

Upaya Pasien Dalam Mengembalikan Kepercayaan Diri Setelah Mastektomi pada Kanker Payudara

Sri Marlina¹ Sri Wahyuni² Fathra Annis Nauli³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: sri.marlina6401@student.unri.ac.id¹

Abstrak

Tujuan: Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran upaya mengembalikan kepercayaan diri pada pasien kanker payudara post mastektomi. Metode: Desain penelitian deskriptif sederhana, pemilihan sampel dengan total sampling yang melibatkan 110 pasien mastektomi dengan kriteria inklusi dilakukan pada pasien yang telah mampu mengembalikan kepercayaan diri. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang telah diuji reabilitas dan validitas. Analisa data menggunakan uji distribusi frekuensi. Hasil: Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pasien yang berhasil dalam mengembalikan kepercayaan diri setelah mastektomi adalah dengan upaya yaitu dapat menilai diri sendiri tinggi yakni sebanyak 100 responden (90,9%), memberikan penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri tinggi yakni sebanyak 88 responden (88,1%), berfikir positif tinggi yakni sebanyak 92 responden (83,6%), menggunakan self-affirmation tinggi yakni sebanyak 69 responden (62,7%), berani mengambil resiko tinggi yakni sebanyak 101 responden (91,8%), selalu mensyukuri dan menikmati rahmat yang sudah diberikan oleh tuhan tinggi yakni sebanyak 105 responden (95,5%), dan membuat tujuan yang realistis tinggi yakni sebanyak 83 responden (75,5%). Simpulan: Ketidakpercayaan diri pasien post mastektomi dapat mempengaruhi proses pengobatan pasien, untuk itu diperlukan peran perawat dalam meningkatkan upaya mengembalikan percaya diri dengan melakukan upaya yang dihasilkan dari penelitian ini.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Mastektomi, dan Kanker Payudara

Abstract

Objective: The purpose of the study was to determine the description of efforts to restore self-confidence in post-mastectomy breast cancer patients. Method: Simple descriptive research design, sample selection with a total sampling involving 110 mastectomy patients with inclusion criteria carried out on patients who have been able to restore self-confidence. Data collection was carried out using a questionnaire that had been tested for reliability and validity. Data analysis used a frequency distribution test. Results: This study found that patients who succeeded in restoring self-confidence after mastectomy were those who were able to assess themselves highly, namely 100 respondents (90.9%), give honest appreciation to themselves highly, namely 88 respondents (88.1%), think positively highly, namely 92 respondents (83.6%), use self-affirmation highly, namely 69 respondents (62.7%), dare to take risks highly, namely 101 respondents (91.8%), always be grateful and enjoy the grace that has been given by God highly, namely 105 respondents (95.5%), and make realistic goals highly, namely 83 respondents (75.5%). Conclusion: The lack of self-confidence of post-mastectomy patients can affect the patient's treatment process, for this reason the role of nurses is needed in increasing efforts to restore self-confidence by making efforts resulting from this study.

Keywords: Self-Confidence, Mastectomy, and Breast Cancer



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit abnormalitas sel/jaringan yang bersifat ganas, tumbuh dan berkembang dengan tidak teratur, dan mampu menyebar bukan hanya di bagian awal tumbuhnya namun juga ke bagian tubuh lain melalui pembuluh darah dan pembuluh getah

bening sehingga menyebabkan malfungsi pada jaringan inangnya (Irfan W & Masykur, 2022). Ada beberapa jenis kanker yang teridentifikasi salah satunya adalah kanker payudara. Data dari *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* tahun 2023 menyatakan bahwa angka kejadian kanker payudara di dunia meningkat setiap tahunnya dari mulai tahun 2016 hingga tahun 2020. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa angka kasus baru kanker payudara wanita adalah 126,9 per 100.000 wanita per tahun, dengan jumlah kasus sebanyak 297.790 kasus baru pada tahun 2023. Angka kematian adalah 19,6 per 100.000 perempuan per tahun. Ditemukan jumlah kasus kematian akibat kanker payudara berada pada angka 43.170 pada tahun 2023 (CDC, 2023). *World Health Organization (WHO)* menyatakan pada tahun 2020 terdapat 2,3 juta wanita terdiagnosis kanker payudara dengan 685.000 kematian secara global. Kanker payudara terjadi di setiap negara di dunia, dan terjadi pada wanita usia berapapun setelah pubertas, dengan angka tertinggi pada wanita usia diatas 40 tahun. Sementara di Indonesia, kasus kanker payudara sebanyak 3.404 kasus dan penderita tumor payudara sebanyak 18.150 kasus, dari 38 provinsi tertinggi di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 3.206 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Terdapat tanda dan gejala pada tubuh yang bisa dijadikan indikasi munculnya kanker payudara, yaitu payudara terasa nyeri dan muncul benjolan, mengalami perubahan bentuk (bengkak, menebal, dan warna kulit menjadi merah), dan kelainan pada puting (*American Cancer Society*, 2019). Prosedur yang paling sering digunakan untuk penatalaksanaan kanker payudara adalah mastektomi dengan atau tanpa rekonstruksi dan pembedahan yang dikombinasi dengan terapi radiasi. Pada penelitian yang dilakukan Ramadanus (2020), didapatkan jenis operasi yang telah dilakukan sebanyak 35 kali *Modified Radical Mastectomy (MRM)* yang merupakan 73% dari semua tindakan pembedahan kanker payudara. Menurut *American Cancer Society* (2023), mastektomi adalah operasi kanker payudara yang mengangkat seluruh payudara. Mastektomi mungkin dilakukan ketika seorang wanita tidak dapat diobati dengan operasi konservasi payudara (lumpektomi), yang menyelamatkan sebagian besar payudara. Prosedur ini dilakukan ketika pasien telah didiagnosis terkena kanker payudara stadium I sama III. Selain itu, mastektomi tidak hanya akan menyebabkan timbulnya dampak secara fisik tetapi juga akan memunculkan dampak fisiolis, psikososial, dan psikologis yang akan menyertai pasca melakukan mastektomi seperti depresi, stres, kecemasan, dan masalah-masalah psikologis lainnya (Sari & Syafiq, 2021).

Penelitian oleh Sari dan Syafiq (2021), menjelaskan bahwa 60% wanita pasca mastektomi tidak mau menunjukkan diri mereka dan 22% merasa bahwa mereka menjadi kurang menarik karena perawatan bedah. Selain itu wanita pasca mastektomi juga merasa dirinya khawatir akan kesehatan selanjutnya dan takut akan ditinggalkan. Penderita kanker payudara menjelaskan kepercayaan diri hilang karena kondisi fisik yang berbeda dengan sebelumnya, ditambah dengan pembicaraan orang lain tentang dirinya, dan tidak adanya dukungan dari keluarga maupun orang terdekat. Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang perlu di kembangkan oleh setiap individu (Adi & Hastuti, 2022). Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Pasien dengan kondisi penyakit terminal, tidak hanya membutuhkan perawatan secara fisik, tetapi pasien juga memerlukan perawatan berupa dukungan secara psikologis, social, dan spiritual. Dukungan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien yang menjalani kemoterapi (Setiawati, 2023). Hasil penelitian lainnya oleh Adi dan Hastuti (2022), terungkap bahwa penderita kanker payudara membutuhkan dukungan dalam segala hal terutama kepercayaan diri. Orang yang percaya diri mempunyai sikap yang luwes, lebih bersedia mengambil resiko, dan menikmati pengalaman-pengalaman baru. Terlihat dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan

3 partisipan. Partisipan mengungkapkan bagaimana kepercayaan diri mereka dalam melakukan proses pengobatan sangatlah beragam. Partisipan 1 sempat merasa dirinya kekurangan saat mengetahui pertama kali terkena kanker payudara. Partisipan 2 mengatakan bahwa dirinya merasa stres berat, takut, marah dan merasa tidak berguna. Dan partisipan 3 mengatakan bahwa dirinya merasa cemas terhadap penyakit kanker payudara yang mungkin belum hilang sepenuhnya dari tubuhnya, dan bahkan mengatakan bahwa dirinya telah kehilangan simbol seksualitas. Berdasarkan pengalaman peneliti yang telah merawat pasien kanker payudara post mastektomi, respon pasien berbeda-beda, ada yang merasa terpuruk, tetapi ada juga yang dapat menerima penyakitnya seperti yang diuraikan dalam hasil penelitian. Penelitian tentang upaya mengembalikan kepercayaan diri pasien post mastektomi masih terbatas. Berdasarkan fenomena dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Upaya Pasien Dalam Mengembalikan Kepercayaan Diri Setelah Mastektomi Pada Kanker Payudara”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga dengan September 2024 di ruang Poli Kanker salah satu Rumah Sakit di Provinsi Riau. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan *Total Sampling*, dari sejumlah 110 responden. Kriteria inklusi penelitian meliputi pasien kanker yang berkunjung ke Poli Kanker yang memiliki kepercayaan diri untuk melanjutkan pengobatan, pasien yang mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak mengalamigangguan pendengaran, serta pasien yang bersedia menjadi responden dan mampu menulis dan membaca. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti dan telah melalui uji validitas. Uji validitas dilakukan terhadap 20 responden di Poli Seruni dan Rawat Inap, dengan hasil menunjukkan bahwa semua pernyataan dari nomor 1 hingga 15 adalah valid. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etis dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 7878/UN19.5.1.1.10/EP/2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa univariat yang dilakukan pada penelitian ini untuk memberikan gambaran karakteristik responden di wilayah RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	• Usia Remaja (13-24 tahun)	1	0,9
	• Usia Muda (25-44 tahun)	43	39,1
	• Usia Paruh Baya (45-60 tahun)	53	48,2
	• Lanjut Usia (61-75 tahun)	12	10,9
	• Usia Pikun (76-90 tahun)	1	0,9
Total		110	100,0
2	Pekerjaan		
	• Ibu Rumah Tangga	83	75,5
	• Wiraswasta	5	4,5
	• ASN	11	10,0
	• Pensiunan	2	1,8
	• Pegawai Swasta	9	8,2
Total		110	100,0
3	Jenis Atau Karakteristik Mastektomi		

	•Total	90	81,8
	•Radikal	20	18,2
	Total	110	100,0
4	Lama Menderita Kanker Payudara		
	•Kurang dari 2 tahun	52	47,3
	•2-4 tahun	49	44,5
	•5-6 tahun	6	5,5
	•7-9 tahun	3	2,7
	Total	110	100,0
5	Pendidikan Terakhir		
	•SD	14	12,7
	•SMP	9	8,2
	•SMA	45	40,9
	•D 3	19	17,3
	•S 1	22	20,0
	•S 2	1	0,9
	Total	110	100,0
6	Waktu Dilakukan Mastektomi		
	•1 tahun yang lalu	41	37,3
	•2 tahun yang lalu	23	20,9
	•3 tahun yang lalu	34	30,9
	•4 tahun yang lalu	8	7,3
	•5 tahun yang lalu	1	0,9
	•6 tahun yang lalu	2	1,8
	•7 tahun yang lalu	1	0,9
	Total	110	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 110 responden didapatkan sebagian besar responden merupakan kelompok usia paruh baya yaitu sebanyak 53 orang (48,2%) dengan pekerjaan mayoritas Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 83 orang (75,7%), mayoritas jenis atau karakteristik mastektomi total yaitu 90 orang (81,8%), mayoritas lama menderita kanker payudara yaitu kurang dari 2 tahun sebanyak 52 orang (47,3%), mayoritas pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 45 orang (40,9%), mayoritas waktu dilakukannya mastektomi 1 tahun yang lalu yaitu sebanyak 41 orang (37,3%).

Distribusi Upaya Pasien Dalam Mengembalikan Kepercayaan Diri Setelah Mastektomi Pada Kanker Payudara

No	Upaya yang dilakukan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Dapat menilai diri sendiri dengan objektif		
	• Rendah	1	0,9
	• Sedang	9	8,2
	• Tinggi	100	90,9
	Total	110	100,0
2.	Memberikan penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri		
	• Rendah	1	0,9
	• Sedang	21	19,1
	• Tinggi	88	80,0
	Total	110	100,0
3.	Berfikir positif		
	• Rendah	1	0,9
	• Sedang	17	15,5
	• Tinggi	92	83,6
	Total	110	100,0
4.	Menggunakan <i>Self-affirmation</i>		

	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang • Tinggi 	41 69	37,3 62,7
	Total	110	100,0
5.	Berani mengambil resiko <ul style="list-style-type: none"> • Rendah • Sedang 	9 101	8,2 91,8
	Total	110	100,0
6.	Selalu bersyukur dan menikmati rahmat yang sudah diberikan oleh tuhan <ul style="list-style-type: none"> • Sedang • Tinggi 	5 105	4,5 95,5
	Total	110	100,0
7.	Membuat tujuan yang realistis <ul style="list-style-type: none"> • Rendah • Sedang • Tinggi 	2 25 83	1,8 22,7 75,5
	Total	110	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel di atas didapatkan hasil bahwa dapat menilai diri sendiri tinggi yakni sebanyak 100 responden (90,9%), memberikan penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri tinggi yakni sebanyak 88 responden (88,1%), berfikir positif tinggi yakni sebanyak 92 responden (83,6%), menggunakan *self-affirmation* tinggi yakni sebanyak 69 responden (62,7%), berani mengambil resiko tinggi yakni sebanyak 101 responden (91,8%), selalu bersyukur dan menikmati rahmat yang sudah diberikan oleh tuhan tinggi yakni sebanyak 105 responden (95,5%), dan membuat tujuan yang realistis tinggi yakni sebanyak 83 responden (75,5%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup berbagai aspek demografis yang berperan penting dalam memahami kondisi pasien kanker payudara. Mayoritas responden merupakan kelompok usia paruh baya yaitu sebanyak 53 orang (48,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachmawati (2020), yang menunjukkan bahwa usia pasien kanker payudara terbanyak pada kelompok usia 40-49 tahun, diikuti kelompok 50-59 tahun. Peningkatan insiden kanker payudara meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, peningkatan mencapai dua kali lipat tiap 10 tahun. Kondisi ini disebabkan oleh faktor risiko seperti kadar estrogen yang lebih tinggi pada wanita pascamenopause. Penelitian Rusdi, et al (2024) juga menunjukkan bahwa pasien yang berusia lebih dari 50 tahun, sebanyak 144 pasien (72%) melakukan tindakan mastektomi, yang merupakan terapi awal yang paling umum untuk pengobatan kanker payudara. Berdasarkan Pekerjaan, mayoritas Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 83 orang (75,7%). Penelitian oleh Apriliani et al., (2023) mencatat bahwa 81,5% pasien kanker payudara post mastektomi juga berasal dari kelompok ibu rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa peran sosial dan interaksi dalam keluarga dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Interaksi sosial yang positif diantara ibu rumah tangga dan anggota keluarga dekat dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, terutama ketika mereka berhadapan dengan diagnosis kanker. Masyarakat yang mendukung dan pengertian akan membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi, serta memfasilitasi pemulihan setelah pembedahan.

Karakteristik mastektomi yang paling umum dilakukan dalam penelitian ini adalah mastektomi total, yang dialami oleh 90 orang (81,8%) responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Herawati et al., (2021), yang menunjukkan bahwa 22% pasien menjalani mastektomi total. Mayoritas responden menderita kanker payudara kurang dari 2 tahun, dengan 52 orang

(47,35) teridentifikasi dalam kategori ini, sejalan dengan penelitian alam (2017) yang menyoroti pengaruh lama menderita kanker terhadap kualitas hidup pasien. Dalam hal mendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA, dengan 45 orang (40,9%), yang sesuai dengan hasil penelitian Wijayanti dan Ladesvita (2023), yang mencatat bahwa 66,7% responden yang menjalani kemoterapi memiliki pendidikan SMS/SMK. Waktu pelaksanaan mastektomi juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani prosedur ini 1 tahun yang lalu, yaitu 41 orang (37,3%), dengan efek samping seperti *Post Mastectomy Pain Syndrome* (PMPS) yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental pasien, sebagai mana dicatat oleh Yuksel et al., (2022) dan Cui et al., (2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik demografis responden berkontribusi pada pemahaman tentang kepercayaan diri dan penerimaan diri setelah menjalani mastektomi.

Gambaran Upaya Pasien Dalam Mengembalikan Kepercayaan Diri Setelah Mastektomi Pada Kanker Payudara

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di RSUD Arifin Ahmad bahwa penderita kanker payudara setelah menjalani mastektomi mayoritas memiliki upaya mengembalikan kepercayaan diri yaitu terdapat 99 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmia dan Handayani (2022), yakni sejak pasien didiagnosis kanker hingga dilakukannya mastektomi, pasien merasakan perubahan yang begitu besar dalam hidup yakni kehilangan satu anggota tubuhnya yaitu payudara yang dianggap lambang anita, pasien merasakan kesedihan dan merasa membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Perempuan yang telah berjuang melawan kanker payudara akan berusaha mencari penyembuhan dan selamat melalui mastektomi pengobatan yang bisa menyembuhkan, dan memiliki kekuatan serta semangat untuk bertahan dari penyakitnya. Kekuatan baru mereka yang mereka dapatkan seiring dengan berkembangnya teknologi di dunia medis, maka ditemukan beberapa cara kemudian diterapkan ke area lain dari kehidupan pengobatan kanker payudara. Setiap jenis kanker payudara dan pengobatan terhadap penyakit ini dapat mengakibatkan pengambilan resiko serta menimbulkan masalah fisiologis, psikologis dan kepercayaan diri etika berhadapan dengan social bagi pasien. Salah satu jenis pengobatan, adalah meningkatnya tantangan dan kesulitan. Kehidupan yang mengalami perubahan positif pasca mastektomi adalah pengobatan kanker payudara adalah persepsi diri, hubungan antar pribadi dan dengan cara mengembalikan kepercayaan diri. Pada penelitian ini penilaian upaya mengembalikan upaya kepercayaan diri dinilai berdasarkan:

1. Dapat mengevaluasi diri dengan objektif. Menurut Maghfiroh (2023), belajar untuk mengenali beberapa hal yang baik terhadap diri sendiri dan belajar mengembangkan hal yang baik tersebut serta melihat kendala atau hal-hal yang menghalangi untuk perkembangan diri, merubah pola pikir, niat ataupun motivasi yang mulai salah atau lemah ataupun hal-hal lainnya yang sudah tidak sejalan (Maghfiroh, 2023). Cara seseorang berpikir tentang dirinya sendiri tergantung standar perbandingan yang digunakan. Secara umum, seseorang lebih ingin untuk melihat dirinya secara positif. Namun, dengan mengevaluasi diri seseorang dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan apa yang perlu diperbaiki dalam dirinya. Kepercayaan diri dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar bersama lingkungan sosialnya. Kepercayaan diri adalah kemampuan yang dapat dipelajari setiap orang dan membangun kepercayaan diri akan mempengaruhi aspek-aspek dalam kehidupan kita, sehingga penting untuk memiliki kepercayaan diri yang baik. Sama pentingnya juga dengan interaksi sosial (Faizin & Noorrizki, 2022).
2. Dapat memberikan penghargaan yang jujur untuk diri sendiri. Menurut Mellyniawati et al, dapat memberikan penghargaan yang jujur untuk diri sendiri, yang memiliki kejujuran yang tinggi cenderung menunjukkan bahwa dirinya semakin dekat dengan aktualisasi diri

(Mellyniawati, Nainggolan, & Haque, 2023). Hal ini menandakan bahwa pasien memerlukan kejujuran yang tinggi untuk mencapai aktualisasi diri. Kejujuran terhadap dirinya sendiri dan orang lain akan membuat individu merasa nyaman, mencintai dirinya sendiri dan tenang. Perkembangan kejujuran pada individu dipengaruhi oleh diri sendiri. Menghargai sesuatu yang sudah tercapai sekecil apapun itu karena semua itu melalui proses yang tentu saja tidak mudah dan perlu usaha yang keras (Maghfiroh, 2023).

3. Dapat berfikir positif. Menurut Yuniar et al., *positive thinking* adalah sikap mental di mana seseorang cenderung memfokuskan pemikiran pada hal-hal positif dan menghindari pemikiran negatif atau masalah yang ada disekitarnya, meskipun memiliki manfaat dalam mengatasi kesulitan, penekanan berlebihan pada *positive thinking* dapat berdampak negatif (Yuniar, 2023). Para ahli motivasi dan kesehatan berpendapat bahwa berfikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti : jiwa yang selalu optimis, percaya diri, kreatif, dan lain sebagainya. Setiap pasien kanker payudara pasca mastektomi memiliki cara pandang tersendiri terhadap hidupnya setelah menjalani pengobatan. Pandangan tersebut merupakan penilaian pasien kanker pasca mastektomi terhadap kehidupannya yang bisa mengarah kepada pandangan positif ataupun negative. Dengan adanya terapi berfikir positif makan akan lahir rasa percaya diri pada seseorang yang sebelumnya selalu merasa cemas dan takut (Solehah, 2022).
4. Dapat menggunakan *Self affirmation*. *Self affirmation* merupakan Teknik pemrogram diri dalam meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan bagaimana individu percaya dan yakin pada kemampuan diri, sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri (Andiwijaya, D., & Liauw, F, 2022). Perasaan menerima perubahan bentuk tubuh berkembang berkembang seiring berjalannya tahun pengobatan pada partisipan yang melakukan operasi pengangkatan payudara. Perasaan tertekan secara psikologis sangat berkaitan dengan gangguan citra tubuh dan *self-compassion* tekan secara psikologis sangat berkaitan dengan gangguan citra tubuh dan *self-compassion* yang rendah. Namun, seiring berjalannya pengobatan kanker partisipan mulai bersikap lebih hangat kepada tubuhnya dengan pujian cantik, ungkapan nyaman, tidak minder, dan sudah tidak ingin merubah (Pepe & Valentina, 2023).
5. Berani mengambil resiko. Menurut Oktavia dan Trimeiningrum, mengambil resiko berkaitan dengan kepercayaan diri sendiri yang artinya semakin besar keyakinan seseorang pada kemampuan sendiri makan semakin besar keyakinan orang tersebut akan kesanggupan untuk mempengaruhi hasil dan semakin besar pula kesediaan seseorang untuk mencoba apa yang menurut orang lain sebagai resiko (Oktavia & Trimeiningrum, 2018). Pengabaian yang dilakukan oleh pasien kanker di tahap awal lebih disebabkan karena pasien memiliki persepsi pola hidup yang dijalani cukup sehat dan kuatnya anggapan pada pasien bahwa penyakit kanker identic dengan akumulasi pola hidup yang tidak sehat (Prasetya, et al 2023).
6. Selalu mensyukuri dan menikmati Rahmat yang sudah diberikan Tuhan. Menurut Maghfiroh, bersyukur juga memiliki makna jika sebagai manusia menerima dengan segenap hati keadaan dan juga situasi yang dialami dengan bersyukur (Maghfiroh, 2023). Terapi Syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Perilaku Syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian (Takdir M., 2017).
7. Dapat membuat tujuan yang realistis. Menurut Milah, realistis artinya dapat dicapai dan bukan hanya sekedar angan-angan. Membuat tujuan yang realistis dalam dimulai dengan menetapkan tujuan-tujuan kecil yang dpat dicapai (Milah AS., 2020). Setiap individu

memerlukan evaluasi tujuan yang dibuat dan ditetapkan agar selalu realistis, agar individu selalu percaya diri dalam mengambil sebuah keputusan (Maghfiroh, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran Upaya Pasien Dalam Mengembalikan Kepercayaan Diri Setelah Mastektomi Pada Kanker Payudara,” disimpulkan bahwa terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan pasien untuk memulihkan kepercayaan diri setelah mastektomi. Upaya tersebut meliputi evaluasi diri secara objektif, memberikan penghargaan yang jujur kepada diri sendiri, berpikir positif, menggunakan afirmasi diri (*self-affirmation*), berani mengambil resiko, bersyukur atas Rahmat yang diberikan oleh Tuhan, serta menetapkan tujuan yang realistis. Pendekatan-pendekatan ini dapat membantu pasien dalam proses pemulihan secara psikologis dan emosional setelah menjalani mastektomi.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, menjadi acuan untuk meningkatkan pengetahuan, serta mendorong penelitian lebih lanjut. Bagi RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, hasil ini dapat digunakan untuk meningkatkan Pendidikan Kesehatan bagi pasien post mastektomi terkait pentingnya kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi institusi Pendidikan tentang pasien kanker payudara dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi upaya meningkatkan kepercayaan diri pada pasien post mastektomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. S., & Hastuti, M. M. S. (2022). Kepercayaan Diri Penderita Kanker Payudara Dalam Menjalani Proses Pengobatan. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 42-45.
- Alam, S. (2017). *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani
- American Cancer Society. (2019). Cancer statistic center. *American Cancer Society*. Diperoleh tanggal 28 Maret 2024 dari <https://cancerstatisticscenter.cancer.org/#/>.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- Apriliansi, Huda, & Tampubolon. (2023). Hubungan Psychological Distress Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara Post Mastektomi. *Jurnal Ners*, 7(2).
- Ashariati, A. (2019). *Kanker Payudara*. Surabaya : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Basic Information About Breast Cancer. *American Cancer Society*. Diperoleh tanggal 1 April 2024 dari https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/index.htm
- Cui, L., Fan, P., Qiu, C., & Hong, Y. (2018). Single institution analysis of incidence and risk factors for post- mastectomy pain syndrome. *Scientific Reports*. Diperoleh tanggal 20 September 2024 dari <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29946-x>
- Faizin & Noorrizki. (2022). Pengaruh Evaluasi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Pergaulan di Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Flourishing*, 2(6), 2022, 429–434.
- Herawati, Rijal, Arsal, Purnamasari, Abdi & Wahid. (2021). Karakteristik Kanker Panyudara. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol. 1 No. 1*. Diperoleh tanggal 20 September 2024 dari <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/download/76/72/>
- Irfan, A. N., & Masykur, A. M. (2022). Proses Penerimaan Diri Pada Wanita Yang Menjalani Mastektomi: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 11(1), 14-25.

- Kemntrian Kesehatan R.I (2021). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Bebas Kanker di Indonesia. *Kemnterian Kesehatan*.
- Maghfiroh. (2023). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Tunarungu Melalui Keterampilan Merias Di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember. *Skripsi Online*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
- Mellyniawati, Nainggolan, & Haque. (2023). Kejujuran dan aktualisasi diri pada pekerja. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 4, No. 02, hal 224-234.
- Milah, A. S. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jawa Barat: Edu Publisher
- National Library of Medicine (NIH). (2020). Why women with breast cancer presented late to health care facility in North-west Ethiopia? A qualitative study. *National Library of Medicine (NIH)*.
- Nurmia & Handayani. (2022). Analisis Dukungan Sosial Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus Lampung. *Jurnal Cakrawala Promkes Vol. 4, No. 2, pp. 114-127*. Diperoleh tanggal 23 September 2024 dari <https://journal2.uad.ac.id/index.php/cp/article/download/5997/2989/23982>
- Oktavia & Trimeiningrum. (2018). Pengaruh Percaya Diri Dan Keberanian Mengambil Risiko Terhadap Keberhasilan Usaha Pada Umkm Makanan Ringan Di Kota Semarang. *JEMAP*.
- Pepe & Valentina. (2023). Self-compassion in Women with breast cancer. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 18 No. 1. Diperoleh pada 21 Oktober 2024 dari <https://talenta.usu.ac.id/jppp/article/download/10030/6103/43490>
- Prasetya, Layyindah, Maftuchan, Putri, Rosita, & Nurjanah. (2023). *Konsekuensi Finansial Pengobatan Kanker di Indonesia: Studi Kasus Penderita Kanker di Ibu Kota Jakarta*. Jakarta: Perkumpulan PRAKARSA
- Rachmawati, N. (2020). Level of Disability and Limitation of Shoulder Motion in Post Mastectomy at Hasan Sadikin Hospital Bandung in 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*.
- Rusdi, et. Al. (2024). Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Menggunakan Kuesioner QLQ BR-23 di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta Barat. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*. Diperoleh pada 27 November 2024.
- Sari, N. & Syafiq, M. (2021). Penyesuaian Psikososial Pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 1-5.
- Setiawati, K. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Tabanan. *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Soleha, Kasumastuti, & Esterina. (2022). Subjective Well-Being Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi. *UNIMMA Journal*.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 175-198.
- Wijayanti & Ladesvita. (2023). Family Support System And The Body Image Of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy In Jakarta. *Indonesian Journal of Health Development*, Vol. 5 No.2.
- Yuksel, S., A. C., Jackson, B., Wescott, A., & Ellis, M. (2021). Post MastectomyPainSyndrome: A Sitematic Review of Prevention Modalities. *NIH*. Diperoleh tanggal 20 September 2024 dari <https://doi.org/10.1016/j.jpra.2021.10.009>
- Yuniar, Atfal, Santoso, Rantina, & Asbari. (2023). Bahaya Positif Thinking?. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, Vo. 02 No. 02.