Post-traumatic Growth pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi Usia Dewasa Madya

Maulia Mahleda I.P.
Nurul Hartini
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Abstract.
This study aims to examine the dynamic an overview of Post-traumatic growth in patients with post-mastectomy breast cancer middle adulthood. Post-mastectomy and breast loss makes women bring a variety of reactions. The initial reaction is generally negative. However, these negative emotions can be transformed into positive emotions that can make improvement in the psychological aspects of self-perception, relationships with other people and philosophy of life. These changes are influenced by internal factors, namely mid adult woman who has an unstable emotion. With emotional stability, more adult women will associate produce positive emotions when doing self-reflection and expression. This study used a qualitative approach to the case study method. The subjects of this study were breast cancer patients who have a mastectomy between 1-5 years. The study subjects were middle-aged adult women 47-55 years old. Data obtained through interviews with subjects and significant others. Results showed that patients initially experience negative emotions after undergoing a mastectomy. After doing reflection and self-expression, they change the outlook on life. Subjects can develop themselves towards psychological growth, which is better than ever. This process is also influenced by the presence of social support and belief in God.
Keywords*: Post-traumatic growth, post-mastectomy, middle age*

Abstrak.
Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran dinamika Post-traumatic growth pada pasien kanker payudara pasca mastektomi usia dewasa madya. Pasca mastektomi dan kehilangan payudara membuat wanita memunculkan beragam reaksi. Reaksi awal umumnya bersifat negatif. Namun, emosi negatif tersebut dapat berubah menjadi emosi positif yang dapat membuat peningkatan psikologis dalam aspek persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup. Perubahan ini dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu wanita dewasa madya memilki emosi yang stabil. Dengan emosi stabil, wanita dewasa madya akan lebih menghasilkan emosi postif ketika melakukan perenungan dan pengungkapan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subyek penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang telah melakukan mastektomi antara 1-5 tahun. Subyek penelitian adalah wanita dewasa madya yang berusia 47-55 tahun. Data diperoleh melalui wawancara dengan subyek dan significant others. Hasil penelitian menunjukkan bahwa awalnya pasien mengalami emosi negatif setelah menjalani mastektomi. Setelah melakukan perenungan dan pengungkapan diri, mereka merubah pandangan hidupnya. Subyek bisa mengembangkan diri menuju pertumbuhan psikologis, yaitu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Proses ini dipengaruhi pula oleh adanya dukungan sosial dan keyakinan terhadap Tuhan.
Kata kunci: *Post-traumatic growth,* pasca mastektomi, dewasa madya

Korespondensi: Maulia Mahelda I.P**,** Nurul Hartini Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya 60286, e-mail: maulyintan@gmail.com, nurulhartinipsi@yahoo.com

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, baik di dunia maupun di Indonesia. Kanker adalah suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali (Hawari, 2004). Di dunia, 12% seluruh kematian disebabkan oleh kanker dan pembunuh nomor dua setelah penyakit kardiovaskular.

Ada berbagai macam jenis kanker yang telah teridentifikasi, salah satunya adalah kanker payudara. Kanker payudara adalah momok menakutkan yang mengintai para wanita. Payudara merupakan salah satu organ yang menjadi identitas kesempurnaan seorang wanita. Jika organ tersebut terserang kanker maka kesempurnaan seorang wanita menjadi berkurang. Sehingga, seseorang yang terserang kanker payudara akan berusaha mencari pengobatan yang bisa menyembuhkan penyakitnya.

Seiring dengan berkembangnya teknologi di dunia medis, maka ditemukan beberapa cara pengobatan kanker payudara. Setiap jenis pengobatan terhadap penyakit ini dapat menimbulkan masalah fisiologis, psikologis dan sosial bagi pasien. Salah satu jenis pengobatan tersebut adalah dengan cara mastektomi. Mastektomi adalah pengobatan kanker payudara dengan cara mengangkat seluruh jaringan payudara. Efek jangka panjang dari mastektomi berpengaruh sangat besar terhadap kualitas hidup karena rasa sakit dan ketidaknyamanan berikutnya. Pembedahan untuk kanker payudara adalah pengalaman yang sangat traumatis dan menakutkan (Galgut, 2010).

Pengangkatan payudara akan membuat wanita merasa tidak sempurna. Wanita yang menjalani mastektomi akan menilai diri negatif terhadap penampilannya. Pasien yang telah menjalani mastektomi akan merasa cemas terhadap penyakit kanker payudara yang mungkin belum hilang sepenuhnya dari tubuhnya (Maguire & Parkes, 1998). Pasien kanker payudara pasca mastektomi bisa mengalami *post-traumatic stress disorder* (Andrykowski, dkk., 1998). Pengalaman menjalani mastektomi memiliki kualitas traumatis yang menimbulkan ganggu pikiran, penghindaran, dan kecemasan tinggi. Tiga hal ini merupakan gejala dari munculnya *post-traumatic stress disorder* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi (Salsman, 2006).

Meskipun kenyataannya banyak penderita kanker melaporkan adanya peningkatan stres dan sulit dalam penyesuaian diri, banyak orang yang selamat juga melaporkan hasil yang positif. Para peneliti di luar negeri menggambarkan pengalaman atau ekspresi dari perubahan kehidupan yang positif sebagai hasil dari menghadapi krisis, seperti kanker, dengan istilah *post-traumatic growth* (PTG). *Post-traumatic growth* terjadi karena individu memikirkan kembali arti dan tujuan hidup mereka dan mengkaji prioritas mereka.

Perempuan yang telah berjuang melawan kanker payudara dan selamat melalui mastektomi memiliki kekuatan dan semangat untuk bertahan. Kekuatan baru mereka yang mereka dapatkan kemudian diterapkan ke area lain dari kehidupan mereka (Tedeschi & Calhoun, 2006) dan mengakibatkan pengambilan risiko serta kepercayaan diri ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan meningkat. Aspek-aspek kehidupan yang mengalami perubahan positif adalah persepsi diri, hubungan antar pribadi dan filsafah hidup (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Pasca Mastektomi

Setelah menjalani mastektomi, pasien kanker payudara merasakan kekhawatiran tentang efektivitas pengobatan, gejala, dan tindak lanjut. Kekhawatiran lain tentang aktivitas fisik, masalah berkonsentrasi, perasaan yang berkaitan dengan tubuh dan fokus pada kematian (Lauver dkk dalam Buxton, 2011).

Meyerowitz dalam Buxton (2011) membagi tanggapan pasien kanker paydara terhadap pengobatannya menjadi tiga kategori, yaitu gejala psikologis, perubahan pola hidup, serta ketakutan tentang kanker dan pengobatan. Gejala psikologis termasuk depresi, kecemasan

dan kemarahan. Perubahan pola hidup seperti masalah fisik, hubungan suami istri, dan aktivitas dikurangi.

Hawari (2004) menyatakan bahwa wanita yang menjalani operasi mastektomi menunjukkan ekspresi yang mencerminkan kecemasan dan depresi serta sikap penolakan. Arroyo dan Lopez (2011) yang menemukan bahwa wanita pasca mastektomi akan merasa dirinya tidak menarik, takut akan ditinggalkan dan juga khawatir dengan kesehatannya selanjutnya. Tetapi tidak semua wanita mengalami perasaan negatif. Sebagian wanita yang menjalani mastektomi tidak memenuhi kriteria penuh untuk diagnosis depresi atau kecemasan. Beberapa wanita juga akan mengalami hasil positif yang disebut *post-traumatic growth* (Buxton, 2011).

Post-traumatic Growth

Post-traumatic Growth menurut Tedeschi dan Calhoun (2006), adalah suatu perubahan positif seseorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis. *Post-traumatic Growth* bukan hanya kembali ke sediakala, tapi juga mengalami peningkatan psikologis yang bagi sebagian orang adalah sangat mendalam. Peningkatan tersebut terlihat dari tiga dimensi yag berkembang, yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain, dah falsafah hidup. *Post-traumatic Growth* ini merupakan hasil dari pejuangan hidup yang menantang.

Post-traumatic Growth telah dimasukkan sebagai konstruksi di cabang psikologi positif (Buxton, 2011). Psikologi positif memandang manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya menjadi lebih baik. Hal ini digambarkan sebagai perjuangan dengan realitas baru pasca trauma (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Tedeschi dan Calhoun (2004) berpendapat bahwa PTG dapat dicapai dengan adanya skema baru yang tercipta tentang suatu peristiwa. Skema tersebut muncul sebagi hasil dari proses perenungan yang dikuatkan oleh adanya dukungan. Dukungan akan didapatkan melalui proses pengungkapan diri. Perenungan adalah proses pembangunan kembali cara pikir seseorang. Perenungan yang lebih mendalam dapat membuat perbedaan antara memikirkan hal sedih dengan refleksi. Proses perenungan yang reflektif cenderung ke arah memperbaiki, merestrukturisasi, atau membangun ulang pemahaman seseorang tentang dunia. Pengungkapan diri akan terjadi ketika seseorang merasa aman untuk diketahui dan bermanfaat untuk mengetahui. Individu memiliki keinginan untuk menginformasikan dan memperbaiki konsep mereka dengan masukan persepsi baru dari orang lain (Jourard, 1997, dalam Lester, 2005). Ketika individu megungkapkan perasaannya lalu orang lain menanggapi dan memahami apa yang dia rasakan, hal itu dapat mengurangi tekanan serta menguatkan evaluasi yang dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan penelitian Kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus dipilih peneliti dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman utuh dan integrasi mengenai interrelasi berbagai fakta dan dimensi dari suatu kasus khusus (Poerwandari, 2005). Kasus khusus yang dimaksud adalah mastektomi.

Subyek penelitian adalah pasien kanker payudara wanita dewasa madya yang berusia 47-55 tahun yang telah melakukan mastektomi antara 1-5 tahun. Data diperoleh melalui wawancara dengan subyek dan *significant others*. Wawancara yang digunakan menggunakan pedoman umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien kanker payudara setelah menjalani mastektomi akan mengalami perubahan psikologis karena menghadapi perubahan baru yang sangat cepat. Perubahan tersebut bisa berupa rasa tidak percaya diri, kecemasan dan keinginan untuk mati. Pasien juga mengalami masalah fisik sehingga aktivitasnya harus dikurangi. Hal tersebut muncul sebagai reaksi dari keterkejutan menghadapi kondisi baru yang tidak menyenangkan karena kehilangan salah satu anggota tubuhnya. Hasil ini sama seperti hasil penelitian Arroyo dan Lopez (2011) yang menemukan bahwa wanita pasca mastektomi akan merasa dirinya tidak menarik, takut akan ditinggalkan dan juga khawatir dengan kesehatannya selanjutnya.

Individu lalu melakukan perenungan atas peristiwa mastektomi yang dia jalani. Perenungan (Tedeschi dan Calhoun, 2006) adalah proses memahami apa sebenarnya yang terjadi untuk bisa memanajemen tekanan yang dialami. Subyek memberikan penilaian terhadap peristiwa mastektomi dan menentukan apa yang harus dia lakukan. Individu yang melakukan penilaian positif tentang peristiwa mastektomi akan memiliki emosi positif. Dengan memiliki emosi positif, individu bisa menentukan langkah yang positif pula. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Joseph dan Linley (2009) bahwa proses perenungan yang mendalam akan memunculkan emosi positif sebagai usaha individu untuk mengelola emosi dan memaknai pengalaman hidupnya.

Individu yang telah memiliki emosi positif akan bisa melakukan pengungkapan diri yang bisa mengurangi tekanan emosional. Pada proses ini, individu mengungkapkan apa yang dia rasakan dan mendengarkan apa yang dipikirkan orang lain. Sejauh mana individu terlibat dalam pengungkapan diri tentang emosi dan tentang perspektif mereka terhadap krisis, dan bagaimana orang lain menanggapi bahwa pengungkapan diri, juga memegang peranan penting dalam pertumbuhan psikologis. Meskipun awalnya mereka kurang nyaman bercerita dengan orang lain, mereka akhirnya diuntungkan karena bisa mengurangi tekanan. Melalui pengungkapan diri, individu akan mendapat penguat dari pihak lain atas hasil pemikirannya dari proses perenungan. Hal ini seperti penelitian Nolen-Hoeksema dan Davis dalam Tedeschi dan Calhoun (2004) yang melaporkan bahwa individu yang telah melakukan perenungan akan mencari dukungan sosial.

Hasil pemikiran tersebut akan membawa individu menuju ke pertumbuhan psikologis atau *Post-traumatic Growth*. *Post-traumatic Growth* ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada tiga dimensi, yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain, dan falsafah hidup. Setiap dimensi berkembang sesuai dengan tujuan dan pandangan dari skema individu. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Tedeschi dan Calhoun (2006), pertumbuhan ini masih mungkin terjadi pada setiap dimensi, karena proses kognitif masih berlangsung terus menerus.

SIMPULAN

Operasi pengangkatan payudara pada wanita akan menimbulkan emosi negatif. Emosi tersebut berupa rasa sedih, kecewa, dan rasa tidak percaya diri. Namun, wanita dewasa madya dapat beradaptasi lebih baik dengan kondisi barunya pasca mastektomi. Wanita dewasa madya memiliki emosi yang lebih stabil. Ketika wanita dewasa madya melakukan perenungan yang bersifat reflektif, yaitu mengevaluasi cara mereka memandang peristiwa mastektomi, wanita dewasa madya akan lebih bisa menghasilkan emosi positif. Ketika individu melakukan perenungan yang bersifat reflektif, yaitu mengevaluasi cara mereka memandang peristiwa mastektomi, ini akan menimbulkan emosi positif. Emosi positif akan membuat individu memiliki pandangan yang positif tentang hidupnya. Individu membangun tujuan dan perspektif baru dalam hidupnya setelah menjalani mastektomi. Individu yang telah memiliki emosi positif dapat melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri ini bertujuan untuk mendapat dukungan dan juga mengurangi tekanan emosional individu. Pengungkapan diri dilakukan dengan cara menceritakan perasaan dan pikirannya serta mendengarkan cerita orang lain. Dukungan dan timbal balik yang positif akan memperkuat skema yang telah dibentuk saat proses perenungan. Selanjutnya, individu akan mengalami pertumbuhan psikologis sesuai dengan skema yang telah mereka buat.

PUSTAKA ACUAN

Andrykowski, Michael A., Cordova, Matthew J., Studts, Jamie L., & Miller, Thomas W. (1998). Posttraumatic stress disorder after treatment for breast cancer. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66 (3), 586-590.

Arroyo, J.M.G., & Lopez, L.M.D. (2011, 8 Maret). Psychological problems derived from mastectomy: A qualitative study. International Journal of Surgical Oncology. Diakses pada tanggal 20 Mei 2012 dari http://www.hindawi.com/journals/ijso/2011/132461/

Buxton, A. (2011). Posttraumatic growth in survivors of breast cancer: The role of dispositional optimism, coping strategies, and psychosocial interventions. Department of Adult Education and Counselling Psychology University of Toronto

Galgut, C. (2010). The psychological impact of breast cancer: a psychologist's insights as a patient. Abingdom, United Kingdom: Radcliffe publishing

Hawari, D. (2004). Kanker payudara dimensi psikoreligi. Jakarta: Balai Penerbit FK UI

Joseph, S., Linley, P.A. (2009). Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. New Jersey: John Willey & Sons, Inc.

Lester, D. (2005). Theory of personality: A system approach. Wasington, DC: Taylor & Francis.

Maguire, P., Parkes, C.M. (1998). Coping with loss: Surgery and loss of body parts. British medical journal. 316 (7173), 1086-1088

Poerwandari, E.K. (2005). Pendekatan kualitatif untuk penelitian psikologi. Jakarta: LPSP3 UI

Salsman, J.M. (2006). Posttraumatic growth and PTSD symptomatology among colorectal cancer survivor: The impact of emotional expression and cognitive processing. Lexington, Kentucky: University of Kentucky

Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (eds.). (2006). Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. Lawrence Erlbaum Associates.

Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Lawrence Erlbaum Associates. Inc.