

## Studi Deskriptif *Psychological Well Being* pada Penderita Kanker Payudara di Komunitas 3C Kota Bandung

Descriptive Study of Psychological Well Being In Breast cancer Patients  
In Community 3C Bandung

<sup>1</sup>Fiorera Fabela Megasara, <sup>2</sup>Suhana

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

e-mail: <sup>1</sup>fabelafiorera@yahoo.co.id, <sup>2</sup>hans\_psikologi82@yahoo.com

**Abstract:** Community 3C (Cancer Care Community) is a combination of an individual who is fighting cancer. This community was founded in 2016 consisting of 80 patients with cancer, with the majority of breast cancer. In general, people with breast cancer have a psychological impact caused by the disease, both in terms of psychological, physical and psychosocial causes depression and declining health to inhibit a variety of activities. In contrast to this community, they do not limit their activities, they keep working, doing business, and activities in the community. Based on the interview, they actively participate in various activities in the community, such as visiting patients to provide support and sharing, knowledge, social events, seminars, exercise entrepreneurship, fun bike, fun run and so on. These phenomena drove researchers to see the psychological well being of breast cancer patients in the community 3C. Psychological well being comprised of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The purpose of this study is to get an idea of psychological well being in people with breast cancer, the measuring instrument used is based upon the theory Ryff (1989). The method used is descriptive method with a population of 33 patients with breast cancer. The results showed 24 (72.7%) had psychological well being a high and 9 (27.3%) had psychological well a low being.

**Keywords:** Psychological Well Being, Breast Cancer, Community 3C

**Abstrak:** Komunitas 3C (*Cancer Care Community*) merupakan gabungan dari individu yang sedang melawan penyakit kanker. Komunitas ini berdiri pada tahun 2016 yang beranggotakan 80 penderita kanker, dimana mayoritasnya adalah kanker payudara. Pada umumnya penderita kanker payudara memiliki dampak psikis yang diakibatkan oleh penyakitnya, baik dari segi psikologis, fisik dan psikososial yang menyebabkan depresi dan menurunnya kesehatan sehingga menghambat berbagai aktivitas. Berbeda dengan komunitas ini, mereka tidak membatasi aktivitasnya, mereka tetap bekerja, menjalankan usahanya, dan melakukan kegiatan dalam komunitas. Berdasarkan hasil wawancara, mereka aktif mengikuti berbagai kegiatan dalam komunitasnya, seperti kunjungan pasien untuk memberikan *support* dan *sharing* ilmu, bakti sosial, seminar, latihan kewirausahaan, *fun bike*, *fun run* dan sebagainya. Fenomena tersebut mengantar peneliti untuk melihat *psychological well being* pada penderita kanker payudara di komunitas 3C. *Psychological well being* terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *psychological well being* pada penderita kanker payudara, alat ukur yang digunakan mengacu pada teori Ryff (1989). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan populasi sebanyak 33 penderita kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan 24 orang (72,7%) memiliki *psychological well being* yang tinggi dan 9 orang (27,3%) memiliki *psychological well being* yang rendah.

**Kata kunci :** *Psychological Well Being*, Kanker Payudara, Komunitas 3C

### A. Pendahuluan

Kanker payudara merupakan kanker paling umum di dunia dan merupakan penyebab kematian tertinggi akibat kanker. Menurut data dari WHO (2012), di Indonesia ada 40 kasus kanker payudara pada setiap 100.000 penduduknya, dan di tahun 2030 akan terjadi lonjakan penderita kanker di Indonesia sampai tujuh kali lipat. Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang jaringan payudara, jaringan payudara tersebut terdiri atas kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang

payudara. Kanker payudara ini tumbuh dan berkembang tanpa terkendali sehingga dapat menyebar di antara jaringan atau organ di dekat payudara atau ke bagian tubuh lainnya. kanker payudara masih sangat ditakuti oleh wanita, selain kanker ini menjadi penyebab utama kematian, payudara juga merupakan ciri-ciri seks sekunder yang mempunyai arti penting bagi wanita, tidak hanya sebagai salah satu identitas bahwa ia seorang wanita, melainkan mempunyai nilai tersendiri baik dari segi biologis, psikologis, psikoseksual maupun psikososial (Hawari, 2004 dalam Permanawati, 2015). Payudara juga menjadi salah satu simbol bagi kesempurnaan wanita, jika simbol itu cacat ataupun rusak, maka kesempurnaan bagi wanita akan berkurang.

Gambaran umum dari gejala psikis pada penderita kanker payudara yaitu berupa ketidakberdayaan, rasa malu, harga diri menurun, stress, sedih, kecewa, cemas, derpresi, kurangnya rasa percaya diri, dan takut akan kematian (Oetami, 2014). Dampak dari kanker payudara sendiri membuat penderitanya menjadi lemah fisik dan juga psikis, karena setiap mereka menjalani pengobatan, akan terasa sakit di seluruh tubuh, perasaan tidak nyaman, mual, hingga bayangan akan kematian pun menjadi hal yang mereka jalani.

Lain halnya dengan anggota dari komunitas 3C, kanker payudara yang dialaminya ini tidak membuat mereka untuk membatasi aktivitasnya. Banyak kegiatan yang mereka lakukan dan bersifat sukarela, seperti saling berbagi informasi pada sesama kanker ataupun masyarakat luas, melakukan bakti sosial, kunjungan pasien, seminar, membagikan susu khusus bagi pengidap kanker secara gratis, menjalani aktivitas olahraga seperti *fun bike*, *fun run*. Mereka juga masih bekerja dan juga memiliki usaha, mereka pandai mengatur waktu antara kegiatan di komunitas, rumah, dan pekerjaannya. Mereka tidak pernah putus asa akan penyakitnya, mereka memiliki sikap yang positif terhadap kanker payudara sehingga dapat menerima kondisi dirinya dengan baik. Hal diatas menunjukkan adanya kondisi emosi positif dari survivor kanker yang mampu mengembangkan potensi nyata dalam dirinya meskipun ia sedang berjuang melawan penyakitnya yang kemudian disebut dengan *psychological well being*.

Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran *psychological well being* pada penderita kanker payudara di komunitas 3C kota Bandung?”. Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran dan memperoleh data empiris mengenai *psychological well being* pada penderita kanker payudara di komunitas 3C kota Bandung.

## B. Landasan Teori

*Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas 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 *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995). Ryff (dalam Allan Car, 2008) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well-being* individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu

yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni :

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive relations with others*)

Kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

5. Tujuan Hidup (*Purpose of life*)

Individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal growth*)

Adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada

diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Gambaran *Psychological Well Being* Secara Umum

<i>Psychological Well Being</i>	Frekuensi	Presentase
Tinggi	24	72,7%
Rendah	9	27,3%

Tabel 2. Hasil Pengolahan Data Dimensi *Psychological Well Being*

<i>Dimensi Psychological Well Being</i>	Kategori		Presentase	
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
Penerimaan diri	29	4	87,9%	12,1%
Hubungan Positif Dengan Orang Lain	30	3	90,9%	9,1%
Otonomi	24	9	72,7%	27,3%
Penguasaan Lingkungan	19	14	57,6%	42,4%
Tujuan Hidup	30	3	90,9%	9,1%
Pertumbuhan Pribadi	19	14	57,6%	42,4%

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa dari 24 penderita kanker (72,7%) di komunitas ini termasuk ke dalam kategori *psychological well being* yang tinggi, sedangkan 9 orang lainnya (27,3%) termasuk dalam kategori *psychological well being* yang rendah.

Berdasarkan tabel 2 di atas, menggambarkan bahwa penderita kanker payudara di komunitas ini sudah mampu menerima dirinya sekarang dengan kondisi kanker yang dialaminya, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 87,9 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini sudah mampu untuk menerima dirinya dengan baik. Selain itu mereka mampu membangun hubungan yang positif dengan orang-orang disekitarnya, baik dengan teman dalam satu komunitas maupun dengan yang lainnya. Para penderita kanker payudara di komunitas ini saling berbagi ilmu, kasih sayang, empati, dan sebagainya, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 90,9 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini sudah mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mereka rajin menjalani pengobatan dan selalu mengingatkan satu sama lain. Mereka mampu menentukan jalan hidupnya sendiri dengan menentukan pilihan



tanpa campur tangan orang lain, seperti halnya dalam menentukan keputusan ataupun tindakan yang harus diambil, contohnya dalam rapat komunitas, beberapa dari mereka mampu mengutarakan pendapatnya dan mencari solusi akan suatu permasalahan, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 72,7 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini sudah mampu untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya. Selain itu para penderita kanker ini juga selalu menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain, seperti bekerja ataupun menjalani kegiatan yang ada di komunitas, mereka juga bertanggung jawab pada urusannya masing-masing, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 57,6 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini sudah mampu untuk mengatur, mengontrol dan memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Mereka juga memiliki tujuan hidup yang jelas dengan merealisasikan tujuan tersebut sedikit demi sedikit melalui kerjaan dan usaha yang sedang dijalannya, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 90,9 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini sudah memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya. Selain itu mereka juga memiliki keinginan untuk menambah wawasan baru seperti mengikuti komunitas, seminar, dan rangkaian kegiatan agar pengalamannya semakin luas dan lebih terbuka, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 57,6 % atau sebagian besar dari penderita kanker payudara di komunitas ini memiliki perasaan mengenai pertumbuhan pribadinya sehingga mereka menjadi individu yang terus tumbuh dan berkembang.

Tingginya *psychological well being* yang mereka miliki juga dipengaruhi oleh faktor luar. Berdasarkan hasil kuesioner, mereka yang lebih lama bergabung dengan komunitas ini menunjukkan skor *psychological well being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang bergabungnya kurang dari 1 tahun, hal ini menunjukkan bahwa pengalaman atau evaluasi hidup pun berpengaruh pada *psychological well being* nya. ini diperkuat oleh teori Ryff (1989) yang mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu.

Dari hasil perhitungan yang didapat, terdapat 9 anggota (27,3%) dari penderita kanker payudara di komunitas ini memiliki *psychological well being* yang rendah. Hal itu bisa jadi dikarenakan para penderita kanker payudara masih merasakan cemas ataupun depresi akibat kanker yang diidapnya, masih ada rasa takut akan bayangan kematian, dan juga rasa tidak percaya diri pada dirinya sehingga mereka kurang mampu untuk mengatur dan mengontrol lingkungan yang ada di sekitar, hal tersebut ditunjukkan dengan hitungan presentase sebesar 42,4 %. Selain itu sebagian kecil dari penderita kanker payudara di komunitas ini, dengan presentase 42,4 %, belum dapat memandang dirinya sebagai individu yang dapat tumbuh dan berkembang.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengukuran, sebanyak 24 orang (72,7%) penderita kanker payudara di komunitas ini memiliki *Psychological Well Being* yang tinggi, sedangkan 9 orang (27,3%) lainnya memiliki *Psychological Well Being* yang rendah. Dimensi yang paling tinggi adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain (90,9%), tujuan hidup (90,9%) dan penerimaan diri (87,9%). Kemudian terdapat perbedaan tingkat *Psychological Well Being* berdasarkan lamanya bergabung di komunitas dan juga berdasarkan pendidikan. Penderita kanker payudara yang lebih lama bergabung dengan komunitas, yaitu lebih dari 1 tahun dan mayoritasnya adalah sarjana, lebih

memiliki *Psychological Well Being* yang tinggi.

### Daftar Pustaka

- Amawidyati, SA. (2000). *Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa*. Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi* Volume 34 No.2, 164-176.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. (2016). *Pedoman Penyelenggaraan Matakuliah Metodologi Penelitian III dan Skripsi*, Bandung.
- InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, (2016). Diambil 23 Oktober 2017, dari InfoDatin: [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Diambil 14 September 2017, dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: [www.depkes.go.id/article/print/17020200002/kementerian-kesehatan-ajak-masyarakat-cegah-dan-kendalikan-kanker.html](http://www.depkes.go.id/article/print/17020200002/kementerian-kesehatan-ajak-masyarakat-cegah-dan-kendalikan-kanker.html)
- Listianty, F.D.M. (2011). *Resiliensi Pada Penderita Kanker Payudara*. Medan, Universitas Sumatera Utara.
- Mukhlis, H. (2015). *Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA*. Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 1, No.3
- Nurmaya. (2008). *Karakteristik Wanita Penderita Kanker Payudara Rawat Inap di Rumah Sakit Santa Elisabeth*. Medan, Universitas Sumatera Utara.
- Noor, H. (2009). *Psikometri; Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Jauhar Mandiri.
- Utami, MS. (1998). *Dukungan Sosial pada Penderita Kanker*. Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi* Volume 25, No 1
- Oetami, F. (2014) *Analisis Dampak Psikologis Pengobatan Kanker Payudara di RS DR. Wahidin Sudirohsodo Kota Makassar*. Makassar, Universitas Hasanuddin.
- Permanawati, Y. (2015). *Kesejahteraan Subjektif pada Penyandang Kanker Payudara*. Surakarta, Universitas Muhammadiyah. *Jurnal Psikologi* Volume 13 No.1
- Pratiwi, A.N. (2017) *Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well Being Pada Anggota Komunitas Great Muslimah Bandung Yang Melakukan Hijrah*. Bandung, Universitas Islam Bandung.
- Rahmah, A.F. (2012). *Post Traumatic Growth Pada Penderita Kanker Payudara*. Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi* Volume 8 No.2
- Ryff, C.D. (1989) Happiness Is Everything Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 6. (1069-1081).
- Ryff, C.D. & Coorey L.M Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69. (719-727).
- Ryff, C.D. (1995). *Scales Of Psychological Well Being*. Madison, University Of Wisconsin Institute On Aging.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfa Beta.