



Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self-Acceptance* Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi

Maghfira Aulia Putri Setiawan*, Siti Qodariah, Lilim Halimah

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia

ABSTRAK

Kanker payudara tergolong jenis kanker yang perkembangannya cukup pesat. Salah satu pengobatan yang dapat dilakukan oleh pasien kanker payudara adalah mastektomi. Mastektomi adalah pengobatan kanker payudara dengan cara mengangkat seluruh jaringan payudara. Hal tersebut berdampak pada keadaan psikologis pasien, yaitu penerimaan diri karena kehilangan salah satu organ penting bagi para wanita. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis untuk lebih fleksibel dalam menjalani perubahan, mengerti akan keadaan diri, fokus terhadap kehidupannya saat ini dan menyikap sesuai dengan nilai yang dianut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi ACT untuk meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test design* dan analisis data parametrik *paired t-test*. Hasil analisis statistik deskriptif didapatkan nilai sig. $0,001 < 0,05$, artinya ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* secara signifikan. Sehingga intervensi ACT efektif meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi.

Kata kunci : Kanker Payudara; Mastektomi; *Self-acceptance*; *Acceptance and Commitment Therapy*.

ABSTRACT

Breast cancer is a type of cancer whose development is quite rapid. One of the treatments that can be done by breast cancer patients is mastectomy. Mastectomy is a treatment for breast cancer by removing all breast tissue. This has an impact on the patient's psychological state, namely self-acceptance because of the loss of an important organ for women. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a therapy that aims to improve the psychological aspects to be more flexible in undergoing change, understand one's own situation, focus on one's current life and behave according to one's values. This study aims to see the effectiveness of ACT interventions to improve self-acceptance in post-mastectomy breast cancer patients. This study used a one group pre-test post-test design and parametric data analysis paired t-test. The results of descriptive statistical analysis obtained sig. $0.001 < 0.05$, meaning that there is a significant difference in pre-test and post-test scores. So that the ACT intervention is effective in increasing self-acceptance in post-mastectomy breast cancer patients.

Keywords : Breast Cancer; Mastectomy; Self-acceptance; Acceptance and Commitment Therapy.

© 2023 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Menurut profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, Jawa Barat menduduki posisi pertama dengan jumlah pasien kanker payudara sebanyak 4.141 orang. Kota Bandung berada diperingkat kedua setelah Kota Bekasi dengan jumlah wanita berusia 30 – 50 tahun sebanyak 391.547 orang dan yang positif menderita tumor payudara sebanyak 65 orang (3,03%) (Dinkes, 2018).

Kanker payudara adalah hal yang menakutkan bagi para wanita. Ciri-ciri kanker payudara yaitu adanya rasa sakit pada payudara, terdapat benjolan pada payudara yang semakin membesar, kulit payudara akan menjadi keriput seperti kulit jeruk, dan terkadang dapat keluar cairan atau darah dari puting susu (Romito, Cornio, Giotta, & Mattioli, 2012).

Sebagian besar penelitian telah menjelaskan bahwa faktor psikososial menentukan hasil evaluasi klinis kanker payudara. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa pasien kanker payudara merasa gelisah, sedih, putus asa atau tidak berdaya, mengalami gangguan tidur, serta gangguan kejiwaan (Izci, Ilgun, Findikli, & Ozmen, 2016).

Mastektomi adalah pengobatan kanker payudara dengan cara mengangkat seluruh jaringan payudara. Sebagian besar wanita yang telah terdiagnosis kanker payudara maupun yang telah menjalankan proses pengobatan mengalami gangguan psikososial secara langsung maupun tidak langsung, seperti mempengaruhi identitas, kepercayaan diri, menimbulkan ketidakberdayaan, depresi, dan tingkat kecemasan yang tinggi. Kondisi ini pula akan berdampak pada aspek psikologis pasien kanker payudara, Setelah melakukan mastektomi atau pengangkatan salah satu atau kedua payudara, mereka merasa adanya dampak yang cukup signifikan dalam kesehatan fisiknya, namun hal tersebut juga berdampak pada keadaan psikologis. Para subjek merasa bahwa mereka tidak sempurna secara fisik dan selalu dihantui oleh perasaan sedih dan malu akan kondisi dirinya. Hal tersebutlah yang membuat subjek mengalami adanya penurunan aktivitas di kesehariannya.

Pasien kanker payudara yang telah melakukan mastektomi diketahui memiliki masalah penerimaan diri atau *self-acceptance* lebih kompleks. Penerimaan diri yang rendah juga dapat mempengaruhi emosi negatif karena ketidakmampuan diri mengatasi kesakitan yang dialami (Cipora, 2018). Dampak dari penerimaan diri sangatlah mempengaruhi kondisi kesehatan pasien, sehingga dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat membantu pasien dalam penerimaan diri terkait penyakit kanker payudara yang telah dialami.

Karena banyaknya kondisi yang terjadi akibat rendahnya *self-acceptance*, terapi untuk meningkatkan *self-acceptance* menjadi sesuatu yang krusial untuk ditangani. Salah satu caranya adalah dengan *acceptance and commitment therapy* (ACT). Secara singkat, *acceptance and commitment therapy* (ACT) adalah salah satu bentuk terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis untuk lebih fleksibel dalam menjalani perubahan yang terjadi saat ini.

Penerimaan diri dapat membantu individu mencapai kesadaran dan komitmen, mendukung proses perubahan perilaku. Lalu, keterampilan ini adalah inti dari *acceptance and commitment therapy* (ACT), sehingga individu mampu menghadapi situasi saat ini dan menyikapi sesuai dengan nilai. Sehingga, dari penjelasan di atas makal hal tersebut yang menjadikan peneliti tertarik untuk melihat efektivitas intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) untuk meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, karena penelitian ini bertujuan untuk mencari gambaran efektivitas dari pemberian *acceptance and commitment therapy* untuk meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test – post-test design*, yaitu desain yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah pasien kanker payudara pasca mastektomi di Kota Bandung yang memiliki penerimaan diri yang rendah. Sampel ditentukan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria usia 30 – 40 tahun dan tidak sedang menjalani *treatment* psikologis lain. Jumlah sampel penelitian adalah 3 (tiga) orang. Ketiga subjek telah diberikan penjelasan mengenai rangkaian penelitian dan memberikan persetujuan secara tertulis pada lembar *informed consent*.

C. Hasil dan Pembahasan

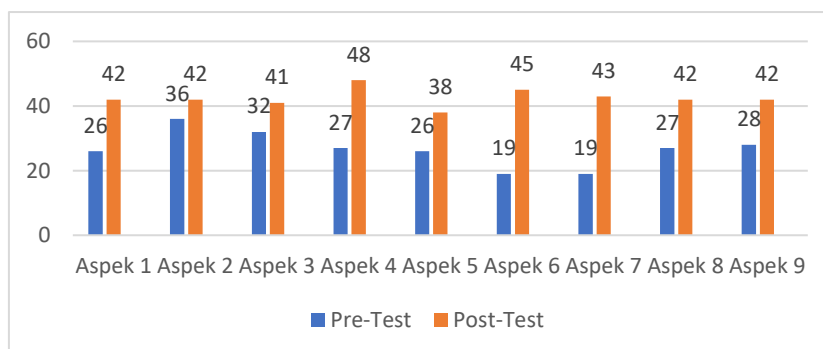
Berdasarkan hasil uji statistic *T-test*, diperoleh hasil *output* signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$), artinya terdapat perbedaan skor yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari alat ukur *self-acceptance* setelah diberikan *acceptance and commitment therapy*.

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor *self-acceptance* pada subjek penelitian sebesar 59,70%.

Tabel 1 Hasil Pengukuran *Pre-test* dan *Post-test*

Pengukuran	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Presentase Kenaikan
Subjek 1	83	Rendah	128	Tinggi	54,22%
Subjek 2	81	Rendah	131	Tinggi	61,73%
Subjek 3	76	Rendah	124	Tinggi	63,16%
Rata-rata: 80 poin					59,70%

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap setiap aspek *self-acceptance* diperoleh hasil bahwa terhadap peningkatan hasil antara pengukuran awal (*post-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*). Hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik *Pre-test* dan *Post-test* pada Seluruh Aspek

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* pada ketiga subjek penelitian terdapat peningkatan skor dalam setiap aspek *self-acceptance*. Dengan adanya selisih dari skor *pre-test* dan *post-test*, maka menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada aspek-aspek dari *self-acceptance*.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, intervensi yang digunakan bertujuan untuk dapat meningkatkan *self-acceptance* pada ketiga pasien kanker payudara pasca mastektomi yaitu intervensi *acceptance and commitment therapy* yang merupakan sebuah proses terapi yang dapat membantu subjek untuk dapat menerima dirinya sebagai individu dengan kanker payudara yang telah melakukan mastektomi sehingga dapat menjalani hidupnya saat ini dan tetap dapat bersosialisasi di lingkungan sosial, serta dapat menjalankan kehidupannya sesuai dengan nilai-nilai yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan di atas, didapat bahwa *acceptance and commitment therapy* (sebagai variabel X) terdapat efektivitas terhadap peningkatan *self-acceptance*

(sebagai variabel Y) pada pasien kanker payudara pasca mastektomi. Hasil uji signifikansi yang telah dilakukan mendapatkan data bahwa adanya peningkatan data yang signifikan pada *self-acceptance* dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang nilai tersebut lebih kecil dari taraf kepercayaan 0,05. Dengan kata lain, hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian intervensi *acceptance and commitment therapy* efektif untuk meningkatkan *self-acceptance* pada ketiga subjek kanker payudara pasca mastektomi.

Berdasarkan perhitungan data derajat *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor derajat *self-acceptance* pada ketiga subjek yaitu sebesar 59,70%. Peningkatan *self-acceptance* pada ketiga subjek tersebut terjadi setelah diberikan intervensi *acceptance and commitment therapy* yang disusun oleh Hayes (2005). Hal tersebut sejalan dengan hasil evaluasi ketiga subjek penelitian yang menyatakan bahwa *acceptance and commitment therapy* dapat membantu untuk meningkatkan rasa penerimaan diri, mengurangi intensitas pemikiran-pemikiran dan emosi-emosi negatif yang muncul karena pengalaman yang dimiliki oleh ketiga subjek.

Acceptance and commitment therapy diberikan untuk membantu menolong subjek dengan menggunakan *self-acceptance* atau penerimaan diri sebagai *coping strategy*. Subjek dibantu untuk menerima kejadian yang tidak diinginkan, mengidentifikasi dan fokus pada aksi secara langsung sesuai dengan tujuan yang diinginkan. *Acceptance* mengindikasikan bahwa penderita mengerti akan kondisi dirinya. Dalam hal ini yang ditekankan adalah bahwa subjek harus terlebih dahulu mengerti mengenai keadaannya sebagai pasien kanker payudara pasca mastektomi. Setelah itu, barulah ia dapat menerima dengan kondisinya sehingga derajat *self-acceptance* dapat meningkat (Hayes, 2010).

Aspek yang memiliki perubahan paling tinggi, yaitu aspek menganggap dirinya sederajat dengan orang lain. Terlihat dari pelaksanaan terapi, dimana ketiga subjek sadar dan mulai merasa bahwa dengan dapat bertahan hidup dengan penyakit kronis dan memiliki kondisi kesehatan yang terus membaik walaupun anggota tubuhnya tidak sempurna lagi karena telah melakukan mastektomi, hal tersebut membuat para subjek merasa tidak adanya perbedaan dengan orang lain. Mereka tetap memiliki kehidupan yang layak, lingkungan terdekat yang selalu mendukung dan memperhatikan mereka, dan tetap dapat melaksanakan aktivitas keseharian walaupun intensitasnya lebih sedikit dibandingkan dengan pada saat sebelum menderita penyakit kanker payudara.

Efektivitas *acceptance and commitment therapy* dalam meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, subjek bersedia untuk mengikuti intervensi dengan sukarela sejak awal. Lalu, latihan-latihan yang dilakukan oleh para subjek juga sebagian besar merupakan hasil pemikirannya sendiri. Jika terjadi diskusi antara terapis dan subjek, hal tersebut dilakukan untuk memfasilitasi subjek dalam menemukan jalan keluarnya sendiri. Selanjutnya, di dalam intervensi, semua tulisan dan jawaban yang diberikan oleh para subjek telah disetujui dan dikonfirmasi oleh diri subjek sendiri. Hal tersebut sejalan dengan intervensi *acceptance and commitment therapy* dimana peran terapis adalah membuat klien dapat mengevaluasi kondisi, perasaan, emosi, serta pikiran para subjek. Jika kesukarelaan para subjek dihubungkan dengan hasil penelitian dimana *self-acceptance* subjek meningkat, dapat dikatakan bahwa para subjek memang memiliki keinginan untuk merubah kondisi dirinya.

Kedua, materi intervensi yang diberikan kepada subjek diberikan terstruktur dan bertahap, sehingga dapat menjangkau target dan tujuan dari dilakukannya intervensi *acceptance and commitment therapy*. Para subjek harus mengetahui dan fokus terhadap masalah yang sedang dihadapinya saat ini, seperti emosi-emosi negatif dan pikiran-pikiran negatif. Ketiga, pembinaan

rapport yang baik sehingga membuat para subjek memiliki rasa kepercayaan yang cukup tinggi kepada terapis. Interaksi yang baik ini biasanya berbanding lurus dengan hasil intervensi.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh dari pengujian hipotesis dan pengolahan data serta pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Pemberian intervensi *acceptance and commitment therapy* efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada pasien kanker payudara mastektomi. 2) Secara keseluruhan, aspek yang memiliki peningkatan paling banyak adalah aspek menganggap dirinya sederajat dengan orang lain dengan persentase sebanyak 43,33%, sedangkan aspek yang memiliki peningkatan paling rendah adalah aspek percaya atas kemampuan untuk dapat menjalani hidup dengan persentase sebanyak 10%.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah, untuk meneliti efektivitas dari intervensi *acceptance and commitment therapy* terhadap variabel psikologis lainnya agar referensi terhadap intervensi ini semakin luas,. Lalu, melakukan penelitian dengan menambahkan jumlah subjek penelitian agar hasil penelitian dapat lebih variatif.

Daftar Pustaka

- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others. *Journal of Abnormal and Social Psychology* , 778-782.
- Chen, S. Q., Liu, J. E., & Li, Z. (2017). Self Acceptance and Associated Factors. *J Clin Nurs*, 11(12).
- Cipora, E. (2018). Acceptance of Illness by Women with Breast Cancer.
- Czerw, A. (2016). Assessment of Pain, Acceptance of Illness, Adjustment to Life with Cancer and Coping Strategies in Breast Cancer Patients.
- Dinkes, D. K. (2018). Presentase Kanker Payudara Jawa Barat.
- Forman, E., & dkk. (2005). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behaviour Modification*, 47, 1-28.
- Galgut, C. (2010). *The Psychological Impact of Breast Cancer: A Psychologist's Insights as A Patient*. Abingdom, United Kingdom: Radcliffe Publishing.
- Hawari, D. (2004). *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S., Kirk, D., & Kelly, G. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behavior Change*. New York: Guilford.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.) (Istiwidayati & Soedjarwo, penerjemah)*. Jakarta: Erlangga.
- Izci, F., Ilgun, A. S., Findikli, E., & Ozmen, V. (2016). Psychiatric Symptoms and Psychosocial Problem in Patients with Breast Cancer.
- Kemenkes, K. K. (2019). Presentase Kanker Payudara.

- Najvani, B. D., Abedi, M. R., Mokarian, F., & Neshat-Doost, H. T. (2015). *The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Depression and Psychological Flexibility in Women with Breast Cancer*.
- Rokom. (2022, Februari 4). *Data Kanker Indonesia 2022*. Retrieved from
- Sarafino, E., & Smith, T. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions (7th Ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Savitri, A., & dkk. (2015). *Kupas Tuntas Kanker: Payudara, Leher Rahim, dan Rahim*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sheerer, E. T. (1949). An Analysis of The Relationship Between Acceptance of and Respect For Self and Acceptance of and Respect For Each Others in Ten Counseling Classes. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169.
- Strosahl, K. D. (2002). Review of Acceptance and Commitment Therapy: An Experience Behavior Change.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Varcarolis, E. M., Carson, V. B., & Shoemaker, N. C. (2006). *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: a Clinical Approach (5th ed)*. St. Louis: Saunders Elseviers.
- Walpole, R. E. (1995). *Pengantar Statistika Edisi 3 (B. Sumantri, Trans.)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- WHO. (2018). Global Cancer Observatory.
- Zielazny, P., Biedrowski, P., Lezner, M., Uzdrowska, B., Blaszyk, A., & Zarzeczna-Baran, M. (2013). Acceptance of Illness, Beliefs About Pain Control and Coping Strategies Among Patients Scheduled for Surgery for Osteoarthritis of The Spine.