



Penanganan Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Karyono, Kartika Sari Dewi, Lela TA*

ABSTRACT

Stress management and psychological well-being in breast cancer patient undergoing radiotherapy

Background: Many breast cancer patients suffer low psychological well-being because the disease and radiotherapy. To improve the patient's psychological well-being, should be good stress management strategy.

Objective: The research aimed to examine correlations between stress management strategy and psychological well-being among breast cancer patients, and the effectivity of stress coping to psychological well-being.

Method: This study was an correlational study between stress management strategy and the psychological well-being. The subjects consist of 30 breast cancer patients undergoing radiotherapy in Moewardi Hospital of Surakarta. Data were measured using Stress Management Strategy Scale and Psychological Well-being scale. Statistical analysis was simple regression analysis.

Result: There was significant correlations between stress coping and psychological well-being on breast cancer patients ($r=0.778$ and $p=0.00$). The (R^2) was 0.606, which means 60.6% psychological well-being were influenced by stress management strategy.

Conclusion: Stress management determines psychological well-being in breast cancer patient undergoing radiotherapy.

Keyword: Stress management strategy, psychological well-being, breast cancer patient and radiotherapy.

ABSTRAK

Latar Belakang: Banyak penderita kanker payudara mengalami penurunan kesejahteraan psikologis karena penyakit dan radioterapi yang dijalani. Untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis, dibutuhkan strategi penanganan stres.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara, dan sumbangan efektif variabel stress coping terhadap kesejahteraan psikologis.

Metode: Penelitian korelasional dilakukan dengan variabel prediktor strategi penanganan stres dan kesejahteraan psikologis. Subyek penelitian terdiri dari 30 pasien kanker payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta yang menjalani radioterapi. Data penelitian diambil dengan Skala Strategi Penanganan Stres (koefisien reliabilitas 0,931) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (koefisien reliabilitas 0,941). Analisis regresi sederhana digunakan terhadap data yang ada.

Hasil: Ada hubungan antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis ($r=0,778$, $p=0,00$), dengan nilai $R^2=0,606$ yang berarti 60,6% kesejahteraan psikologis ditentukan oleh strategi penanganan stres.

Simpulan: Strategi penanganan stres sangat menentukan kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi.

* Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Jl. Dr. Sutomo No. 18 Semarang

PENDAHULUAN

Kanker payudara mempunyai andil yang besar dalam kematian wanita. Insidensi kanker payudara di Asia berkisar 20 kasus baru di antara 100.000 penduduk. Adapun di negara maju, yaitu 100 kasus per 100.000 penduduk dan sekitar 40.000 akan meninggal akibat penyakit ini.⁴ Di Indonesia, dari 10 jenis kanker, kanker payudara menduduki peringkat kedua yang paling sering dialami wanita setelah kanker mulut rahim.⁵

Salah satu pengobatan yang harus dijalani pasien kanker payudara adalah radioterapi. Radioterapi memberikan dampak fisik dan psikis terhadap penderitanya. Dampak fisik tersebut berupa bentuk tubuh tidak indah lagi, rambut rontok, kulit menghitam, susah menelan, makan tidak enak, mual, muntah, dan terasa nyeri pada luka bekas operasi. Dampak psikisnya dapat berupa perasaan cemas, was-was, khawatir, takut, tegang, distres, bingung, dan kekhawatiran terhadap perubahan sikap suami.⁶

Penyakit kanker payudara juga berkaitan dengan kualitas hidup penderitanya. Kualitas hidup terdiri atas empat dimensi, yaitu kesejahteraan fisik, psikologis, fungsional, dan sosial. Salah satu bentuk penurunan kualitas hidup yang banyak dialami pasien kanker payudara adalah terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis.⁷

Kesejahteraan psikologis adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu tersebut (*positive psychological functioning*). Fungsi psikologis positif yang dimaksud adalah enam kriteria dasar yang disarikan dari teori-teori psikologi kepribadian, kesehatan mental, maupun psikologi perkembangan. Adapun kriterianya adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.⁸

Adanya pengaruh faktor psikologis terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara berarti diperlukan suatu penanganan yang komprehensif antara medis dan psikologis. Peranan bidang Psikologi lebih ditekankan dalam upaya membantu pasien kanker payudara dalam strategi penanganan stres yang dialaminya.

Strategi penanganan stres (*stress coping*) adalah kemampuan individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan.⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan (*correlation*) dan sumbangan efektif variabel prediktor terhadap variabel kriterium. Metode pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala psikologis, yaitu Skala Strategi Penanganan Stres dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Adapun variabel kriteriumnya adalah kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel prediktornya adalah strategi penanganan stres. Definisi operasional dari kesejahteraan psikologis, yaitu persepsi subyektif individu terhadap kesehatan psikologisnya berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*) berupa penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Data ini didapat dengan Skala Kesejahteraan Psikologis yang dibuat oleh peneliti. Adapun strategi penanganan stres adalah kemampuan secara kognitif maupun perilaku, dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah dan mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat stresor yang berkaitan dengan masalah fisik, psikologis, dan sosial yang diungkap dengan Skala Strategi Penanganan Stres yang dibuat oleh peneliti.

Subyek penelitian adalah pasien kanker payudara dengan karakteristik sebagai berikut: (1) pasien yang didiagnosis secara medis menderita kanker payudara dan sedang menjalani radioterapi, (2) menikah, (3) bersedia menjadi subyek penelitian dengan mengisi *informed consent*. Penelitian dilakukan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta yang memiliki fasilitas radioterapi. Subyek penelitian sebanyak 30 orang pasien kanker payudara.

Metode analisis data menggunakan analisis statistik dengan program komputer SPSS. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara adalah dengan menggunakan analisis regresi sederhana.

HASIL

Distribusi umur dan tingkat pendidikan, subyek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Skala Strategi Penanganan Stres terdiri dari 26 pernyataan yang telah divalidasi dengan koefisien reliabilitas 0,931. Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 33 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas 0,941.

Hubungan antara variabel strategi penanganan stres dan kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan skor korelasi sebesar $r_{xy}=0,778$ dengan $p=0,000$, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Distribusi subyek penelitian berdasar umur dan tingkat pendidikan.

Umur (tahun)	Tingkat pendidikan				Jumlah
	SD	SMP	SMA	PT	
18 – 40	2	2	1	-	5
40 – 60	14	2	5	4	25
Jumlah	16	4	6	4	30

Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi penanganan stres, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Hasil uji hubungan antara variabel strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis.

Koefisien Korelasi	Signifikansi	p
0,778	0,000	$P < 0,05$

Ada perbedaan strategi penanganan stres pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi dengan rata-rata empirik (59,23) yang lebih rendah daripada rata-rata hipotetik (65). Dengan demikian dapat diungkap bahwa strategi penanganan stres pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian ini juga mengungkap adanya perbedaan kategori kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Rata-rata empirik (74,23) yang lebih rendah daripada rata-rata hipotetik (82,5), sehingga diketahui bahwa kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi berada pada kategori rendah.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara dengan $r_{xy}=0,778$, pada $p=0,000$. Artinya, semakin tinggi strategi penanganan stres maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa strategi penanganan stres berperan untuk mempertahankan kestabilan kondisi psikis pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Keseimbangan kondisi psikis pasien sangat berperan penting dalam proses pengobatan.¹⁰ Strategi penanganan stres yang tinggi menyebabkan menurunnya tingkatan stres dan pasien akan mengalami emosi positif seperti perasaan gembira dan keinginan yang kuat, serta keberadaan

emosi negatif tidak muncul dalam skala besar.¹ Apabila pasien kanker payudara memiliki strategi penanganan stres yang tinggi, maka pasien akan mampu mengatasi situasi penuh tekanan, sehingga tingkat stres menurun dan emosi yang sering muncul adalah emosi positif. Namun apabila pasien memiliki strategi penanganan stres yang rendah maka akan menyebabkan pasien sering memiliki emosi negatif. Apabila emosi yang sering muncul adalah emosi negatif, pasien akan tidak mampu bertahan hidup dan sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya pasien mengalami stres berkepanjangan hingga penurunan kesejahteraan psikologis.

Proses strategi penanganan stres hingga terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh Shontz melalui reaksi pasien ketika mendengar diagnosis penyakit kronis², kemudian Lazarus menambahkan proses perantara, efek langsung, dan efek jangka panjang.¹ Awalnya pasien melakukan reaksi-reaksi terhadap diagnosis penyakit kronis. Pasien menghadapi kenyataan yang harus dengan terpaksa dihadapi, kondisi buruk tidak dapat hilang, serta gejala penyakit yang bertambah buruk, sehingga memerlukan penyesuaian baru terhadap kondisi tersebut. Selanjutnya, pasien melakukan penyesuaian melalui proses perantara berupa penilaian kognitif. Penilaian tersebut berupa penilaian primer dan sekunder. Strategi penanganan stres termasuk di dalam penilaian sekunder tersebut. Strategi penanganan stres dapat menimbulkan efek langsung berupa perubahan fisiologis, emosi positif atau negatif, dan kualitas hasil. Apabila pasien kanker payudara memiliki strategi penanganan stres yang tinggi maka efek jangka panjang yang timbul adalah kesehatan pasien menjadi membaik, semangat hidup yang tinggi, kesejahteraan psikologisnya tinggi, dan fungsi sosial yang baik. Sebaliknya, apabila pasien kanker payudara memiliki strategi penanganan stres yang rendah, maka efek jangka panjang yang timbul adalah memburuknya kondisi kesehatan pasien, penurunan semangat hidup, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan fungsi sosialnya juga rendah.

Ada beberapa cara dalam upaya meningkatkan strategi penanganan stres pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi agar pasien terhindar dari penurunan kesejahteraan psikologis. Pasien dapat berbagi cerita tentang pengalaman mereka terkait dengan kanker payudara dengan pasien lain, sehingga akan menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.³

Berdasarkan hasil analisis regresi didapatkan $R\ square=0,606$. Hal ini dapat menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara 60,6% ditentukan oleh strategi penanganan stres pasien kanker payudara. Angka sumbangan efektif strategi penanganan

an stres ini cukup tinggi mendekati angka satu. Artinya bahwa strategi penanganan stres benar-benar memberikan sumbangan yang besar untuk menghindari penurunan kesejahteraan psikologis. Sisanya sebesar 39,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga mengungkap adanya hasil penelitian tambahan yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis subyek apabila dipandang dari tingkat pendidikannya. Kondisi ini disebabkan setelah operasi dan dilanjutkan dengan radioterapi, akan muncul gejala depresi lanjutan yang terkait dengan hilangnya aktivitas awal yang berarti. Pasien kanker payudara yang berpendidikan rendah mengalami kehilangan aktivitas yang berarti karena sempitnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, sehingga mereka tidak melakukan aktivitas selama menunggu berakhirnya program radioterapi. Sebaliknya, pasien yang berpendidikan tinggi ketika kehilangan aktivitas yang berarti dengan cepat dapat menemukan aktivitas pengganti yang sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya.⁶ Adapun aktivitas pengganti yang diungkap pada hasil wawancara tambahan pada penelitian ini, antara lain: membaca buku-buku mengenai kanker payudara, menulis informasi terkait pengalaman menderita kanker payudara, dan mengikuti kelompok dukungan sesama pasien.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap adanya hubungan positif antara strategi penanganan stres dengan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Semakin tinggi kemampuan strategi penanganan stres yang dimiliki, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya.

Sumbangan efektif variabel strategi penanganan stres terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 60,6%. Sisanya sebesar 39,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas maka pasien kanker payudara diharapkan dapat meningkatkan strategi penanganan stres dalam menghadapi situasi

yang sangat menekan agar tidak mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Bagi para tim medis, psikolog, dan rumah sakit lebih mengoptimalkan kerja sama parsial untuk membantu pasien meningkatkan strategi penanganan stres.

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis, disarankan agar mempertimbangkan faktor lain yang ikut mempengaruhi kesejahteraan psikologis pasien, seperti interpretasi penderita terhadap penyakitnya dan tingkat religiusitas pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prokop CK, Bradley LA, Burish TG, Anderson KO, Fox JE. *Health psychology: clinical methods and research*. New York: Macmillan Publishing Company; 1991.
2. Sarafino EP. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 2nd Ed. Singapore: John Wiley and Sons Inc; 1994.
3. Cordova MJ, Cunningham LLC, Carlson CR, Andrykowski MA. Social constraints, cognitive processing and adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2001; 64(4): 706-11.
4. Kardinah. Kanker payudara: bagaimana hindari berbagai ancaman. c2006 [cited 2006 Dec 7]. Available from: <http://www.depkes.go.id/index.php>
5. Kusminarto. Deteksi sangat dini kanker payudara: jawaban untuk menghindar. c2006 [cited 2006 Dec 7]. Available from: <http://www.depkes.go.id/index.php>.
6. Riyasa IKT, Asdie AH, Dwiprahasto I, Zulaela. Gangguan nyenyak tidur pada pasien kanker mamae yang mendapat terapi operasi dan atau kombinasi. *Sains Kesehatan*. 2004; 17(1): hlm.53-64.
7. Halim MS. Quality of life and breast cancer: a general concept. *Jurnal Psikologi*. 2003; 12(2): hlm.13-24.
8. Ryff CD. Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989; 57(6): 1069-81.
9. Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo; 1994.
10. Purwati DE. Pengaruh tipe kepribadian terhadap strategi penanggulangan terpusat pada emosi penderita kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi Semarang [ringkasan skripsi - tidak diterbitkan]. Semarang: Psikologi Universitas Diponegoro; 2001.