49-64. Diunduh pada tanggal 18 April 2017 dari <https://www.google.co.id/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjzI GAz6 TAhXFWI8KHVQmBCQQFggtMAE&url=http%3A%2F%2Fjournal.wima.ac.id%2Findex.php%2FEXPERIENTIA%2Farticle%2Fview%2F896%2F871&usg=AFQjC NGKf0YMYcLRqC0I UI4VEI4hCLTLA&sig2=YYdPz1t-poEUf310gTP9Yg>
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology (Seventh Edition)*. New York: Mc Graw Hill.
- WHO. (2013). Breast cancer: Prevention and control. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2017 dari <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html>
- Wibowo, A. (2013). *Pendidikan karakter usia dini, strategi membangun karakter di usia emas*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.