



Onja Dasmada Sinaga | Belgiana Purba | Theresia Margaretha Hutapea



KANKER
BUKANLAH
AKHIR
TAPI INI
SEBUAH
PERJALANAN



KANKER BUKANLAH AKHIR TAPI INI SEBUAH PERJALANAN



Dalam buku ini, penulis menguraikan kaitan antara penyakit kanker dengan permasalahan psikologis yang dapat terjadi pada pasien penderita kanker. Permasalahan fisik yang terjadi pada seorang individu tentunya dapat berdampak kepada permasalahan psikologis. Kapasitas seorang individu dalam menanggapi permasalahan psikologis yang terjadi dalam kehidupannya adalah salah satu kunci dari kemenangan dalam menghadapi semua permasalahan tersebut. Cara terbaik dalam menghadapi itu semua dimulai dari individu mencintai dirinya terlebih dahulu dan berdamai dengan kondisi yang ada.

Cara pandang individu tentunya memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis yang ada pada dirinya sekarang. Buku ini menerangkan bahwa penyakit kanker bukan saja persoalan rasa ketakutan yang didapatkan, tetapi bagaimana kita mengubah rasa ketakutan tersebut menjadi sebuah pelajaran dan perjalanan yang penuh makna bagi individu. Setiap manusia memiliki cara tersendiri untuk menjalani dan menggapai cita-cita kehidupannya baik dengan pikiran positif ataupun negatif.



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-725-0



KANKER BUKANLAH AKHIR, TAPI INI SEBUAH PERJALANAN

Onja Dasmada Sinaga
Belgiana Purba
Theresia Margaretha Hutapea



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**KANKER BUKANLAH AKHIR, TAPI INI SEBUAH
PERJALANAN**

Penulis : Onja Dasmada Sinaga
Belgiana Purba
Theresia Margaretha Hutapea

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-725-0

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, FEBRUARI 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PRAKATA
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas HKBP Nommensen Medan

Kesehatan menjadi salah satu masalah yang sering dihadapi oleh setiap individu. Secara spesifik, kanker menjadi salah satu penyakit yang dipersepsikan sebagai penyakit yang menakutkan bagi masyarakat. Dengan kondisi tersebut, masalah psikologis yang terjadi pada pasien kanker menjadi salah satu hal yang perlu mendapatkan perhatian dari ilmuwan psikologi, yaitu hal-hal yang mempengaruhi kondisi dari pengobatan dan penerimaan diri pasien kanker.

Sebagai Dekan, saya sangat mengapresiasi dan mendukung para mahasiswa Fakultas Psikologi khususnya penulis dalam memberikan informasi mengenai bagaimana mencintai diri sendiri dengan masalah kesehatan tubuh yang sulit untuk diterima; memahami bahwa penyakit kanker bukanlah akhir, tapi sebuah perjalanan hidup; sakit kanker yang mempengaruhi psikologis pasien; memahami pentingnya komunikasi dengan pasangan ataupun keluarga; pentingnya pengaruh dukungan sosial pada individu; dan memahami pentingnya penerimaan perubahan fisik pada individu untuk lebih percaya diri menuju sebuah harapan hidup yang lebih baik.

Buku ini ditujukan kepada seluruh pembaca secara umum dan diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada kita untuk mempunyai pandangan positif pada masalah kehidupan seperti masalah kesehatan yang sedang dialami oleh setiap individu dan membantu memberikan penguatan pada aspek psikologis individu.

Medan, Juni 2023

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena anugerah-Nya, maka pada akhirnya kami dapat menyelesaikan buku ini dengan judul "Kanker Bukanlah Akhir, Tapi Ini Sebuah Perjalanan". Di dalam buku ini, penulis menguraikan tentang beberapa kaitan penyakit kanker dengan psikologis penderita kanker. Setiap individu memiliki indikasi untuk mengalami gangguan psikologis. Namun, gangguan psikologis ini masih dapat kita atasi sesuai dengan kapasitas mental yang kita miliki. Pada sebagian orang terkadang tidak mampu menggunakan kapasitas mentalnya secara maksimal sehingga timbullah gangguan mental.

Didalam buku ini, selain gangguan psikologis yang dialami oleh penderita kanker, penulis juga menguraikan hal apa yang sebaiknya diberikan kepada penderita kanker yang berkaitan dengan psikologis pasien. Oleh sebab itu, isi dari buku ini dapat digunakan sebagai acuan, untuk meningkatkan kesehatan mental pasien kanker, karena hingga saat ini selain layanan pengobatan pengobatan fisik, layanan psikologis juga merupakan metode yang dianggap efektif dalam menangani gangguan psikologis pasien kanker.

Kami mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang turut serta mendukung proses pembuatan buku ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Buku ini disajikan untuk memberikan tambahan materi bagi para mahasiswa sekolah tinggi jurusan psikologi yang mendalami bidang psikologi klinis atau mahasiswa sekolah tinggi di bagian tenaga kesehatan baik di rumah sakit negeri maupun swasta, dan masyarakat yang ingin mengetahui dan mempelajari secara mandiri tentang beberapa layanan psikologis yang akan dibutuhkan oleh pasien penderita kanker. Kami selaku penulis yang menyadari bahwa penyajian buku ini masih jauh dari kata

sempurna, dan perlu dilakukan penambahan beberapa hal yang dapat membantu keluarga pasien kanker atau yang lainnya. Sebagai akhir kata, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 27 Januari 2023

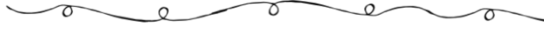
DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
AWALI DENGAN CINTA	1
A. Mulailah Untuk Mencintai Diri Kamu Dan Memahami Kondisi	4
B. Berhentilah Menyalahkan Diri Anda Sendiri Akan Kondisi Yang Ada	4
C. Mulailah Menerima Kondisi Yang Ada	5
D. Mulailah Pikiran Positif Akan Kehidupan Yang Anda Miliki	5
E. Semua Diawali Dari Diri Anda	6
KANKER BUKAN SEBUAH AKHIR TAPI INI SEBUAH PERJALANAN	10
Membuat Plan Dalam Perjalan Ini	14
A. Miliki Keberanian.....	16
B. Mulailah Menikmati Setiap Detiknya Yang Anda Miliki	17
C. Fokus Saja Terlebih Dahulu Ke Pengobatan Anda	17
D. Berhentilah Untuk Terlalu Memaksan Diri Anda.....	17
MULAI MENERIMA SETIAP KONDISI YANG ADA	19
A. Apakah Berada Dalam Kondisi Kesedihan Akan Membuat Anda Lebih Baik ?	21
B. Cobalah Untuk Menyadari Bahwa Hidupmu Sangat Berarti	21
C. Tidak Ada Salahnya Untuk Berteman Dengan Kanker Itu Sendiri.....	22
PERAN KANKER DALAM MEMPENGARUHI PSIKOLOGIS PASIEN	24
CERITA BERSAMA KELUARGA DAN PASANGAN	27
A. Carilah Waktu Yang Tepat	29
B. Tempat Yang Nyaman.....	29
C. Tentukan Topik.	29

D. Mulailah Dengan Obrolan Yang Ringan Terlebih Dahulu	29
E. Tanyakanlah Pertanyaan Yang Terbuka.....	30
F. Menjadi Pendengar Yang Baik.....	30
G. Komunikasi Nonverbal	30
H. Mulai Pembahasan Yang Lebih Personal	30
MEMAHAMI KONDISI STRESS YANG TERJADI PADA PASIEN KANKER.....	31
CINTA DAN KASIH KELUARGA	37
BERSAMA KALIAN AKU AKAN LEBIH BERJUANG.....	41
A. Apa Itu Dukungan Sosial?	45
B. Jenis Dukungan Apa Yang Umumnya Dibutuhkan Dan Didapatkan Seseorang?	46
C. Jika Tidak Dapat Disembuhkan Lagi, Lalu Apa Yang Harus Dilakukan?	49
D. Lalu Apa Saja yang Kita Perhatikan Saat Berkomunikasi dengan Orang yang Ingin Kita Beri Dukungan Sosial?	51
E. Mengapa Komunikasi Diperlukan?	52
PERJALANAN MENUJU HARAPAN	55
A. Apa Itu Body Image?	61
B. Jenis Penerimaan Diri Seperti Apa Pada Umumnya Yang Dibutuhkan Dan Didapatkan Seseorang?.....	62
C. Bagaimana Peran Keluarga Dalam Mendorong Penerimaan Diri Yang Dibutuhkan Oleh Penderita? ..	66
DAFTAR PUSTAKA	72

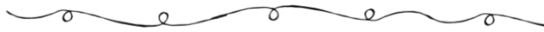
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Persentase Dukungan Sosial yang Dibutuhkan Oleh Pasien Kanker vs Pasien dengan Jenis Penyakit Ringan yang Tidak Mengancam Jiwa.....	46
--	----



AWALI DENGAN CINTA

Kita akan selalu memikirkan bagaimana perasaan orang lain dan akhirnya lupa bagaimana penting nya untuk mencintai diri sendiri



Pada dasarnya setiap manusia tidak menginginkan sesuatu hal yang buruk menimpa dirinya, tetapi kita mengetahui tidak semua yang ada di dalam kehidupan ini dapat dikendalikan. Semua hal bisa terjadi begitu saja, bahkan detik inipun hal buruk dapat saja menimpa kehidupan kita. Hal tersebut kita ketahui dengan benar, dimana yang dapat kita lakukan hanya melangkah terus ke depan dengan setiap solusi yang kita perbuat atas setiap masalah yang akan datang. Begitulah kehidupan yang ada, tidak seindah apa yang kita bayangkan dan apa yang kita harapkan. Seandainya dalam kehidupan ini kita adalah produser nya, saya percaya bahwa semua akan sesuai dengan apa yang kita inginkan, tapi sayangnya kita hanya pemeran dalam cerita ini. Tidak mengetahui pasti bagaimana ujung dari skenario dalam cerita kehidupan yang kita miliki, hanya dapat menjalani nya terus sampai di titik terakhir.

Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh setiap manusia adalah kesehatan yang dimiliki, bahkan ada pribahasa yang mengatakan “Kekayaan itu penting, tapi kesehatan jauh lebih penting”. Memang betul adanya pribahasa tersebut, apalah artinya harta yang melimpah dalam kehidupan yang kita miliki, tapi pada kenyataannya kita tidak dapat menikmatinya dengan kesehatan yang baik. Terkadang kita harus memahami betul kehidupan bukan soal seberapa banyak uang yang kita miliki, tetapi kehidupan juga persoalan seberapa baik kualitas kesehatan yang kita miliki.

Jika kita bertanya kepada setiap orang “apa kamu ingin menderita suatu penyakit?”, jawaban yang akan diberikan pastinya adalah tidak. Karena tidak ada seorangpun yang ingin terkena penyakit, bahkan orang tidak segan untuk membayar mahal dalam menjaga kesehatan yang dia miliki. Tetapi bagaimana jika penyakit tersebut menghampiri anda? apakah anda akan menyerah dengan kehidupan ini? jawaban nya kembali ke diri anda masing-masing. Kalau anda menyerah, semua akan berakhir. Tetapi ketika anda bangkit dari kondisi tersebut,



KANKER BUKAN SEBUAH AKHIR TAPI INI SEBUAH PERJALANAN

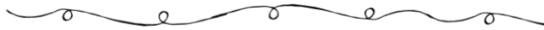
Kita tidak dapat memilih bagaimana perjalanan yang akan kita hadapi di masa yang akan datang, pilihan yang ada adalah tetap menjalaninya.



Ada seorang anak yang terlahir tanpa penglihatan dan tanpa pendengaran, apakah dia menginginkan kondisi itu? Tentu saja anak tersebut tidak menginginkan hal itu terjadi pada dirinya, tapi apakah kehidupan anak tersebut sudah berakhir? tentu saja belum. Semua itu tergantung kepada anak itu kembali, apakah dia akan menyesali kondisi itu seumur hidupnya dan hal itu akan memberikan pengaruh yang semakin buruk pada dirinya sendiri atau mulai bangkit dari semua itu dan memulai perjalanan baru dalam kehidupan yang dimilikinya. Kita tidak dapat memaksa perjalanan kehidupan kita untuk selalu mulus dan lurus dan kita tidak dapat memaksa kehidupan yang kita miliki sama dengan orang lain, yang perlu kita ketahui adalah bagaimana kita dapat terus berjalan dalam kehidupan yang kita miliki walaupun banyak hal yang mungkin akan menghampiri kita.

Kisah seorang Ibu yang berjuang dengan penyakit kanker payudara yang dialaminya. Perjuangan yang harus dialaminya mulai dari pengangkatan payudara (masektomi) sampai pada akhirnya harus berjuang dengan kemoterapi yang harus dijalannya. Tidak mudah hal yang dijalankan namun harus tetap dilakukan berjuang untuk sembuh. Keluarga memiliki peran dalam proses perjalanan dalam proses pengobatan. Dengan cinta kasih yang diberikan kepadanya membuatnya lebih kuat dalam menjalani proses yang tidak mudah dalam hidupnya.

Terkadang dalam kehidupan ini kita kurang percaya akan diri kita sendiri, membuat kita tertekan dalam sebuah kondisi yang sebenarnya bisa kita jalani dengan baik. Terlalu memikirkan banyak hal negatif akan kehidupan yang akan datang, padahal kita sama sekali tidak tahu apa yang sebenarnya akan menghampiri kita di depan. Satu hal yang harus kita ketahui adalah apa yang kita lakukan hari ini akan memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan kita di masa yang akan datang. Mulai saja terlebih dahulu dengan anda percaya kepada diri anda sendiri, bahwa anda bisa melewati semua tantangan yang akan menghampiri kamu saat ini juga. Coba katakan pada diri kamu “saya bisa melewati ini semua” dan mulai mengambil langkah



MULAI MENERIMA SETIAP KONDISI YANG ADA

Hal ini memang berat untuk dijalani, tapi tidak ada salahnya untuk berdamai dengan setiap keadaan.

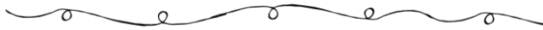


Menerima kondisi kanker yang diderita bukanlah hal yang mudah, karena di dalamnya membutuhkan waktu sebagai proses agar dapat beradaptasi dengan semua kondisi yang ada.

Seperti seorang wanita yang mendapatkan diagnosa menderita kanker payudara tentu tidaklah hal yang mudah bagi dirinya menghadapi sebuah ketidakpastian dalam menghadapi masa depan, pengobatan dan perubahan sosial yang dimana nantinya akan memberikan dampak terhadap psikologisnya, setelah dia mengetahui bahwa dirinya terkena kanker. Seperti informasi yang sering beredar di kalangan masyarakat umum adalah kondisi dimana setelah mendapatkan diagnosa kanker tinggal menunggu waktunya saja. (Inan, 2016; Ernawati Handayani, 2020).

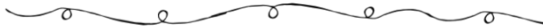
Menerima setiap kondisi yang ada berkaitan dengan kejadian kanker yang anda diderita, dan hal tersebut erat kaitannya dengan penerimaan diri yang anda miliki. Penerimaan diri yang terjadi pada seorang individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya= faktor yang mampu dalam mempengaruhi dari penerimaan diri seorang pasien kanker adalah dukungan sosial yang didapatkan individu dari orang-orang terdekatnya, dimana hal itu bisa dari pasangan, anak, keluarga, tim medis yang menangani pengobatan atau juga pada sosok agamawan yang memberikan motivasi. Pentingnya kehadiran dari orang-orang terdekat ini dalam memberikan semangat, rasa menerima, perhatian dan memberikan bantuan dalam meningkatkan kesejahteraan hidup si penderita kanker itu sendiri (Supradewi & Sukmawati, 2020; Sumanullang, Rupang & Sriwarina, 2022).

Berdamai dengan diri terlebih dahulu adalah hal yang terpenting dan berhentilah menyalahkan diri anda akan kondisi yang ada saat ini. Karena hal itu lebih baik daripada kita yang terus menekan diri kita sendiri, yang nantinya malah memberikan dampak buruk kepada kita sendiri.



PERAN KANKER DALAM MEMPENGARUHI PSIKOLOGIS PASIEN

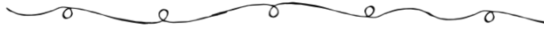
Tanpa kita sadari hal tersebut sudah mempengaruhi kita, ada baiknya kita lebih sensitif akan kondisi diri kita sendiri.



Salah satu dari pemicu terjadi kanker pada seorang individu adalah kondisi stres dan kecemasan yang terjadi pada individu dalam kurun waktu yang cukup lama, hal ini juga dapat menjadi permasalahan yang besar terhadap suatu penyakit yang telah di diagnosa pada seorang individu (Irawati, 2015). Seorang individu yang mendapatkan diagnosa penyakit kanker, tentunya akan mengalami berbagai respon psikologis berkaitan dengan stimulus dari diagnosa kanker itu sendiri. Ada beberapa respon psikologis yang muncul pada seorang individu yang diberikan diagnosa kanker, dimana diantaranya adalah *denial* (penolakan), *ansietas* (cemas), mengisolasi diri, dan *acceptance* (penerimaan) (Agustina, Yuliani & Bahrul, 2020).

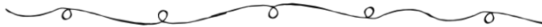
Dampak psikologis yang terjadi pada seorang individu yang menderita kanker dapat berupa rasa yang tidak berdaya, dimana kondisi ketidakberdayaan ini bisa berupa permasalahan emosi seperti menangis. Sementara untuk dampak psikologis yang lainnya adalah kondisi cemas yang terjadi diakibatkan adanya rasa khawatir berkaitan dengan pengobatan dan bisa disebabkan adanya rasa malu karena menderita kanker (Chandra & Sastrawan, 2015).

Permasalahan psikologis yang terjadi pada seorang pasien kanker tidak dapat diremehkan begitu saja, kondisi psikologis ini erat kaitanya dengan kesehatan dari fisik yang dimiliki seorang pasien penderita kanker. Psikologis dan fisik adalah sebuah kesatuan yang tidak dapat dilepaskan menjadi satu bagian yang berbeda, karna mereka berdua saling berkaitan satu dengan yang lain. Kondisi psikologis yang buruk yang terjadi pada seorang pasien menderita kanker tentunya akan berdampak pada kesehatan fisiknya juga, hal ini juga tentunya sejalan seperti penelitian yang dilakukan oleh Yaribeygi, dkk (dalam, Agustina, Yuliani & Bahrul, 2020) dalam penelitian dikatakan bahwa kondisi stres yang terjadi pada seorang individu yang menderita kanker dapat memberikan dampak buruk pada kondisi penyakit dan patologis, hal ini juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh



CERITA BERSAMA **KELUARGA DAN** **PASANGAN**

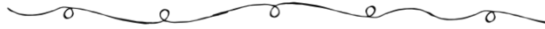
Komunikasi yang baik adalah cara terbaik bagi kita dalam memahami pasangan kita sendiri.



Dalam kondisi yang terkena kanker seperti saat ini tentu kita membutuhkan sebuah suport dari orang-orang terdekat kita, seperti suami, anak dan bahkan orang tua. Salah satu hal sederhana yang dapat kita lakukan adalah memulai pembicaraan yang mendalam diantara orang terdekat, meskipun kita setiap harinya melakukan percakapan. Mungkin percakapan yang kali ini berbeda dengan percakapan yang sebelumnya, anda dapat melakukan sebuah percakapan yang lebih fokus dalam mencapai suatu arah pemahaman yang jelas dengan pasangan atau keluarga. Sebuah percakapan atau obrolan dalam ikatan memang sangatlah dibutuhkan, karena pada dasarnya pasangan kita sendiri tidak tahu apa yang kita butuhkan ketika kita memang tidak memberi tahunya. Banyak orang yang merasa bahwa tidak dipedulikan oleh pasangan, padahal pasangan nya sendiri sama seperti dirinya yang memang tidak mengetahui apa yang dibutuhkan tanpa diberitahukan.

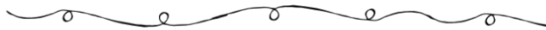
Pada dasarnya sebuah percakapan dapat dimulai dengan percakapan sederhana yang menuju kearah yang lebih fokus dan bermaksud. Percakapan yang mendalam atau *deep talk* adalah sebuah kondisi dimana kamu dengan pasanganmu memulai sebuah percakapan yang mendalam berkaitan dengan topik yang akan menghasilkan sebuah pandangan diantara keduanya, dimana percakapan ini bersifat pribadi. Kamu dan pasanganmu dapat mulai terbuka satu dengan yang lain sesuai pertanyaan dan topik yang sedang dibahas. *Deep talk* sendiri adalah percakapan yang lebih berkualitas, karena memang tidak hanya soal berbasa-basi, tapi ini adalah percakapan yang mendalam dan intim antara pasangan dan keluarga yang membahas topik yang ada dengan serius. Metode ini dapat dilakukan dengan diawali empati kepada pasangan kita sendiri.

Mungkin setiap harinya kita sudah melakukan percakapan dengan pasangan yang kita miliki, membahas banyak hal. Padahal terkadang percakapan begitu saja tidak cukup untuk lebih mendalami atau mendapat perasaan yang mendalam pada pasangan kita sendiri. Intinya dari *deep talk* sendiri adalah



MEMAHAMI KONDISI STRESS YANG TERJADI PADA PASIEN KANKER.

Terkadang kita tidak perlu memikirkan banyak hal yang diluar jangkauan kita, karena hal itu sama-sama saja sia-sia pada akhirnya kalau kita terlalu memaksakannya.



Pengobatan yang dilakukan seorang pasien kanker tentunya bukan hanya berdampak pada fisiknya, tetapi memberikan dampak juga terhadap psikologisnya. Dimana dalam hal ini seorang pasien kanker memang dituntut harus dapat beradaptasi dengan kondisi yang ada. Dari hal tersebut tentunya kondisi psikologis yang dialami oleh penderita kanker selama menjalani pengobatan dapat berdampak terhadap mekanisme coping yang mereka miliki, dimana kondisi coping yang tidak terintegrasi dengan positif maka hal tersebut dapat menimbulkan kondisi kejadian stres. Dalam tingkat stres yang terjadi pada pasien dapat berbeda-beda, hal itu tergantung dengan bagaimana pasien dalam menghadapi stress (Nadatién & Mullayyinah, 2019).

Stres yang terjadi pada pasien kanker disebut dengan *cancer related stress* (CRS), dimana diartikan sebagai sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan dari psikologis (kognitif, perilaku, emosional), sosial, spiritual, dan atau fisik. Hal ini berkaitan dengan terganggunya kemampuan dalam coping dengan baik terhadap kondisi dari gejala fisik dalam pengobatan kanker yang dilakukan. Dalam hal ini stres yang terjadi memberikan kontribusi yang besar kepada seseorang hingga mencapai 80% pada perkembangan penyakit di mana di dalamnya termasuk kanker (Prima, Pangastuti & Setiyarni, 2020).

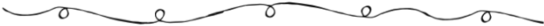
Kondisi stres yang terjadi pada pasien sebaiknya ditangani dengan cepat agar tidak menjadi kondisi stres yang berat. Menurut Sunaryo (dalam, Nadatién & Mullayyinah, 2019) dalam menurunkan kondisi stress pada pasien dapat dilakukan dengan pengenalan dan kewaspadaan berkaitan dengan stres secara baik, sehingga hal ini nantinya membuat pasien beranggapan stress tersebut adalah bagian dalam tantangan dan bukanlah sebuah akhir dari segalanya yang tidak dapat dipecahkan.

Dalam hal ini ada beberapa hal yang dapat dilakukan guna meningkatkan strategi dalam penanganan stres pada pasien kanker pada saat menjalani terapi, hal yang dapat dilakukan oleh pasien adalah berbagai cerita berkaitan dengan pengalaman mereka dengan pasien yang lainnya. Hal ini dapat menurunkan



CINTA DAN KASIH KELUARGA

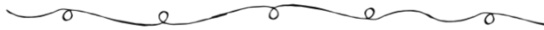
**Sebagai mahluk sosial, kita sadar bahwa kita memang
membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupan kita
sendiri.**



Keluarga menjadi bagian terpenting dari seorang individu yang mengidap kanker, karena keluarga adalah orang yang terdekat dari individu tersebut yang dapat memberikan bantuan paling pertama. Dimana hal tersebut dapat berupa dukungan dari keluarga itu sendiri, dukungan keluarga memberikan dampak begitu besar pada harga diri, motivasi, kualitas hidup yang dimiliki seorang pasien kanker payudara. Dimana dapat diketahui bahwa dukungan keluarga ini bisa menurunkan tingkat dari kecemasan, rasa takut, dan depresi pada pasien. Karena dukungan keluarga sendiri dapat meningkatkan kesehatan mental yang dimiliki oleh seorang pasien, dimana dukungan yang baik akan memberikan dampak yang baik juga nantinya kepada pasien itu sendiri (Yuliati, Fitriani & Maliya, 2020).

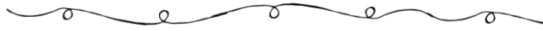
Dukungan keluarga yang baik yang diberikan kepada seorang individu yang menderita kanker dapat meningkatkan semangat mereka dalam menjalani pengobatan yang mereka lakukan, hal ini jugalah nantinya yang memberikan dampak baik terhadap kualitas hidup yang dimiliki. Meskipun mereka dalam kondisi mengidap penyakit, tapi dengan adanya dukungan keluarga yang baik diberikan akan memberikan dampak positif ke kualitas hidup yang dimiliki pasien (Husni, Ramadhani & Rukiyati; Sembiring, Podang & Natalia, 2022). Dukungan keluarga ini memang memberikan peran yang penting dalam kondisi seorang pasien yang menderita penyakit kronis, dimana dukungan keluarga yang diberikan akan memberikan pengaruh positif kepada pasien itu sendiri.

Keluarga adalah orang yang berperan penting dalam proses pengobatan seorang pasien kanker, hal ini karena dukungan keluarga dapat membantu seorang pasien kanker payudara dalam mengurangi kondisi yang membuat mereka merasa cemas, stress ataupun depresi saat mereka menjalani pengobatan yang berupa terapi (Banerjee, dkk, 2018; Utama, 2019). Dukungan keluarga tersebut adalah proses terjadinya ikatan keluarga dengan dunia



BERSAMA KALIAN AKU AKAN LEBIH BERJUANG

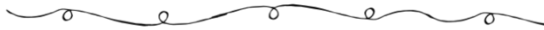
Terkadakang pikiran kita sendirilah yang membuat kita merasa bahwa kita sendirian di kehidupan ini, padahal tanpa kita sadari banyak orang yang peduli dengan kita.



Setiap Individu pasti pernah mengalami jatuh sakit, baik sakit ringan ataupun sakit berat, sakit yang diderita setiap individu juga berbeda-beda ada yang menular dan tidak menular. Hal tersebut dapat terjadi pada diri anda akibat dari perubahan gaya hidup yang kurang sehat sehingga mempengaruhi dinamika kesehatan yang anda miliki. Salah satu menjadi yang menjadi permasalahan banyak orang di dunia adalah kanker, kanker merupakan penyakit yang sudah tidak asing lagi bagi banyak orang untuk diketahui. Kanker dikatakan tidak menular karena penderitanya mengalami pertumbuhan sel-sel yang tidak normal secara terus-menerus dan tidak terkendali sehingga dapat merusak jaringan sehat yang ada disekitarnya dan dapat menyebar secara cepat jika tidak segera diberikan penanganan kesehatan (Suryani, 2020). Salah satu jenis penyakit kanker yang akan dibahas dalam Bab ini adalah jenis kanker payudara.

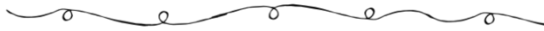
Secara nasional, sebanyak 8,3% perempuan usia 30-50 tahun telah menjalani deteksi dini kanker payudara dan ditemukan 26.550 benjolan dan 4.685 curiga kanker payudara. Kanker payudara merupakan suatu penyakit dimana saat itu sel-sel tubuh berubah bentuk dan juga fungsinya. Sel abnormal yang tumbuh '*out of control*' awalnya adalah tumor payudara. Tumor ganas memiliki ciri yang khas, yaitu dapat menyebar luas ke bagian lain di seluruh tubuh untuk berkembang menjadi tumor baru. Penyebaran ini disebut dengan *metastase*, ketika tumor menyebar ke sekitar jaringan atau organ, maka sel-sel ini akan berubah menjadi sel kanker (Suryani, 2020).

Individu yang menderita kanker payudara akan mengalami banyak dampak sehingga menampilkan perubahan dalam dirinya. Dampak yang dialami oleh pasien kanker payudara antara lain dampak fisik seperti lemah secara fisik akibat dari pengobatan yang dijalani. Individu akan merasakan sakit diseluruh tubuh, mual hingga muntah, rambut rontok, perubahan siklus menstruasi, perubahan kulit, dan ngilu pada tulang (Taylor dalam Nurmahani, 2017). Hal tersebut juga dialami oleh pasien kanker payudara yang ada di Rumah Sakit Murni Teguh dan telah



PERJALANAN MENUJU HARAPAN

Dari sebuah perjalanan yang kita lalui, kita akan belajar banyak hal yang nantinya dari sana kita tahu bahwa semuanya akan baik-baik saja jika kita mengikuti alurnya dengan baik.



Dari setiap bab diatas, kita telah sering mendengar kata kanker, pasti kita sudah tidak asing lagi dengan kata “tidak menular namun mematikan” terkhususnya pada penyakit yang satu ini. Setiap jenis kanker memiliki cara penanganannya tersendiri terutama dalam hal bagaimana setiap individu dapat berjuang untuk melawan penyakit tersebut. Kanker dikatakan “tidak menular namun mematikan” karena penyakit ini disebabkan oleh sel atau jaringan tidak normal yang dapat berkembang sehingga mengganggu metabolisme tumbuh dan berkembang dengan cepat.

Kanker dapat menular apabila saat dilakukannya kasus transplantasi organ atau jaringan. Orang yang menerima operasi tersebut akan meningkat risikonya apabila pendonor pernah memiliki kanker (Hilton, dkk,2014).

Global Burden Cancer (2020) mencatat terdapat 68.858 kasus kanker payudara atau 16,6 persen dari total 396.914 kasus kanker di Indonesia. Salah satu alasan paling umum sering terjadinya kanker payudara yaitu kurangnya perhatian serius wanita terhadap kesehatan payudaranya sendiri, minimnya pengetahuan cara perawatan yang baik dan sehat juga menjadi salah satu indikasi risiko kanker payudara. Kanker payudara merupakan kanker ganas yang paling sering terjadi pada wanita di seluruh dunia dan dapat disembuhkan.

Sel abnormal yang tumbuh awalnya merupakan tumor payudara, yang dapat menyebar (*metastase*) luas pada bagian lain pada tubuh untuk berkembang menjadi tumor baru, Ketika tumor menyebar pada gen dalam sel, terdapat risiko sel baru dari pembelahan tersebut mengandung gen yang rusak atau terjadi penggandaan terlalu banyak, maka sel inilah yang berubah menjadi sel kanker (Armin *et al.*, 2019).

Pasien mengidap kanker mengeluh akan perubahan penampilan fisik yang menimbulkan rasa kurang percaya diri dan penerimaan diri yang rendah. Pasien kanker payudara mengalami perubahan fisik efek dari kemoterapi seperti rambut rontok, golden hand, wajah terlihat pucat, lesu, mual, muntah, nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L., Yuliani, B., & Bahrul, I. (2020). STUDY FENOMENOLOGI: PSIKOLOGIS PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 52-66.
- Arfina, A., Simarmata, T. J., Malfasari, E., Fitriani, M. I., & Kharisna, D. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Citra Tubuh Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Santa Maria Pekanbaru. *Indonesian Trust Health Journal*, 17-23.
- Candra, I. W., & Sastrawan, I. G. (2015). Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Kanker. *Jurnal Gema Keperawatan*, 140-148.
- Damayanti, A. D., Fitriyah, & Indriani. (2008). Penanganan Masalah Sosial dan Psikologis Pasien Kanker Stadium Lanjut Dalam Perawatan Paliatif. *Indonesian Journal of Cancer*, 30-34.
- Ernawati, W., & Handayani, S. (2020). Tahap Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 245-250.
- Hasiolan, M. I., & Sutejo. (2015). EFEK DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA PADA HARGA DIRI REMAJA: PILOT STUDY. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 67-71.
- Irawati, P. (2015). LITERATURE REVIEW HUBUNGAN ANTARA PSIKOLOGI DAN SPIRITUAL DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER PAYUDARA. *Jurnal Medikes*, 39-46.
- Irfan, A. N., & Masykur, A. M. (2022). PROSES PENERIMAAN DIRI PADA WANITA YANG MENJALANI MASTECTOMI: INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Jurnal Empati*, 14-25.

- Karyono, Dewi, K. S., & Lela. (2008). Penanganan Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesia*, 102-105.
- Khoshaba, D. (2012, Maret 27). *A Seven-Step Prescription for Self-Love*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Nadatién , I., & Mulayyinah. (2019). HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA PASIEN. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 68-71.
- Prima, A., Pangastuti, S. H., & Setiyarini, S. (2020). KARAKTERISTIK DEMOGRAFI DAN KONDISI KESEHATAN SEBAGAI PREDIKTOR STRESS PADA PASIEN KANKER. *JURNAL KEPERAWATAN*, 6-11.
- Rachmah, S., Sari, P. I., & Salsabila, S. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN KONTROL PASIEN KANKER PAYUDARADI GRESIK. *Hospital Majapahit*, 95-104.
- Sembiring , E. E., Pondaag, F. A., & Natalia, A. (2022). Dukungan Keluarga Pasien Kanker PAYudara di RSUP PROF.DR.R.D KONDOU. *Jurnal Ners*, 17-21.
- Simanullang , M. S., & Rupang, R. E. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara On Kemoterapi. *Jurnal Of Comprehensive Science*, 2962-4584.
- Utama , T. A., & Yanti, L. R. (2019). DUKUNGAN KELUARGA DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN SPIRITUAL PASIEN DI RUANG ICU RSUD dr.M.YUNUS BENGKULU. *Jurnal Vokasi Keperawatan*.
- Yuliati, L. D., Fitriani, D. R., & Maliya, A. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN DEPRESI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA. *Prosiding Seminar*

Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 56-61.

Lena, M., & Aiyub, A. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Penderita Kanker. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 2*(3).

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Suryani, Y. (2020). Kanker Payudara.

Nurmahani, Z. D. (2017). Proses coping religius pada wanita dengan kanker payudara. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 22*(1), 14-39.

Oetami, F. (2014). Analisis dampak psikologis pengobatan kanker payudara di RS. *Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.*

Endiyono, E., & Herdiana, W. (2016). Hubungan dukungan spiritual dan dukungan sosial dengan kualitas hidup pasien kanker payudara di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *MEDISAINS, 14*(2).

Gede, S. I. D. (2000). Onkologi klinik.

Rasjidi, I. (2010). Perawatan paliatif suportif dan bebas nyeri pada kanker. *Jakarta: Sagung Seto.*

Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi, 1*(3).

<https://www.pdfdrive.com/komunikasi-dan-etika-profesi-d50010059.html>

Ingham, G. (2009). Memotivasi Orang. *Jakarta: Esensi Erlangga Group.*

Hilton, R., Watson, C., Forsythe, J., Neuberger, J., Callaghan, C., Mallinson, G., Dark, J., Davison, Katy., Dudley, J., Graham, R., Hardman, G., Parameshwar, J., & Lumb, U. (2020).

Transplantation of organs from deceased donor with cancer or a History of Cancer, United Kingdom : SaBTO.

Cancer, G. B. Cancer Statistic Indonesia. (2020) Retrieved from:<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/360-indonesia-fact-sheets.pdf>

Armin, F., Hanum, F. J., Burhan, I. R., Nufus, H., & Hidayati, N. (2019). Edukasi Deteksi Dini sebagai Upaya Preventif Kanker Payudara dan Edukasi Langkah Pengobatan Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks*, 26 (4A), 262-270.

Sukmawati, A., & Supradewi, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14 (1), 32-42.

Husni, M., Romadoni, S., Rukiyati, D. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Inap Bedah RSUP DR. Mohammad Hoesin Palembang tahun 2012. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14 (1), 32-42.

Invernizzi, M., Fusco, N., & Kim, J. (2021). Quality of Line in Breast Cancer Patients and Survivors, United States : Frontiers Media SA.

Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Unair*, 1 (1), 1-11.

Haryati, F., & Sari, D. N. A. (2019). Hubungan body image dengan kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang menjalankan kemoterapi, *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 54-59.

Igriya Fauzi Nabilah, I. F., Safaria, T., & Urbayatun, S. (2022). Suffering, Self-Acceptance and Finding the Meaning of Life in Women with Breast Cancer After Mastectomy. *Jurnal Psikologi Psikostudia*, 11(2), 180-189.

- Fourianalisyawati, E & Nurjanah, Z. S. E.(2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara. *Journal Research Gate*, 1-18.
- Larasati, A. D., Nugroho, A. F., & Tei, M. M. (2020). Self Care Management Activitie untuk meningkatkan Psychological Serenity Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3), 337-352.

TENTANG PENULIS



Belgiana Purba



Onja Sinaga



Theresia Hutapea

Kami mahasiswa/i dari Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah menyelesaikan program magang kurang lebih selama 6 bulan di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial, Medan. Hasil Survey yang telah kami lakukan, kami menemukan bahwa kanker dapat mempengaruhi psikologis pasien.

Dengan ini, kami menulis buku yang berjudul ‘Kanker Bukanlah Akhir, Tapi Ini Sebuah Perjalanan’ yang akan kami persembahkan kepada setiap pembaca terkhususnya pada pasien kanker.

Teman-teman dapat juga berkunjung ke akun social media kami untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai psikologi : Facebook; Instagram; Tiktok; Twitter dengan nama akun “clinicalpsy.id”, jangan lupa juga berkunjung ke website kami : <https://www.clinicalpsyid.blogspot.com>

Kanker Bukanlah Akhir Tapi Ini Sebuah Perjalanan

Salah satu hal yang menjadi tantangan hidup di era modern ini adalah bagaimana menyikapi setiap permasalahan yang hadir dalam hidup kita, seperti bagaimana kita menyikapi masalah kesehatan tubuh dan psikologis kita dengan diagnosa penyakit yang sulit untuk kita terima, misalnya penyakit kanker. Ketika berhadapan dengan penyakit ini, kebanyakan orang memikirkan sisi negatifnya tanpa memikirkan hal positif dari penyakit yang dialami.

Buku ini disusun dan dapat dimanfaatkan bagi para pembaca dari kalangan umum untuk membantu setiap individu yang memiliki minimnya informasi mengenai bagaimana menyikapi kesehatan tubuh dan psikologis secara positif saat diperhadapkan dengan penyakit yang sulit untuk kita terima.

Buku ini menguraikan mengenai beberapa: penjelasan tentang bagaimana mencintai diri sendiri dengan masalah kesehatan tubuh yang sulit untuk diterima; memahami bahwa penyakit kanker bukanlah akhir, tapi sebuah perjalanan hidup; peran kanker dalam mempengaruhi psikologis; memahami pentingnya komunikasi dengan pasangan ataupun keluarga; penjelasan besarnya pengaruh dukungan sosial pada individu; dan memahami pentingnya penerimaan perubahan fisik pada individu untuk lebih percaya diri menuju harapan