

Kesejahteraan Psikologis pada *Survivor* Kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS)

¹Hany Fakhitah, ²Temi Damayanti Djamhoer

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: fakhitahhany@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

Abstrak. Kanker merupakan salah satu penyakit yang mematikan. Hal ini disebabkan karena biasanya penderita kanker baru mendapat diagnosis kanker saat kanker telah mencapai stadium III. Keterlambatan dalam pemberian tindakan medis dapat menimbulkan kematian. Keadaan yang tidak terduga inilah yang membuat orang yang didiagnosis kanker merasa stress. Penderita kanker seringkali menyalahkan Tuhan mengapa memberikan penyakit yang sulit untuk disembuhkan kepada mereka. Namun, keadaan yang berbeda ditemukan pada *survivor* kanker yang tergabung ke dalam Bandung Cancer Society (BCS). Menyalahkan dan menjauhi Tuhan memang terjadi di awal saat mereka mendapatkan diagnosis kanker. Seiring berjalannya waktu, mereka pun menyadari bahwa hanya Tuhan-lah tempat mereka dapat menggantungkan harapan. Perasaan puas dan bahagia atas kehidupan yang dijalani pun dirasakan *survivor* kanker setelahnya. *Survivor* kanker menggali potensi dirinya untuk menghadapi segala hambatan yang muncul. *Survivor* kanker tidak ingin penyakit yang mereka derita menjadi halangan bagi mereka untuk mendapatkan kepuasan akan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker. Subjek penelitian berjumlah 9 orang *survivor* kanker yang tergabung di dalam Bandung Cancer Society (BCS). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur kesejahteraan psikologis dari Carol D. Ryff yang dimodifikasi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa dari 9 orang *survivor* kanker, keseluruhannya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, *survivor* kanker, support group kanker

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Kesehatan menjadi syarat utama agar individu bisa mengoptimalkan potensi-potensi yang dimilikinya. Kesehatan juga dapat menjadikan individu lebih produktif di dalam hidupnya.

Pada kenyataannya, tidak semua individu dapat merasakan kesehatan. Seringkali individu menderita sakit yang dapat menghambat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penyakit yang diderita pun beragam, dari penyakit yang mudah disembuhkan, seperti flu, batuk, demam, sampai penyakit yang sulit disembuhkan, seperti kanker.

Kanker merupakan salah satu penyakit yang sulit dideteksi secara dini. Gejala kanker muncul apabila sudah berkembang ke tahap atau stadium lanjut. Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan pasien yang didiagnosis menderita kanker menjadi kaget dan sulit untuk menerima kenyataan.

Penderita kanker dihadapkan oleh beberapa rangkaian pengobatan. Banyak yang mencoba pengobatan herbal, namun biasanya kurang berhasil karena penyakit kanker yang diderita telah mencapai stadium lanjut. Pengobatan medis yang ditawarkan mulai dari obat-obatan yang harus dikonsumsi secara rutin, penyinaran sinar radiologi untuk menghilangkan sel-sel kanker, sampai operasi yang dilakukan untuk mengangkat sel-sel kanker. Penderita yang telah menyelesaikan rangkaian-rangkaian pengobatan tersebut umumnya disebut sebagai *survivor* kanker. *Survivor* kanker tetap harus menjalani kontrol rutin untuk memeriksa apakah masih terdapat sel-sel kanker di tubuhnya atau tidak.

Survivor kanker pada saat menerima diagnosis kanker umumnya merasa kecewa, sedih, tidak percaya, bahkan merasa marah pada Tuhan. *Survivor* kanker merasakan beberapa perubahan-perubahan secara fisik dan psikis. Perubahan-perubahan secara fisik seperti menjadi mudah letih, lebih mudah terserang penyakit, turunnya berat badan, dan mengalami kerontokan rambut. Sementara perubahan-perubahan psikis lebih dirasakan oleh *survivor* kanker, seperti susah mengendalikan emosi marah, kecewa dengan takdir yang Tuhan berikan, takut akan kematian, takut dalam menghadapi rangkaian pengobatan, takut ditinggalkan oleh keluarga, dan lain sebagainya.

Seiring berjalannya waktu, *survivor* kanker mulai dapat menerima bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Perasaan marah terhadap Tuhan mulai berganti dengan keadaan pasrah. *Survivor* kanker juga mencoba untuk menumbuhkan motivasi dalam diri agar dapat bertahan melawan penyakit yang dideritanya tersebut. Para *survivor* ingin membuktikan bahwa mereka dapat bertahan hidup lebih lama lagi, tidak seperti diagnosis dokter yang hanya beberapa bulan. *Survivor* kanker beranggapan, walaupun harus meninggal dalam waktu dekat, mereka ingin melakukan banyak kegiatan positif dan bermanfaat bagi banyak orang dalam waktu hidup yang tersisa. Para *survivor* bertekad untuk melakukan kegiatan-kegiatan seperti sebelum mereka jatuh sakit, bahkan melebihinya. Salah satu kegiatan yang sering mereka lakukan adalah berbagi pengalaman dengan para penderita kanker melalui sebuah *support group* bernama *Bandung Cancer Society* (BCS).

BCS didirikan oleh beberapa *survivor* kanker yang berdomisili di Bandung. BCS merupakan *support group* untuk penderita kanker yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat. Melalui BCS, para *survivor* memberikan banyak *support* kepada para penderita kanker di Bandung, seperti memfasilitasi keingintahuan penderita mengenai kanker lebih jauh melalui seminar-seminar, melakukan kunjungan-kunjungan kepada pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan, atau *sharing* dalam kelompok kecil. Saat ini, BCS memiliki anggota yang berjumlah ±30 orang, 9 orang diantaranya merupakan *survivor* kanker yang telah menyelesaikan rangkaian pengobatannya.

Survivor kanker yang tergabung ke dalam *Bandung Cancer Society* (BCS) telah menyelesaikan rangkaian pengobatan kanker. Namun, ada beberapa obat yang harus di konsumsi untuk menjaga kondisi tubuh dan pemeriksaan ultrasonografi rutin yang harus mereka jalani. *Survivor* kanker juga harus menjalani gaya hidup sehat dan makan makanan sehat. Para *survivor* saat ini telah aktif kembali menjalani aktivitasnya sehari-hari, salah satunya adalah kegiatan sosial di dalam *Bandung Cancer Society* (BCS).

Para *survivor* mengaku merasa lebih puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini. Keadaan-keadaan negatif yang dirasakan saat menderita sakit kanker dan dalam menjalani masa pengobatan terdahulu telah dapat dilalui dengan baik. *Survivor* kanker merasa bersyukur dengan apa yang telah terjadi pada kehidupannya dan apa yang telah mereka raih selama ini. Penyakit yang diderita tentu saja membuat hidup mereka berubah, tetapi mereka terus berusaha agar perubahan yang dirasakan tidak menjadikan hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

Walaupun menderita penyakit yang sulit untuk disembuhkan dan dianggap mematikan, *survivor* kanker tidak berkecil hati dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Para *survivor* menyadari betul bahwa penyakit kanker telah membuat keadaan dalam diri mereka berubah. Namun, *survivor* kanker tidak ingin membatasi kegiatan yang mereka biasa lakukan hanya karena penyakit tersebut. Bahkan para *survivor* ini bertekad untuk menjadi lebih produktif dibandingkan dengan mereka yang dahulu sebelum menderita penyakit kanker.

Para *survivor* pun dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar mereka. Bergabung ke dalam *Bandung Cancer Society* (BCS) menjadi salah satu jalan untuk mereka agar dapat berbagi dengan banyak orang mengenai penyakit yang mereka derita. Mereka seringkali berbagi informasi mengenai penyakit kanker yang mereka derita, bahwa penyakit kanker bisa juga disembuhkan dan tidak selalu menyebabkan kematian bagi penderitanya.

Perubahan-perubahan dalam diri yang timbul akibat penyakit yang diderita kini pun telah mampu diatasi dengan baik oleh *survivor* kanker. Seperti saja keadaan fisik yang cepat lelah, yang tentu saja menimbulkan masalah bagi mereka yang memang banyak memiliki kegiatan di luar rumah. Hal ini diatasi dengan mengatur waktu-waktu tertentu untuk beristirahat dan waktu lainnya untuk bekerja dengan lebih giat mengejar goal yang telah ditargetkan. Para *survivor* mengakui mereka merasa puas dengan kehidupan yang mereka jalani kini. Walaupun banyak orang yang menilai menderita suatu penyakit, apalagi penyakit yang sulit untuk disembuhkan, merupakan cobaan hidup yang berat, para *survivor* merasa dapat melaluinya dengan baik. Keadaan yang dialami *survivor* kanker ini dijelaskan Ryff sebagai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).

C. Landasan Teori

Ryan dan Deci (2001), mengemukakan dua perspektif mengenai kesejahteraan. Pendekatan hedonik, yang mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan dan pendekatan eudaimonik, yang berfokus pada realisasi diri, ekspresi personal, dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Waterman (1993), menekankan bahwa eudaimonik terdiri dari pemenuhan atau menyadari siapa dirinya sebenarnya.

Teori kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis (Bradburn, dalam Ryff&Keyes, 1995).

Ryff (dalam Keyes, 1995) menjelaskan istilah kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Ryff menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu dimensi penerimaan terhadap diri sendiri, dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, dimensi kemandirian, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup, dan dimensi pertumbuhan pribadi. Setiap dimensi dari kesejahteraan psikologis

menjelaskan mengenai tantangan yang berbeda yang harus dihadapi oleh individu untuk berusaha berfungsi positif.

Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi pendukung. Masing-masing dimensi dalam kesejahteraan psikologis menjelaskan tantangan-tantangan yang berbeda yang dihadapi individu untuk dapat berfungsi secara penuh dan positif (Ryff & Singer, 1996). Dimensi-dimensi tersebut adalah:

1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini mendefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental, aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri berarti sikap yang positif terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu, serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan serta batasan-batasan yang dimiliki dalam aspek diri individu.

2) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki seseorang, perkembangan diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru.

3) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa baik kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu.

4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks.

5) Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini dideskripsikan dengan individu yang mampu menampilkan sikap kemandirian, memiliki standard internal dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai.

6) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya dengan orang lain serta memungkinkan untuk timbulnya empati dan intimasi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri seseorang, yaitu:

1) Faktor Demografis

a. Usia

Ryff & Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya, Ryff & Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya.

b. Jenis Kelamin

Wanita menunjukkan *psychological well being* yang lebih positif jika dibandingkan dengan pria. Ryff (1989) menunjukkan bahwa pada dimensi relasi positif, wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya (Ryff, 1995). Status sosial ekonomi terdiri dari tingkat pendidikan, penghasilan, dan pekerjaan.

d. Budaya

Ryff (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya Barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan Budaya Timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

2) Dukungan Sosial

Davis (dalam Pratiwi, 2009), individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

3) Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (Ryff, 1995).

4) Religiusitas

Religiusitas menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis (Argyle, 1997).

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran pada responden dengan menggunakan alat ukur Kesejahteraan Psikologis, maka diperoleh hasil tingkat Kesejahteraan Psikologis oleh Ryff, menghasilkan kategori kesejahteraan psikologis yang dapat digambarkan melalui tabel dan diagram berikut:

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

No.	Dimensi	Tinggi		Rendah		Total	
		F	%	F	%	F	%
1.	Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	9	100	-	-	9	100
2.	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	9	100	-	-	9	100
3.	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	9	100	-	-	9	100
4.	Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>)	9	100	-	-	9	100
5.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	9	100	-	-	9	100
6.	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	9	100	-	-	9	100

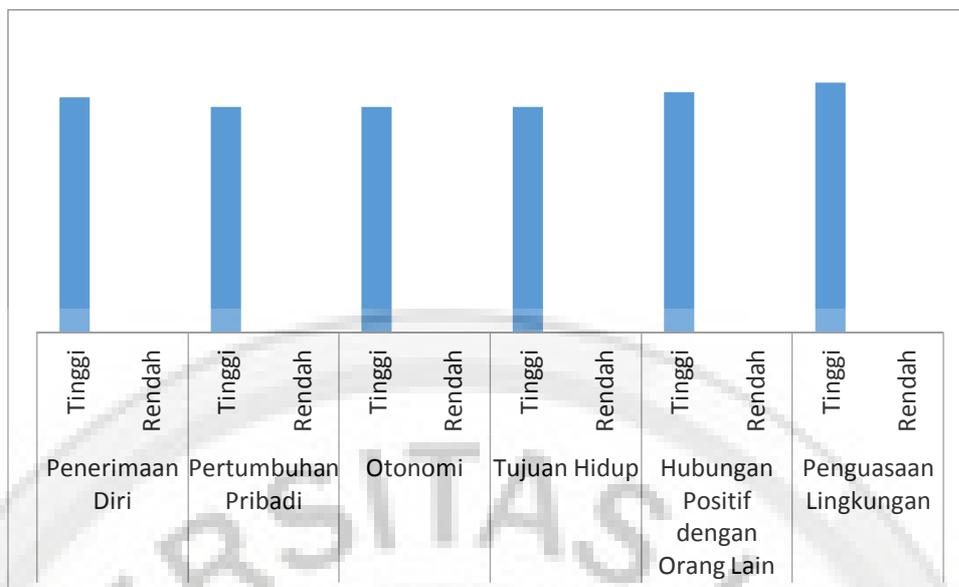


Diagram 1. Diagram Batang Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Dari 9 orang *survivor* kanker yang menjadi subjek penelitian, keseluruhannya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Para *survivor* merasa puas dengan kehidupannya saat ini, walaupun dengan kenyataan bahwa mereka belum bisa dikatakan telah benar-benar bebas dari penyakit kanker. Perasaan bangga mereka rasakan karena telah dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul akibat penyakit yang diderita.

Survivor kanker memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dan dimensi penerimaan diri.

Berdasarkan diagram 1 dapat dilihat bahwa terdapat 3 dimensi dengan nilai rata-rata terendah, yaitu dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi otonomi, dan dimensi tujuan hidup.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor tersebut antara lain: faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya), dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan religiusitas.

Para *survivor* kanker mendapat banyak dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial yang diperoleh *survivor* kanker tidak hanya berasal dari keluarga. Rekan-rekan di *Bandung Cancer Society* (BCS) juga aktif dalam memberikan dukungan sosial. Hal sama yang mereka rasakan membuat antara *survivor* yang satu dengan yang lainnya saling menguatkan. *Survivor* kanker juga saling bertukar informasi mengenai banyak hal yang berkaitan dengan pengobatan atau pola hidup sehat yang dapat mereka jalani. Masalah yang mereka hadapi bersama justru menjadi penggerak untuk saling menguatkan dalam menghadapi cobaan tersebut.

Religiusitas juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Argyle, 1997). Penelitian Krause dan Ellison (2003) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian di dalam hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna, dapat terhindar dari stres dan depresi.

Saat awal didiagnosis kanker, *survivor* kanker sulit untuk menerima. Namun, seiring berjalannya waktu, para *survivor* dapat menerima keadaan mereka. Para *survivor* menyerahkan segala permasalahan yang dihadapi kepada Tuhan. Para *survivor* menjadi lebih menghayati ibadah-ibadah yang dijalani dan doa-doa yang dipanjatkan. *Survivor* kanker juga seringkali berdiskusi dengan ahli agama mengenai cobaan yang sedang mereka hadapi. Kedekatan dengan Tuhan yang mereka rasakan sangat membantu mereka dalam menghadapi cobaan berupa penyakit kanker yang sedang mereka hadapi ini.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) *Survivor* kanker yang tergabung dalam *Bandung Cancer Society* (BCS) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Keseluruhan dimensi memiliki peranan pada tingginya kesejahteraan psikologis.
- 2) Dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan dalam hidup menjadi dua dimensi tertinggi pada *survivor* kanker di *Bandung Cancer Society* (BCS).
- 3) Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis antara lain adalah dukungan sosial dan religiusitas. Dukungan sosial dari keluarga, terutama pasangan, dan komunitas sosial membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada *survivor* kanker. Tingkat religiusitas memberikan kontribusi penting dalam penerimaan keadaan pada diri *survivor* kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. & Benjamin Beit-Hallahmi. (1997). *The Psychology of Religious Behaviour, Belief, and Experience*. London: Routledge.
- Krause, N. (2003). *The Journals of Gerontology*. Vol.58B, pp. 160-170.
- Ryan, R.M. & Edward L. Deci (2001). *Annual Review of Psychology*. Vol.52, pp.141–66
- Ryff, C. D. (1989). *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.57, pp.1069-1081
- Ryff, C.D.& C.L.M. Keyes (1995). *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.69, No.4, pp. 719-727.
- Ryff, C.D & Burton S. (1996). *Psychother Psychosom*. Vol.65, pp. 14-23.