



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Dinamika Body Image dan Self-Compassion pada Wanita yang Telah Mastektomi karena Kanker Payudara

SHANIA JOSMA ASYIFA & ENDANG RETNO SURJANINGRUM

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika body image dan self-compassion pada wanita yang telah menjalani mastektomi karena kanker payudara. Ketiga partisipan wanita berada dalam tahap middle adulthood menurut Erikson dan sudah menikah serta memiliki anak. Wawancara dilakukan kepada partisipan dan menghasilkan data yang selanjutnya diolah dengan teknik analisis Interpretative Phenomenological Analysis. Hasil analisis data menunjukkan dinamika negatif hingga positif dari body image dan self-compassion para partisipan di setiap fase yang mereka hadapi. Yang mana partisipan didorong oleh faktor internal maupun eksternal masing masing partisipan. Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dinamika seseorang yang menderita kanker payudara dan memilih untuk mastektomi.

Kata kunci: *body image, kanker payudara, mastektomi, self-compassion*

ABSTRACT

The purpose of this study is to better understand the dynamics of self-compression and body image in women who have undergone mastectomy owing to breast cancer. All three of the female participants to be in the middle adulthood to Erikson's stages of development, they were all married and had kids. The subject was interviewed, which generated data that were later analyzed using Interpretation Phenomenological Analysis. The findings from the data analysis demonstrate how the respondents' self-compression and body image change as they progress through different phases. Each subject's internal and external elements operate as the driving force behind the dynamics. It is hoped that this study will help to explain the dynamics of a person who has breast cancer and has undergone mastectomy.

Keywords: *body image, breast cancer, mastectomy, self-compassion*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan kanker yang paling umum diderita wanita di seluruh dunia (Prakash, dkk, 2020). Angka kematian yang disebabkan oleh kasus kanker payudara mencapai lebih dari 22 ribu jiwa pada tahun 2022. Sebagai salah satu penyumbang angka kematian pertama karena kanker, kanker payudara berada pada urutan pertama sebagai kanker terbanyak di Indonesia dengan jumlah kasus baru sebanyak 68.858 atau 16,6% dari total kasus baru kanker di Indonesia (Kemenkes, 2022). Metode pengobatan sebagai cara mengatasi kanker payudara bermacam-macam. Menurut American Cancer Society (2019), perawatan pada kanker payudara dapat dilakukan dengan *local treatments* atau *systemic treatments*. *Local treatments* yang selanjutnya disebut perawatan lokal pasien kanker payudara merupakan perawatan tumor tanpa memberi efek pada bagian tubuh yang lain, contohnya operasi dan radiasi. Sedangkan *systemic treatments* yang selanjutnya disebut perawatan sistematis menggunakan obat untuk menangani kanker tersebut, yang pada akhirnya akan dapat menjangkau bagian tubuh lain dalam prosesnya, contohnya adalah kemoterapi, terapi hormon, obat, dan terapi imun. Mastektomi sendiri termasuk ke dalam perawatan lokal yang mana mastektomi mengangkat sel kanker atau tumor pada payudara tanpa mempengaruhi organ lain pada tubuh. Dampak dari pengobatan kanker payudara itu sendiri antara lain kerontokan rambut, perubahan pada kuku, kehilangan berat badan, menopause, masalah fertilitas atau mandul, dan lain lain hingga kerusakan jantung (American Cancer Society, 2019). Setiap metode perawatan kanker payudara memiliki hal-hal yang harus dipertimbangkan karena efek dari masing-masing perawatan berbeda dan akan berdampak pada kehidupan pasien sendiri. Lebih detailnya, mastektomi merupakan operasi pengangkatan sel kanker yang mengakibatkan diangkatnya seluruh payudara, termasuk semua jaringan payudara dan terkadang jaringan lain di sekitarnya, tergantung kondisi, ukuran tumor, dan letaknya, tujuan mengangkat dan mencegah penyebaran sel kanker. Beberapa wanita mungkin juga mendapatkan mastektomi ganda, dimana kedua payudaranya diangkat. Selain jika kondisi sel kanker berada di kedua payudara, pengangkatan kedua payudara juga diakibatkan dari pertimbangan agar sel kanker tidak kembali lagi ke payudara lain di kemudian hari (American Cancer Society, 2019). Seseorang yang melaksanakan pengangkatan payudara dalam proses penyembuhan kanker payudara, kembali hidup namun merasakan kematian dalam hidupnya (Ellis, 2019). Wanita kehilangan payudaranya untuk mastektomi, yang mana menurut Beck (2014) bahwa banyak wanita yang memiliki kekhawatiran dan kritikan yang tinggi tentang ukuran payudaranya. Ketidakpuasan tubuh wanita umumnya dipengaruhi oleh nilai sosial budaya tentang kecantikan dan daya tarik, yang mana hal tersebut disebarluaskan melalui proses sosialisasi dan internalisasi (Beck, 2014). Payudara di antara semua bagian tubuh lainnya, telah menjadi symbol utama seksualitas wanita, daya tarik, dan kewanitaan. Payudara merupakan aspek definitif dari identitas wanita dan simbol feminitas serta nilai pribadi seorang wanita (Millsted & Frith, 2003).

Dampak psikologis mungkin lebih negatif, termasuk ketidakpuasan tubuh dan perasaan kurangnya daya tarik seksual partisipan (Grogan & Mechan, 2016). Dengan payudara sebagai harkat bagi wanita, hilangnya payudara berpengaruh pada bagaimana wanita melihat penampilannya. Mastektomi juga berdampak negatif pada persepsi wanita tentang body image mereka. Body image merupakan persepsi individu tentang penampilan tubuh mereka serta pikiran dan perasaan yang timbul dari persepsi tersebut (Tiggemann, 2004). Body image biasanya dikonseptualisasikan sebagai penggabungan estimasi ukuran tubuh, evaluasi daya tarik tubuh, dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh (Grogan, 2016). Menurut Avalos, Tylka, dan Wood-Barcalow (2005) kualitas body image positif terdiri dari empat hal: pendapat yang baik tentang tubuh; penerimaan terhadap tubuh; rasa hormat terhadap tubuh; melindungi tubuh dengan menolak body image ideal tidak realistis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Grogan dan Mehan (2016) kepada 49 wanita yang menjalankan prosedur mastektomi, ditemukan bahwa mayoritas partisipan mereka selain mengutamakan bagaimana mereka bertahan hidup, mereka juga mengkhawatirkan bagaimana penampilan mereka setelahnya. Selain karena disebabkan oleh mastektomi, kepercayaan diri mereka turun karena dampak dari perawatan kanker yang memungkinkan mereka tidak dapat memiliki keturunan serta dampak negatif terhadap hubungan seksual mereka. Berhubungan dengan body image, partisipan penelitian Grogan dan Mehan (2016) mengatakan kekhawatiran mereka untuk menunjukkan bekas luka serta mengalami paranoid dan ketidakpercayaan diri yang tinggi perihal bekas luka tersebut. Penelitian telah menunjukkan bahwa mastektomi berdampak pada body image wanita, mengancam rasa berharga, dan dapat menyebabkan penghindaran diri dari relasi seksual (Grogan & Mehan, 2016). Perbedaan usia partisipan penelitian pada penelitian sebelumnya dapat menghasilkan pengalaman yang berbeda. Menurut teori Stage of Development dari Erikson dalam Cherry (2022), perkembangan psikososial individu berada pada delapan tingkatan yang berbeda fokus perkembangannya di setiap tahapan usia. Erikson membagi tingkatan usia dan tugas perkembangannya berdasarkan dengan pengalaman sosial yang terjadi dalam hidup manusia. Tahapan 6 Young Adulthood akan menghasilkan pengalaman yang berbeda dengan tahapan 7 Middle Adulthood, begitu pula dengan tahapan-tahapan lainnya. Hal tersebut dilatarbelakangi dengan tugas perkembangan yang berfokus pada permasalahan yang berbeda dan cenderung berpengaruh pada hal yang berbeda dalam hidup rentang usia masing-masing (Cherry, 2022). Estetika yang diagungkan di seluruh media dan hadir dalam pikiran setiap orang dalam dunia globalisasi ini (Adamson, 2003). Persepsi tentang kecantikan memiliki dampak besar pada kehidupan sosial, kondisi psikologis dan fisik kita (Ettcoff, 1999). Persepsi daya tarik fisik adalah konstruksi yang kompleks dari berbagai faktor psikologis dan fisik itu sendiri. Ini adalah tingkat dimana penampilan fisik seseorang dianggap cantik (Adamson, 2003). Payudara adalah target luas dan mendalam tentang objektifikasi dan seksualisasi pada wanita. Image yang diperlihatkan media dalam televisi, film, media cetak, dan video games menggambarkan payudara yang biasanya divisualisasikan besar, memaksa payudara ke dalam pikiran kita sebagai definisi dasar dan eksklusif dari kewanitaan, seorang wanita dinilai dengan keberadaan dan kualitas payudaranya (Millsted & Frith, 2003). Dampak dari kekuatan sosial budaya ini, mempengaruhi kesehatan mental wanita.

Mastektomi secara buruk berdampak pada body image dan mengarah pada kecemasan serta depresi pada pasien (Yousaf & Amir, 2017). Ada keinginan untuk menjadi normal, dan sering kali, keinginan ini menyebabkan kesulitan selama penyesuaian body image. Masyarakat memberikan tekanan pada sosialnya untuk mematuhi image tertentu, dan itu adalah faktor utama dalam pengembangan dan pemeliharaan body image (Green, 2008). Self-compassion adalah cara sehat yang berkaitan dengan penderitaan pribadi dengan cara yang memberikan rasa aman, dukungan, dan rasa keberhargaan diri tanpa syarat diri (Tóth-Király & Neff, 2021). Pasien yang memiliki body image positif biasanya memiliki self-compassion yang menerima dirinya daripada memikirkan kekurangannya (Wood-Barcalow, Tyłka & Augustus-Horvath, 2010). Menurut Neff (2003), self-compassion berkaitan dengan tiga dimensi kunci: sikap baik kepada diri sendiri; sadar bahwa suatu kesulitan merupakan bagian dari kehidupan; memelihara kesadaran rasional tentang penderitaan yang dimiliki. Penelitian Yousaf dan Amir (2017) menyatakan bahwa body image memiliki hubungan yang signifikan dengan self-compassion dan tekanan psikologis pada pasien yang menjalankan prosedur mastektomi. Kecemasan body image menghasilkan tekanan, perasaan tidak berguna, dan self-compassion yang rendah. Sebaliknya, pasien dengan self-compassion yang tinggi mengalami gangguan psikologis dan kecemasan terhadap body image yang lebih rendah (Yousaf & Amir, 2017).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika body image dan self-compassion pada penyintas kanker payudara yang telah menjalankan mastektomi. Penelitian ini ingin mengetahui proses

pengalaman body image dengan self-compassion yang dinamis pada kehidupan penyintas kanker payudara mulai dari sebelum terdiagnosis, terdiagnosis, hal yang membuat mereka mengambil keputusan untuk mastektomi, hingga setelah mereka menjalani mastektomi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang fokusnya mendeskripsikan suatu karakteristik atau kualitas data. Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini, artinya peneliti mengamati sebuah fenomena yang terjadi pada partisipan melalui sudut pandang partisipan itu sendiri. Dalam memilih partisipan penelitian, peneliti menentukan beberapa kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan dikaji seperti wanita yang menjalani mastektomi dan saat ini berada pada rentang usia 40-65 tahun, sudah menikah dan memiliki anak. Ketiga partisipan rata-rata berusia 51 tahun dengan 2 tahun lebih dari waktu mereka melaksanakan mastektomi.

Teknik penggalian data yang dilakukan peneliti adalah teknik wawancara. semi terstruktur dimana peneliti membuat panduan wawancara sebelum melakukan wawancara supaya pertanyaan yang diberikan oleh peneliti tidak keluar dari konteks dan juga agar partisipan lebih terbuka dalam memberi jawaban. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* atau IPA yang memiliki sifat *double hermeneutics*, yakni partisipan memaknai pengalaman hidupnya dan peneliti memaknai pengalaman partisipannya. Pendekatan ini memiliki tujuan untuk menelaah pemaknaan partisipan terhadap kehidupan pribadi dan sosialnya.

HASIL PENELITIAN

Seseorang dikatakan memiliki *body image* yang positif jika mereka memiliki pendapat yang baik tentang tubuhnya, menerima bagaimana bentuk tubuhnya, serta memiliki rasa hormat terhadap tubuh dengan berperilaku sehat. Pada akhir proses berdinamika ini ketiga partisipan NH, W, dan IS memenuhi kriteria tersebut untuk dikatakan sebagai individu dengan *body image* yang positif. Dinamika yang terjadi dalam proses terdiagnosis hingga pasca mastektomi adalah adanya naik dan turun kondisi psikologis partisipan. Pada setiap tahapan proses, partisipan memiliki *body image* negatif yang selanjutnya dengan adanya faktor internal dan eksternal, partisipan berproses untuk *body image* yang positif.

Body image memiliki hubungan yang linier dengan *self-compassion*. Ketika seseorang memiliki *body image* yang positif maka *self-compassion* mereka juga akan positif, begitu pula sebaliknya. Sehingga dalam dinamikannya partisipan juga mengalami naik dan turun pada *self-compassion*-nya. Pada akhir dari proses ini, partisipan dikatakan memiliki *self-compassion* yang positif karena mereka memenuhi kriteria, seperti partisipan memiliki sikap baik terhadap dirinya, mereka juga menyadari bahwa sebagai manusia biasa sakit merupakan hal yang normal, serta partisipan fokus terhadap kelebihan yang dimiliki. *Body image* dan *self-compassion* partisipan dipengaruhi dengan faktor internal seperti keinginan mereka untuk sembuh, serta karir dan kelebihan yang mereka internalisasi, dan faktor eksternal seperti dukungan suami, keluarga, dan orang disekitarnya.

DISKUSI

Dinamika partisipan mulai dari pengalaman mereka saat sakit, terdiagnosis, bagaimana mereka dapat memutuskan untuk melakukan tindakan mastektomi, hingga pasca-mastektomi, mengadung proses bergantinya tingkat *body image* dan *self-compassion* mereka. *Body image* sendiri menurut Tiggemann (2004) merupakan persepsi yang individu alami tentang bagaimana tubuh mereka terlihat, serta bagaimana perasaan yang timbul dari persepsi tersebut. Individu dikatakan memiliki *body image* yang positif jika mereka dapat berpendapat baik tentang tubuhnya, menerima bagaimana bentuk tubuhnya, serta memiliki rasa hormat terhadap tubuh mereka (Avalos, Tylka, dan Wood-Barcalow, 2005). Pada

awal ketika mereka merasakan rasa sakit, tidak terindikasi adanya negatif *body image* dari diri partisipan. Ketika terdiagnosis kanker payudara timbul dinamika psikologis yang mana dalam fase ini partisipan menolak kenyataan bahwa mereka menderita kanker payudara. Seiring berjalannya proses tersebut dengan dikuatkannya partisipan oleh suami dan juga dokter, mereka mengambil resiko untuk melakukan mastektomi. Dalam fase ini partisipan memiliki kekhawatiran tentang bagaimana tubuh mereka akan terlihat nantinya.

Mastektomi yang mereka pilih sebagai pengobatan kanker payudara ini berdampak pada kondisi partisipan. Seperti yang terjadi pada partisipan NH yang mengalami *menopause* dini sebagai efek dari pengobatan lanjutannya. Serta yang pasti semua partisipan alami adalah kehilangan payudara mereka. Kehilangan payudara berdampak pada kehidupan partisipan. Yang mana bagi wanita, payudara merupakan simbol utama seksualitas, daya tarik, serta kewanitaannya (Millsted & Frith, 2003). Payudara merupakan harkat bagi wanita yang jika kehilangannya akan berpengaruh pada bagaimana wanita melihat penampilannya. Awalnya partisipan memiliki *body image* yang negatif terkait dengan ketiadaan payudara mereka, partisipan tidak menyukai kekosongan pada payudanya dan berusaha menutupi ketiadaannya dengan memakai pengganjal. Pada fase ini partisipan dikuatkan dengan cara pandang pribadi terhadap nilai diri serta penguatan dari orang disekitar mereka. Sehingga pada akhirnya *body image* yang positif timbul sebagaimana mereka menilai diri lebih baik daripada sebelumnya.

Self-compassion yang berhubungan linear dengan *body image* juga halnya mengalami dinamika disaat yang bersamaan. Seseorang dikatakan memiliki *self-compassion* yang positif ketika mereka memiliki sikap yang baik terhadap dirinya, mereka juga menyadari bahwa sebagai manusia biasa sakit merupakan hal yang normal, serta partisipan fokus terhadap kelebihan yang dimiliki (Neff, 2003). *Self-compassion* sendiri merupakan rasa keberhargaan diri tanpa syarat dengan memberikan rasa aman serta dukungan terhadap diri sendiri (Tóth-Király & Neff, 2021). Partisipan pada akhirnya menilai diri mereka lebih dari kekurangan apa yang mereka miliki, sehingga penerimaan diri dan rasa sayang kepada diri mereka sendiri positif.

SIMPULAN

Keputusan untuk melaksakan mastektomi sebagai pengobatan kanker payudara dengan segala risikonya, bukanlah hal yang mudah untuk ditentukan. Banyak pertimbangan yang mempengaruhi pilihan tersebut antara lain kondisi yang dapat memburuk dengan cepat, dorongan dan edukasi yang diberikan dokter mereka, dukungan dari suami dan keluarga, serta keinginan partisipan untuk bertahan hidup. Ketika terdiagnosis partisipan merasa tidak percaya, sedih, dan stres yang berujung pada kekhawatiran akan dampak dari kanker payudara bagi hidup mereka kedepannya. Resiko dari pengobatan kanker payudara yang mereka pilih secara fisik akan nampak dan hal tersebut menimbulkan *body image* dan *self-compassion* yang negatif pada partisipan.

Setelah menjalani pengangkatan payudara, partisipan mengalami gejala psikologis yang negatif hingga positif terkait dengan *body image* dan *self-compassion* mereka. Partisipan menutupi kehilangannya tersebut dari orang lain dan memakai pengganjal untuk menutupi ketiadaan payudaranya karena mereka tidak ingin orang lain mengetahui bahwa mereka menjadi wanita dengan satu payudara. *Body image* dan *self-compassion* negatif yang dinamis ini selanjutnya berkembang ke arah positif dengan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipan dalam prosesnya, seperti naiknya nilai diri yang partisipan internalisasi dan dukungan yang tidak habis dari orang-orang terdekatnya. Hal-hal tersebut menguatkan *body image* dan *self-compassion* positif partisipan.

Partisipan memandang kondisi mereka bukan sebagai sebuah kecacatan. Kesimpulan tersebut mereka utarakan setelah melewati dinamika *body image* dan *self-compassion*. Setelah apa yang mereka lalui, partisipan merasa bahwa banyak hal dari diri mereka yang jauh lebih penting untuk dibanggakan daripada terlarut dengan satu kekurangannya tersebut. Juga relasi yang tidak bermasalah dengan pasangan mendorong nilai-nilai yang lebih baik terinternalisasi pada kondisi *body image* dan *self-compassion* mereka.

PUSTAKA ACUAN

- Adamson, P. A., & Doud Galli, S. K. (2003). Modern concepts of beauty. *Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg* 11: 295–300.
- American Cancer Society. (2019). *Breast Cancer: Treating Breast Cancer*. American Cancer Society, 1–120. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/treatment.html>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Beck, C. L. (2014). Exploring Biculturalism and Beauty Standards through Breast Discourse and Breast Experience of Sexual Minority Women. *Tennessee Research and Creative*.
- Cherry, K. (2022, Agustus). Erikson's Stages of Development: A Closer Look at the Eight Psychosocial Stages. *Verywellmind*.
- Ellis, H. (2019). The story of mastectomy. *Journal of Perioperative Practice*, 29(12), 413–415. <https://doi.org/10.1177/1750458919840990>
- Etcoff, N. (1999). *Survival of the prettiest: The science of beauty*. New York: Anchor Books.
- Green, T. (2008). Understanding body image in patients with chronic oedema. *British Journal Of Community Nursing*, 13(10), S15-18.
- Grogan, S. (2016). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children, third edition. In *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Third Edition* (Third). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Grogan, S., & Mehan, J. (2017). Body image after mastectomy: A thematic analysis of younger women's written accounts. *Journal of Health Psychology*, 22(11), 1480–1490. <https://doi.org/10.1177/1359105316630137>
- Kemkes. (2022, Februari). *Kanker Payudara Paling Banyak di Indonesia, Kemkes Targetkan Pemerataan Layanan Kesehatan*. Jakarta.
- Millsted, R. & Frith, H. (2003). Being large breasted: Women negotiating embodiment. *Women's Studies International Forum*, 26(5), 455-465.
- Neff K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*. 2003;2(3):223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Prakash, A., Sadar, M., Shaikh, N., Inkollu, S., Danish, M., Sharon, D. J., & Goldberg, S. (2020). The Perspective of a Breast Cancer Patient: A Survey Study Assessing Needs and Expectations.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Yousaf, A., & Amir, R. (2017). *Body Image, Self-Compassion and Psychological Distress in Patients with Mastectomy*.