



## Posttraumatic growth among breast cancer survivors after undergoing mastectomy

Kadek Sunita Winayaka Putri<sup>\*1</sup> & Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Udayana, Denpasar, 80361, Indonesia

\*Corresponding Author: [sunitawinayakap@student.unud.ac.id](mailto:sunitawinayakap@student.unud.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 05 January 2024

Revised 26 March 2024

Accepted 24 April 2024

Available online 30 May 2024

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

#### How to cite:

Putri, K. S. W. & Suarya, L. M. K. S. (2024). Posttraumatic growth among breast cancer survivors after undergoing mastectomy. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 14–24.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15314>

### ABSTRACT

Cancer and the mastectomy procedure experienced by individuals with breast cancer can be a traumatic experience. The traumatic experience can affect the physical, psychological, and sexual quality of life of individuals. However, this traumatic event can trigger posttraumatic growth in some cancer survivors. This paper will explain posttraumatic growth among cancer survivors who have undergone mastectomy. We will describe some stages, indicators, and driving factors of posttraumatic growth in post-mastectomy cancer survivors. This review can help intervention programs to improve posttraumatic growth among post-mastectomy breast cancer survivors.

**Keywords:** breast cancer, mastectomy, posttraumatic growth

### ABSTRAK

Penyakit kanker dan prosedur pembedahan mastektomi yang dialami individu dengan penyakit kanker payudara, dapat menjadi pengalaman yang traumatis. Pengalaman yang traumatis dapat berdampak pada kualitas hidup fisik, psikologis dan seksual pada individu. Kendati demikian, peristiwa traumatis ini bisa memicu posttraumatic growth pada beberapa survivor kanker. Tulisan ini akan menjelaskan posttraumatic growth di antara survivor kanker yang telah menjalani mastektomi. Kami akan menjabarkan beberapa tahapan, indikator serta faktor pendorong posttraumatic growth pada survivor kanker pasca mastektomi. Ulasan ini bisa membantu program intervensi untuk meningkatkan posttraumatic growth pada survivor kanker payudara pasca mastektomi.

**Kata kunci:** kanker payudara, mastektomi, posttraumatic growth

### 1. Pendahuluan

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (2021), kanker payudara merupakan jenis penyakit kanker yang paling banyak terjadi, baik di Indonesia maupun di dunia. Basis data statistik Global Observatory Cancer (GLOBOCAN) edisi tahun 2020, memaparkan data prevalensi kanker payudara sebesar 2,3 juta kasus baru dan data kematian akibat kanker payudara sejumlah 685.000 jiwa secara global. Di Indonesia tercatat jumlah diagnosis baru kanker payudara menyentuh angka 68.858 kasus dan jumlah pasien meninggal lebih dari 22 ribu jiwa pada tahun 2020. Penyakit yang dicirikan dengan benjolan dan pertumbuhan sel secara abnormal pada kelenjar payudara ini, akan lebih efektif jika ditangani sedini mungkin, penanganannya sendiri tergantung stadium kanker atau sejauh mana pertumbuhan sel kanker menyebar keluar kelenjar payudara. Tenaga kesehatan akan mengkombinasikan beberapa penanganan seperti operasi pengangkatan kelenjar payudara, baik hanya pada area sel kanker (lumpektomi) atau pada keseluruhan payudara (mastektomi), lalu terdapat pula penanganan terapi radiasi untuk mencegah kembalinya kanker akibat sel yang masih tertinggal pasca operasi, serta pemberian obat untuk mengurangi penyebaran sel kanker seperti terapi hormonal dan kemoterapi (WHO, 2021).

Dalam penelitian Guntari & Suariyani (2016), disebutkan bahwa operasi pengangkatan payudara atau mastektomi dapat dikatakan sebagai pengobatan kanker payudara dengan tingkat keberhasilan paling tinggi.

Penanganan ini tercatat paling sering disarankan dan diberikan untuk penyintas kanker payudara berkat kemampuannya dalam memperlambat penyebaran sel kanker dan telah membuktikan kesuksesan 85% hingga 87%. Kendati demikian, selain efektivitasnya ternyata beberapa penyintas kanker payudara masih enggan melakukan mastektomi sebab mempertimbangkan beberapa dampak pasca mastektomi. Hal tersebut dibahas dalam penelitian Sukartini & Permatasari (2020), bagi perempuan payudara diinterpretasikan sebagai simbol status sebagai perempuan dan merefleksikan sisi feminin dan pusat ketertarikan diri. Prosedur mastektomi sendiri akan sedikit banyak mengubah penampilan seseorang, sehingga setelah prosedur mastektomi responden dalam penelitian tersebut menyatakan pandangan negatif terkait citra tubuh, konsep diri dan interaksi sosial termasuk interaksi seksual dengan pasangan. Penelitian lain membahas kualitas hidup *survivor* kanker post mastektomi, menunjukkan gambaran tingkat kualitas hidup yang tergolong rendah, yakni kualitas hidup fisik 58,8%, sosial 25,4% dan seksual 11,7 %. Lebih dari 80% pasien didapati kualitas hidupnya menurun dibandingkan ketika sebelum melakukan mastektomi (Tchente et al., 2022).

Penyintas kanker tidak hanya menghadapi tantangan dalam penanganan kanker payudara secara medis, tetapi juga disertai oleh berbagai distress psikologis sejak individu divonis memiliki kanker payudara yang merupakan penyakit kronis, kemudian dihadapkan pada rangkaian pengobatan dan pemantauan kanker yang memerlukan waktu bertahun-tahun, serta penyesuaian diri pasca penanganan, seperti efek terapi radiasi, efek obat pasca kemoterapi, perubahan tubuh pasca mastektomi, dan lain sebagainya (Ng et al., 2015). Dinamika tersebut didukung oleh hasil penelitian Kocan & Gursay (2016), yang menunjukkan persentase hasil pemeriksaan dari 100 pasien kanker payudara yang menjalani prosedur mastektomi di Turki mengalami gejala depresi (42% partisipan), kecemasan (49% partisipan), dan stres (46% partisipan). Berdasarkan dinamika yang dirasakan tersebut maka tidak mengherankan jika sejumlah individu yang mengalami kanker payudara akan menganggap periode hidup tersebut sebagai *traumatic life event*.

Kendati demikian, terdapat suatu konsep yang menarik dikemukakan oleh Psikolog Calhoun & Tedeschi (2014), terkait pertumbuhan pasca trauma atau *post-traumatic growth*. Konsep ini menjelaskan bahwa individu yang dihadapkan pada kejadian yang menantang, penuh tekanan atau bahkan traumatis mampu mengalami perubahan psikologis yang positif dan pertumbuhan yang lebih baik. Beberapa orang kerap menghubungkan konsep ini dengan resiliensi. Calhoun & Tedeschi (2014) menjelaskan perbedaan utama dari dua konstruk ini, yakni resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan, disisi lain *posttraumatic growth* lebih dari sekadar membuat individu kembali seperti keadaan semula, tetapi lebih jauh lagi mengalami perbaikan diri yang bagi beberapa individu sangat bermakna atas kehidupan. Teori *post-traumatic growth* menyatakan bahwa pertumbuhan setelah trauma dapat terjadi dalam lima area dalam kehidupan individu. Pertama *appreciation of life* atau penghargaan atas kehidupan, kedua meningkatnya *relationships with others* atau hubungan dengan orang lain, ketiga adanya *new possibilities in life* atau peluang baru dalam kehidupan, keempat *more personal strength* atau meningkatnya kekuatan dalam diri setelah trauma, dan terakhir spiritual change atau perubahan individu dari sisi spiritualitas (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Penelitian terkait *posttraumatic growth* pada pasien kanker mulai dilakukan dalam beberapa dekade terakhir. Penelitian sejenis ini penting untuk membantu membuka pandangan baru atas kejadian kanker baik bagi penyintas, keluarga, tenaga kesehatan maupun masyarakat umum. Bahwa terdapat peluang pertumbuhan yang bermakna bagi individu yang telah melalui proses pengobatan kanker yang panjang dan tidak mudah, untuk kemudian mengalami perkembangan yang positif, bahkan lebih positif dari pada sebelumnya yakni dengan menumbuhkan *posttraumatic growth*. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk merangkum dan menggali lebih jauh terkait gambaran *survivor* kanker payudara yang merasakan terjadinya *posttraumatic growth* pasca mastektomi, indikator *posttraumatic growth* yang dimunculkan, serta faktor yang mempengaruhi pembentukan *posttraumatic growth*.

## 2. Metode

Desain penelitian ini berupa kajian literatur dalam bentuk *narrative review*, yang berupa sintesa atas serangkaian penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya (Ferrari, 2015). Pencarian dimulai dari tanggal 20 September – 8 November 2023 melalui beberapa database pencarian elektronik Google Scholar, Scopus, dan PubMed. Dalam pencarian literatur, ditetapkan beberapa kata kunci, antara lain “kanker payudara”, “*breast cancer*”, “*posttraumatic growth*”, dan “*mastektomi*”. Dari tiga database pencarian tersebut diperoleh 780 literatur. Dalam proses penyisihan literatur, kriteria inklusi yang digunakan adalah: (1) literatur dipublikasikan dalam rentang waktu kurang lebih sepuluh tahun, yakni 2013–2023, (2) membahas *post-traumatic growth* bagi *survivor* kanker payudara pasca mastektomi, (3) jurnal merupakan jurnal nasional dan internasional. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yang digunakan adalah: (1) literatur tidak *full text*, (2) literatur yang tidak melalui *peer-review*, berbentuk skripsi atau tesis. Setelah menyaring artikel yang didapat sesuai dengan kriteria

inklusi dan eksklusi, serta melakukan screening pada abstrak yang tidak relevan, diperoleh sebanyak 10 literatur. Dengan demikian kajian ini akan mengulas 10 artikel tersebut yang rinciannya dimuat pada tabel 1.

*Tabel 1: Analisis artikel*

No.	Identitas Artikel	Metode & Responden	Rangkuman Hasil & Temuan
1	Penderitaan, Penerimaan Diri dan Penemuan Makna Hidup pada Wanita Pengidap Kanker Payudara Setelah Mastektomi (Nabilah at al, 2022)	Kualitatif 6 responden	Partisipan mampu menemukan makna dari penyakit yang pernah diderita setelah melalui beberapa tahapan kehidupan. Tahapan pertama adalah fase penderitaan, lalu dilanjutkan dengan fase penerimaan diri dan fase penemuan makna hidup dan diakhiri dengan fase kehidupan yang bermakna. Responden pada fase awal menyatakan ketakutan terhadap kematian dan perpisahan, lalu dapat diredakan saat melakukan pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban sosial dan beribadah. Pada fase selanjutnya tumbuh kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh dan membuat perubahan, lalu responden melakukan tindakan kuratif untuk kurangi efek negatif prosedur mastektomi, responden mengalami proses menerima dan menganalisa hikmah kehidupan setelah mastektomi.
2	Life situations of Swedish women after mastectomy due to breast cancer: A qualitative study (Lundberg & Phoosuwan, 2022)	Kualitatif 33 responden	Partisipan menyatakan perasaan malu terkait gambaran tubuh serta merasa kehilangan sisi feminim setelah prosedur mastektomi, responden juga melaporkan distress psikologis seperti takut dan kecemasan akibat kondisi penyakitnya yang belum pasti. Dengan faktor menerima keadaan, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan profesional, serta ditanamkannya persepsi positif atas kehidupan, beberapa responden dapat melalui pertumbuhan pasca trauma yakni ditandai dengan munculnya apresiasi yang lebih baik atas kehidupan. dan munculnya keinginan untuk mencari informasi lebih terkait penyakit dan melakukan <i>follow up</i> dengan tenaga profesional.
3	Post Traumatic Growth Pada Wanita Survivor Kanker Payudara (Zahara & Minerty, 2022)	Kualitatif 3 responden	Responden menyatakan bahwa <i>survivor</i> kanker mengalami reaksi traumatik pada awal diagnosis kanker, berupa perasaan kecemasan, takut akan kematian, takut

			<p>kehilangan payudara dan perpisahan dengan pasangan atau keluarganya. Ketiga responden mendapat pengaruh dari faktor dukungan keluarga, dukungan sosial, rasa optimis, pengelolaan emosi negatif yang baik, penerimaan diri, perkembangan spiritual, dan lapang dada. Indikator yang dimunculkan oleh partisipan serupa, yakni antara lain meningkatnya keimanan, membuka diri untuk berbagi manfaat dan cerita, membantu orang yang membutuhkan, menjadi produktif dan ikut organisasi. Ketiga partisipan juga menerima keadaannya sebagai cobaan dari Tuhan untuk meningkatkan keimanan dan memperbaiki diri.</p>
4	<p><i>Posttraumatic Growth</i> pada Wanita Survivor (Apriliani et al., 2022)</p>	<p>Kualitatif 4 responden</p>	<p>Partisipan menunjukkan indikator dari <i>posttraumatic growth</i> yakni adanya apresiasi atas kehidupan, hubungan interpersonal yang lebih baik, kekuatan diri, perubahan secara spiritual, serta peluang atau kemungkinan baru. Pertumbuhan tersebut dipengaruhi oleh adanya pengalaman kesulitan dari segi fisik. Keempat partisipan menyatakan rasa sakit yang luar biasa selain itu juga dari segi emosional responden menyatakan rasa terkejut dan perasaan hancur. Faktor karakteristik kepribadian, strategi pemecahan masalah, dukungan sosial, karakteristik dari lingkungan, gaya rumination, spiritualitas, dan sifat optimisme menjadi faktor-faktor yang mendorong <i>posttraumatic growth</i> dari keempat partisipan.</p>
5	<p>Life beyond the diagnosis of breast cancer: a qualitative study on the lived experiences of breast cancer survivors (BinshaPappachan et al., 2020)</p>	<p>Kualitatif 18 responden</p>	<p>Sebagian besar responden merasakan perjalanan yang stressful, menakutkan dan membuat frustrasi selama didiagnosis hingga saat melakukan berbagai <i>treatment</i>. Setelah melakukan <i>treatment</i> responden masih sulit memaknai arti <i>survivorship</i> dalam perjalanan penyakitnya serta beberapa merasakan depresi terkait perubahan pada tubuh, dan masih merasakan ketakutan akan kekambuhan kanker. Setengah dari responden menyatakan bahwa muncul perasaan percaya diri dan rasa syukur pada Tuhan. Faktor yang</p>

				memengaruhi terjadinya pertumbuhan pasca trauma antara lain ada tidaknya <i>body disfigurement</i> , dukungan keluarga, teman dan rekan kerja, kualitas kehidupan seksual, isu finansial dan usia ketika didiagnosis, responden yang didiagnosis ketika masih muda menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi.
6	Makna Hidup Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi (Utami, 2019)	Kualitatif	5 responden	Para responden mengalami perubahan makna hidup setelah mastektomi, menjadi individu yang bersyukur dirinya dan ingin memberi manfaat baik bagi sekitar. Ditemukan 7 faktor memengaruhi perubahan positif tersebut, yakni self insight, komitmen diri, sisi spiritual, dukungan sosial, harapan yang positif, rasa bersyukur dan penerapan <i>mindfulness</i> . Proses yang dijalani para responden untuk menemukan makna kehidupan setelah menjalani mastektomi adalah, pertama mengubah makna situasional atau keyakinan dan tujuan global, lalu mencari pemahaman yang lebih baik tentang situasi dan implikasinya, dan mempertimbangkan kembali kepercayaan global dan merevisi makna hidup.
7	Mixed Changes Following Mastectomy: Unique Predictors and Heterogeneity of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation (Kroemeke et al., 2017)	Psychological	Kualitatif	84 responden
				Penelitian ini membandingkan <i>posttraumatic growth</i> (PTG) dengan variabel kebalikannya, <i>posttraumatic depreciation</i> (PTD). Ditemukan bahwa pasien kanker payudara setelah mastektomi, yang menggunakan <i>emotional focused coping</i> positif dapat memprediksi terjadinya PTG dan kebalikannya, <i>emotional focused coping</i> negatif ditambah rendahnya dukungan sosial dapat memprediksi terjadinya PTD.
8	<i>Posttraumatic Growth</i> pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi Usia Dewasa Awal (Rahmadhani & Wardhana, 2016)	Kualitatif	3 responden	Hasil menunjukkan ketiga responden mengalami perubahan positif pasca mastektomi, adanya perubahan sudut pandang, hubungan interpersonal dan pembaharuan falsafah hidup. Indikator pembaharuan falsafah tercatat menjadi perubahan yang paling berpengaruh. Sebelum perubahan positif tersebut, ketiga responden digambarkan melewati fase perenungan ( <i>rumination</i> ) serta fase

---

9	Lived experiences of breast cancer survivors after diagnosis, treatment and beyond: qualitative study (Williams & Jeanetta, 2016)	Kualitatif 15 responden	<p>pengungkapan diri (<i>self-disclosure</i>) sebelum akhirnya menunjukkan pertumbuhan.</p> <p>Responden menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi bagaimana responden menjalani hidupnya setelah treatment kanker payudara yang salah satunya adalah mastektomi, yakni pertama faktor ketika didiagnosis dan kemampuan manajemen penyakit dan pengobatan dilihat dari seberapa berdampak terhadap kehidupan sehari-hari responden. Kedua faktor hubungan dan dukungan sosial. Dan terakhir faktor implikasi sebagai <i>survivor</i> kanker payudara terkait bagaimana responden mengapresiasi dan menyadari kebermaknaan hidup.</p>
10	Kebermaknaan Hidup <i>Survivor</i> Kanker Payudara Setelah Mastektomi (Pratiwi & Budiani, 2014)	Kualitatif 4 responden	<p>Responden penelitian menunjukkan 5 tema yang berpola terkait bagaimana memaknai hidup pasca mastektomi. Pertama ada respon terhadap vonis berupa denial, rasa putus asa, serta diakhiri dengan menerima dan pasrah. Tema berikutnya adalah dampak psikologis yang dirasakan adalah kecemasan. Tema persepsi akan kematian berupa takut akan kematian dan siap menghadapi kematian. Tema selanjutnya bagaimana menghadapi penyakit, yakni dengan adanya dukungan sosial, perilaku <i>coping</i>, dan mencari bantuan. Pada tema terakhir terkait memaknai kehidupan terdiri dari memahami arti atau hikmah kehidupan, makna hidup berupa ingin menjadi berguna dan berharga, dan menerima keadaan sebagai ujian atau cobaan.</p>

---

### 3. Hasil

#### 3.1 Tahapan *Posttraumatic Growth*

Nabilah & Urbayatun (2022), membuktikan adanya empat tahapan yang dialami survivor kanker payudara pasca mastektomi, sebelum akhirnya mencapai *posttraumatic growth*. Tahapan-tahapan tersebut antara lain adalah fase penderitaan, fase penerimaan diri, fase penemuan makna hidup, dan terakhir fase kehidupan bermakna. Menurut teori Calhoun dan Tedeschi (2004), dalam proses mencapai *posttraumatic growth* seseorang terlebih dahulu mengalami kejadian yang menekan dan menimbulkan stres berat, barulah individu tersebut dapat merenungkan diri pada level yang lebih tinggi, meliputi makna hidup di dunia, makna kematian, tujuan hidup, dan sebagainya. Proses perenungan tersebut secara tidak langsung membuat seseorang mengalami rekonstruksi kognitif dan akhirnya menyadari solusi atau kebenaran yang kemungkinan tidak terpikirkan sebelum periode traumatis. Hampir semua artikel penelitian dalam kelompok artikel yang dipilih

juga menemukan bahwa sebelum memasuki fase yang lebih baik, terjadi fase penderitaan yang dicirikan dengan keadaan traumatis, kecemasan, ketakutan akan kematian, takut kehilangan payudara, perasaan frustrasi, dan malu terhadap tampilan tubuh (Lundberg & Phoosuwan, 2022; Zahara & Minerty, 2022; Apriliani et al., 2022; BinshaPappachan et al., 2020; Pratiwi & Budiani, 2014).

Tahapan setiap survivor kanker pasca mastektomi berbeda dan sangat personal, kendati demikian menurut Rahmadhani & Wardhana (2016), terdapat dua proses yang akan dilalui sebelum terjadinya perubahan positif antara satu tahap ke tahap lainnya, proses tersebut adalah *rumination*, yakni merenungkan secara berulang-ulang tentang suatu pengalaman, perasaan, atau masalah dan proses yang kedua adalah *self-disclosure* yaitu proses berbagi informasi pribadi, perasaan, atau pengalaman dengan orang lain. Temuan berupa proses *rumination*, didukung oleh penelitian Shigemoto (2022), yang menguji hubungan antara *rumination* harian dan *posttraumatic growth* selama pandemi COVID-19. *Posttraumatic growth* merupakan perubahan baik dari segi psikologis yang terjadi sebagai akibat dari proses perjuangan menghadapi situasi hidup penuh tantangan. Penelitian ini menemukan bahwa *rumination* yang positif, yaitu *deliberate rumination*, berhubungan positif dengan *posttraumatic growth*, sedangkan *rumination* yang negatif, yaitu *intrusive rumination*, berhubungan negatif dengan *posttraumatic growth*. Penelitian ini juga menemukan bahwa *deliberate rumination* memediasi efek *intrusive rumination* terhadap *posttraumatic growth*, yang berarti bahwa *intrusive rumination* bisa berubah menjadi *deliberate rumination*, dan kemudian memicu *posttraumatic growth*. Begitu pula proses *self-disclosure* juga didukung oleh penelitian Lee & Ahn (2023), menemukan bahwa pengungkapan diri memengaruhi hubungan interpersonal, kesehatan mental dan *posttraumatic growth* mahasiswa keperawatan.

### 3.2 Indikator *Posttraumatic Growth*

Setelah melalui prosedur mastektomi seorang survivor kanker payudara dapat dikatakan mengalami *posttraumatic growth* apabila individu mengalami indikator-indikator dari *posttraumatic growth*. Menurut Calhoun dan Tedeschi (2014), terdapat lima indikator dari *posttraumatic growth*, pertama penghargaan terhadap hidup (*appreciation of life*), kondisi ketika individu merasakan lebih banyak rasa syukur, penghargaan, dan makna pada hal-hal sederhana, individu mulai menghindari hal-hal yang tidak terlalu penting, dan mulai memprioritaskan hal-hal yang berharga dalam kehidupan. Indikator yang kedua adalah hubungan dengan orang lain (*relating to others*), sebuah kondisi ketika kualitas hubungan interpersonal, empati, kepedulian dan keintiman individu dengan orang lain menjadi lebih tinggi, dicirikan dengan perilaku yang terbuka, jujur, dan mendekatkan diri pada orang yang penting bagi individu, serta terdapat sikap menerima, menghormati dan mendukung orang yang mengalami kesulitan. Indikator selanjutnya, adalah kekuatan dalam diri (*personal strength*), individu yang mengalami ini umumnya mengalami peningkatan pada rasa percaya diri, ketahanan, kemandirian, serta muncul sikap tangguh, optimis, dan berani menghadapi tantangan bersama dengan tanggung jawab yang menyertai pilihannya. Indikator keempat adalah kemungkinan baru (*new possibilities*) yaitu individu merasakan adanya kesempatan, peluang dan pilihan baru dalam hidupnya setelah melalui trauma. Dengan persepsi tersebut individu menjadi kreatif, fleksibel, berinisiatif, dan secara proaktif mencari alternatif tujuan hidup. Kemudian indikator terakhir adalah peningkatan keyakinan (*spiritual change*), dimana setelah trauma individu mencari sekaligus mengalami proses pendalaman nilai-nilai spiritual, lebih percaya dan berserah kepada Tuhan atau kekuatan yang dianggap lebih tinggi dalam kehidupan individu.

Lima indikator *posttraumatic growth* tersebut, ternyata dapat ditemukan pada beberapa survivor kanker pasca mastektomi. Indikator pertama, yakni penghargaan atas hidup dibuktikan oleh hampir semua artikel yang dikaji, salah satunya penelitian Nabilah et al. (2022), terdapat enam partisipan pada fase menemukan makna hidup, mulai melakukan beribadah, menganalisa hikmah kehidupan dan pada akhirnya menghargai kehidupan sebagai pasien yang berhasil melewati mastektomi. Selain itu, penelitian Lundberg & Phoosuwan (2022), merangkum bagaimana suasana hidup 33 survivor kanker sesudah menjalani mastektomi, dalam rangkuman kuantitatif tersebut dijelaskan bahwa meski responden melaporkan pengalaman emosi negatif responden seperti malu akan gambaran tubuh dan perasaan kehilangan sisi feminin, tetapi akibat beberapa faktor sebagian besar responden menyatakan setelah prosedur mastektomi survivor kanker menumbuhkan apresiasi yang lebih baik atas kehidupan dan menginginkan informasi yang lebih banyak untuk memahami penyakitnya. Penelitian Apriliani et al. (2022), juga menemukan hasil serupa bahwa keempat survivor kanker yang sebelumnya merasakan penderitaan akibat prosedur mastektomi menunjukkan apresiasi yang tinggi atas kehidupan. Dalam tulisan Pratiwi & Budiani (2014), ditemukan pula adanya pencapaian berupa memahami arti dan hikmah kehidupan sehingga dapat membuat makna yang berarti atas kehidupan. Selanjutnya Williams & Jeanetta (2016), juga menyebutkan adanya pertumbuhan berupa kemampuan responden dalam mengapresiasi dan menyadari kebermaknaan hidup. Terakhir Utami (2019), membuktikan terjadinya pemahaman yang lebih baik

tentang situasi dan implikasinya dalam kehidupan, responden mampu melihat lagi kepercayaan global dan merevisi makna hidup subjektif bagi dirinya.

Indikator kedua adalah *relating to others*. Indikator tersebut dibuktikan pada *survivor* kanker payudara pasca mastektomi dalam penelitian Nabilah at al. (2022), partisipan menyatakan bahwa setelah menjalani proses pengobatan kanker terkhusus setelah melalui mastektomi *survivor* kanker payudara meredakan perasaan takut terhadap kematian dan perpisahan dengan cara pengakraban sosial. Selanjutnya hal serupa juga terjadi dalam penelitian Apriliani et al. (2022), *survivor* kanker setelah menjalani mastektomi membutuhkan bantuan lebih banyak dari keluarga dan pasangan, proses pemberian bantuan tersebut mengakibatkan hubungan interpersonal *survivor* menjadi lebih baik dari sebelumnya. Demikian pula yang dijelaskan dalam penelitian Rahmadhani & Wardhana (2016), pemberian dukungan selama proses pengobatan kanker dan pasca mastektomi dari keluarga, pasangan dan rekan kerja, menyebabkan hubungan yang lebih dekat.

Indikator yang ketiga adalah *personal strength*. Munculnya kekuatan diri pada *survivor* kanker pasca mastektomi dibuktikan dalam penelitian Nabilah at al (2022), partisipan menyatakan bahwa *survivor* kanker mulai menjaga kesehatan tubuh dan membuat perubahan-perubahan dalam gaya hidup untuk mengurangi efek negatif prosedur pengobatan. Lalu dalam penelitian Apriliani et al. (2022), responden penelitian yang sebelumnya mengalami berbagai kesulitan pasca mastektomi, menemukan bahwa setelah melalui kesulitan tersebut *survivor* kanker mengetahui strategi pemecahan masalah yang tepat sehingga dari kesulitan yang dirasakan responden melaporkan adanya kekuatan diri yang baru. Dalam tulisan Pratiwi & Budiani (2014), para *survivor* kanker payudara berhasil mencari bantuan dan dukungan dalam keputusan pasca mastektomi sehingga menyatakan ingin lebih berguna dan berharga. Terakhir hal serupa juga dibuktikan dalam penelitian Utami (2019), kekuatan personal diperoleh setelah proses penderitaan akibat mastektomi, para responden yang berhasil melalui kesulitan ingin memberi manfaat baik bagi orang di sekitar.

Indikator keempat adalah *new possibilities*. *Survivor* kanker payudara dalam penelitian Zahara & Minerty (2022), membuka diri untuk membagi berbagai manfaat dan cerita, membantu orang yang membutuhkan, juga menjadi lebih produktif dengan ikut sejumlah organisasi. Dalam penelitian Apriliani et al. (2022), ditemukan hal serupa bahwa para responden menyatakan keterbukaan untuk peluang dalam bekerja dan kemungkinan baru lainnya. Dalam tulisan Rahmadhani & Wardhana (2016), *new possibilities* bagi para *survivor* kanker setelah mastektomi juga terjadi, para responden melihat kemungkinan baru sebagai akibat dari pengungkapan diri kepada lingkungan sosial.

Indikator *posttraumatic growth* terakhir adalah spiritual change. Indikator ini dibuktikan dalam hampir semua artikel yang dikaji dalam ulasan ini. Nabilah at al (2022), menemukan bahwa partisipan menjadi lebih rajin beribadah dan menganalisis hikmah kehidupan dari sudut pandang ajaran agama. Begitu pula penelitian Zahara & Minerty (2022), yakni partisipan menerima keadaan penyakitnya sebagai cobaan dari Tuhan untuk meningkatkan keimanan dan introspeksi diri, serta partisipan menunjukkan perilaku meningkatkan keimanan. Pada tulisan Apriliani et al. (2022), sebagian responden mengaku mengalami perubahan spiritual yang lebih mendalam. Kemudian pada penelitian Pratiwi & Budiani (2014), para *survivor* menyatakan bahwa ada peningkatan kualitas dalam aspek spiritual dengan ditandai oleh penerimaan pengalaman kanker sebagai ujian dan cobaan dari Tuhan. Dalam artikel Rahmadhani & Wardhana (2016), para responden menunjukkan perubahan spiritual dari segi berubahnya falsafah kehidupan, bahkan dibandingkan pertumbuhan indikator lain, indikator ini adalah yang paling berpengaruh dalam penelitiannya.

Selain menunjukkan pertumbuhan diri sesuai indikator yang dijelaskan di atas, terdapat sejumlah implikasi positif *posttraumatic growth* terhadap kesehatan fisik *survivor* kanker payudara. Misalnya pada penelitian Hefferon et al. (2010), ditemukan bahwa *survivor* kanker payudara yang mengalami *posttraumatic growth* melaporkan kesehatan fisik, fungsi imun, dan kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibanding *survivor* kanker payudara yang tidak mengalami *posttraumatic growth*, termasuk penurunan risiko kekambuhan kanker, mengurangi efek samping pengobatan, dan meningkatkan kepatuhan jadwal pengobatan. Penelitian oleh Choi et al. (2022) juga menunjukkan bahwa *posttraumatic growth* memiliki hubungan positif dengan kesehatan fisik, kualitas hidup, dan kepatuhan terhadap pengobatan pada pasien kanker payudara di Korea Selatan. Michalczyk et al. (2022), juga menjelaskan bahwa *survivor* kanker payudara yang mengalami *posttraumatic growth*, menumbuhkan nilai baru dalam dirinya yang membantu menguatkan dirinya dan mengurangi efek negatif dari pengobatan, seperti nyeri, kelelahan dan depresi.

Pemaparan terkait indikator *posttraumatic growth* pada *survivor* kanker pasca mastektomi ini dapat dijadikan acuan untuk melihat dan mengevaluasi keberhasilan seseorang dalam mencapai *posttraumatic growth*, dan bahwa para *survivor* kanker yang memilih untuk menjalani mastektomi dapat mencapai pertumbuhan yang bermakna secara fisik, psikologis dan spiritual, pencapaian beberapa indikator yang berbeda-beda tergantung pada kondisi subjektif individu.



Terdapat beberapa kondisi subjektif yang menjadi faktor terjadinya *posttraumatic growth* pada *survivor* kanker dalam artikel yang dikaji, yang pertama adalah faktor dukungan sosial. Dukungan sosial berupa dukungan dari pasangan, keluarga, rekan kerja dan lingkungan selama *survivor* kanker payudara menjalani pengobatan dan pasca melaksanakan mastektomi dikatakan sebagai faktor penting terjadinya *posttraumatic growth* (Lundberg & Phoosuwan, 2022; Zahara & Minerty, 2022; Apriliani et al., 2022; BinshaPappachan et al., 2020; Utami, 2019; Rahmadhani & Wardhana, 2016; Williams & Jeanetta, 2016; Pratiwi & Budiani, 2014). Penjelasan lebih lengkap atas faktor dukungan dari pasangan dalam penelitian BinshaPappachan et al. (2020), mencakup penerimaan atas perubahan yang terjadi terkait kualitas kehidupan seksual *survivor* kanker payudara dan pasangan. Sejumlah partisipan yang menyatakan tidak mendapat dukungan pasangan, mengalami penurunan kualitas kehidupan seksual atau memutuskan bercerai dengan pasangan, menunjukkan lebih sedikit angka *posttraumatic growth* dibanding partisipan dengan dukungan dari pasangan.

Faktor kedua adalah penerimaan diri. Nabilah et al (2022), menemukan bahwa penerimaan diri merupakan faktor yang menjadi jembatan antara fase penderitaan menuju fase penemuan makna hidup baru bagi pasien kanker payudara setelah mastektomi. Lundberg & Phoosuwan (2022), juga menemukan bahwa pasien kanker payudara yang merasa kehilangan sisi feminim setelah prosedur mastektomi melaporkan adanya penerimaan diri dan penerimaan keadaan sebelum akhirnya dapat menumbuhkan persepsi positif atas kehidupan. Zahara & Minerty (2022), juga menyebutkan penerimaan diri dengan lapang dada sebagai salah satu faktor yang dimiliki oleh responden yang menumbuhkan *posttraumatic growth* pasca mastektomi. Dalam penelitian BinshaPappachan et al. (2020), penerimaan diri juga menjadi faktor yang memengaruhi pertumbuhan pasca trauma pasien kanker, dimana para *survivor* yang mengalami *posttraumatic growth* tidak memiliki *body disfigurement* dan memiliki perasaan percaya diri. Kemudian pada tulisan Pratiwi & Budiani (2014), sebelum mengalami pemaknaan atas hidup para *survivor* kanker payudara mengalami perubahan sikap dari penolakan dan putus asa menjadi menerima diri dan berpasrah menerima keadaan sebagai cobaan dari Tuhan.

Faktor ketiga yang membedakan pengalaman *posttraumatic growth* adalah kebersyukuran dan optimisme. Dikatakan dalam hasil penelitian Zahara & Minerty (2022), ketiga responden yang mengalami *posttraumatic growth* menunjukkan rasa optimis setelah melalui periode traumatik. Begitu pula dalam penelitian Apriliani et al. (2022), optimisme untuk mencapai kesembuhan dan kebersyukuran melewati prosedur mastektomi dialami oleh responden dalam proses terjadinya *posttraumatic growth*. Utami (2019), dalam tulisannya juga menyebutkan bahwa adanya *self insight*, *self commitment*, kebersyukuran dan harapan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *posttraumatic growth* pada perempuan pasca mastektomi.

Faktor terakhir adalah kemampuan coping yang meliputi kemampuan regulasi emosi negatif, kecenderungan dalam menyelesaikan permasalahan, dan kemampuan mencari bantuan. Penelitian Apriliani et al. (2022), menyatakan bahwa strategi pemecahan masalah yang digunakan oleh responden penelitiannya ketika dihadapkan pada dampak negatif dari prosedur mastektomi berperan penting dalam proses terjadinya *posttraumatic growth*. Sebagian besar partisipan yang menunjukkan pertumbuhan pasca trauma menggunakan strategi pemecahan masalah berupa kombinasi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Penelitian yang dilakukan Kroemeke et al. (2017), menemukan bahwa pasien kanker payudara setelah mastektomi, yang menggunakan *emotional focused coping* positif dapat memprediksi terjadinya *posttraumatic growth* di masa depan, dan sebaliknya *emotional focused coping* negatif yang disertai rendahnya dukungan sosial dapat memprediksi terjadinya *post traumatic depreciation*. Kemudian terdapat pula hasil penelitian dari Pratiwi & Budiani (2014), yang menemukan bahwa *survivor* kanker yang melakukan *strategi coping* dan menunjukkan perilaku mencari bantuan menjadi faktor terbentuknya *posttraumatic growth*.

#### 4. Diskusi

*Survivor* kanker payudara pasca mastektomi mengalami *posttraumatic growth* melalui tahapan penderitaan, penerimaan diri, pencarian makna hidup, dan kehidupan bermakna. Dalam setiap tahapannya terjadi proses penting *rumination* dan *self-disclosure* yang memantik *posttraumatic growth* individu. *Posttraumatic growth* ditandai oleh indikator perubahan persepsi, kualitas hubungan, falsafah hidup, dan spiritualitas. Hal tersebut sesuai dengan teori Calhoun & Tedeschi yang dijelaskan pada pendahuluan tulisan ini bahwa terdapat lima area dalam kehidupan seseorang yang mengalami pertumbuhan setelah mengalami trauma, yakni penghargaan atas hidup, meningkatnya hubungan dengan orang lain, adanya peluang baru, kekuatan dalam diri, serta perubahan dari sisi spiritualitas. Faktor-faktor yang memicu *posttraumatic growth* meliputi dukungan sosial, penerimaan diri, kebersyukuran dan optimisme, serta kemampuan *coping*. *Posttraumatic growth* pada *survivor* kanker payudara memengaruhi fungsi imun, menurunkan risiko kekambuhan kanker, mengurangi efek samping pengobatan, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan serta memberikan implikasi positif pada kesehatan fisik dan perjalanan penyakit.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *posttraumatic growth* bukanlah suatu keadaan tetap, melainkan suatu proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Penelitian ini juga menegaskan bahwa *posttraumatic growth* bukanlah suatu fenomena yang universal, melainkan suatu pengalaman yang subjektif dan individual. Oleh karena itu, penting bagi para *survivor*, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk memahami dan menghargai keragaman dan kompleksitas dari *posttraumatic growth*. Terdapat beberapa keterbatasan pada kajian literatur ini, yang pertama adalah artikel-artikel penelitian yang dikaji belum banyak memaparkan faktor-faktor eksternal yang mendukung pembentukan *posttraumatic growth* pada *survivor* kanker payudara. Kedua, jenis penelitian yang dikaji dalam tulisan ini sebagian besar adalah penelitian kualitatif, sehingga jumlah partisipan penelitian tidak terlalu banyak. Disarankan untuk penelitian di masa depan yang akan meneruskan topik ini, untuk menggali faktor-faktor eksternal yang mendukung pembentukan *posttraumatic growth* pada *survivor* kanker payudara dan meningkatkan kuantitas partisipan agar hasil penelitian dapat lebih kuat.

### Referensi

- Apriliani, N. A., Lubis, H., & Ramadhani, A. (2022). Posttraumatic growth pada wanita survivor. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 455-476.
- Binsha Pappachan, C., D'Silva, F., & Safeekh, A. T. (2020). Life beyond the diagnosis of breast cancer: A qualitative study on the lived experiences of breast cancer survivors. *Executive Editor*, 11(03), 383.
- Calhoun, L., dan Tedeschi, R. (2004). *Posttraumatic growth in clinical practice* (1st ed.). London: Routledge.
- Calhoun, L., dan Tedeschi, R. (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Taylor and Francis.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230-235.
- Guntari, G. A. S., dan Suariyani, N. L. P. (2016). Gambaran fisik dan psikologis penderita kanker payudara post mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar tahun 2014. *Arc. Com. Health*, 3(1), 24–35.
- Hefferon, K., Greal, M., & Mutrie, N. (2010). Transforming from cocoon to butterfly: The potential role of the body in the process of posttraumatic growth. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(2), 224-247.
- Koçan, S., & Gürsoy, A. (2016). Body image of women with breast cancer after mastectomy: A qualitative research. *The Journal of Breast Health*, 12(4), 145.
- Kroemeke, A., Bargiel-Matusiewicz, K., & Kalamar, M. (2017). Mixed psychological changes following mastectomy: Unique predictors and heterogeneity of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation. *Frontiers in Psychology*, 8, 1245. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01245>.
- Lee, K., & Ahn, S. (2023). Self-Reflection, Emotional Self Disclosure, and Posttraumatic Growth in Nursing Students: A Cross-Sectional Study in South Korea. *In Healthcare*, 11(19), p. 2616
- Lundberg, P. C., & Phoosuwan, N. (2022). Life situations of Swedish women after mastectomy due to breast cancer: A qualitative study. *European Journal of Oncology Nursing*, 57, 102116.
- Michalczyk, J., Dmochowska, J., Aftyka, A., & Milanowska, J. (2022). Post-traumatic growth in women with breast cancer: Intensity and predictors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6509.
- Nabilah, I. F., Safaria, T., & Urbayatun, S. (2022). Penderitaan, penerimaan diri dan penemuan makna hidup pada wanita pengidap kanker payudara setelah mastektomi. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 191-201.
- Ng, C. G., Mohamed, S., See, M. H., Harun, F., Dahlui, M., Sulaiman, A. H., Zainal, N. Z., & Taib, N. A. (2015). Anxiety, depression, perceived social support and quality of life in Malaysian breast cancer patients: A 1-year prospective study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 1–9.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). Updating guidance for reporting systematic reviews: Development of the PRISMA 2020 statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, 103-112.
- Choi, S. H., Lee, Y. W., Kim, H. S., Kim, S. H., Lee, E. H., Park, E. Y., & Cho, Y. U. (2022). Development and effects of a post-traumatic growth program for patients with breast cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 57, 102100.
- Pratiwi, N. L. H., & Budiani, M. S. (2014). Kebermaknaan hidup survivor kanker payudara setelah mastektomi. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 5(1), 30-37.
- Rahmadhani, F., & Wardhana, I. S. P. (2016). *Posttraumatic Growth pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi Usia Dewasa Awal*. (Thesis)
- Shigemoto, Y. (2022). Association between daily rumination and posttraumatic growth during the COVID-19 pandemic: An experience sampling method. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(2), 229.

- Sukartini, T., & Permatasari, Y. I. (2020). Women with breast cancer living with one breast after a mastectomy. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 12(2), 366-375.
- Utami, D. D. (2019). Makna hidup penderita kanker payudara pasca mastektomi. *Acta Psychologia*, 1(1), 23-33.
- Williams, F. and Jeanetta, S.C. (2016), Lived experiences of breast cancer survivors after diagnosis, treatment and beyond qualitative study. *Health Expect*, 19: 631-642. <https://doi.org/10.1111/hex.12372>
- World Health Organization. (2021). Global cancer observatory: International agency for research on cancer 2020. Available at <https://gco.iarc.fr/>
- World Health Organization. (2021). Newsroom: Breast cancer. *World Health Organization*. Available at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Zahara, R. A., & Minerty, P. B. (2022). Post traumatic growth pada wanita survivor kanker payudara. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2).