

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman memaknai diri masa depan pada penyintas kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyintas kanker payudara memaknai diri masa depan melalui dua gambaran *possible selves*, yaitu diri yang diharapkan (*hoped-for self*) dan diri yang dikhawatirkan (*feared self*). Kedua gambaran tersebut muncul secara berdampingan dalam cara penyintas membayangkan siapa dirinya di masa depan setelah mengalami kanker payudara.

Pada *hoped-for self*, penyintas membayangkan dirinya sebagai orang yang lebih peduli dan mengenali kondisi tubuh, mampu menata diri menghadapi perubahan akibat kanker, tetap dekat dengan Allah, tetap produktif sesuai kapasitas, serta mampu mempertahankan peran dan hubungan yang bermakna dengan keluarga, sesama penyintas, maupun orang lain. Sementara itu, pada *feared self*, penyintas membayangkan kemungkinan dirinya mengalami kondisi tubuh yang memburuk, kanker kambuh dan semakin parah, menghadapi beban biaya pengobatan, serta tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga. Pada salah satu pengalaman, gambaran diri yang dikhawatirkan juga mencakup ketidaktenangan dalam melanjutkan hidup, ketidakmampuan mengikuti tuntutan pekerjaan, gangguan dalam kehidupan rumah tangga akibat perubahan fisik, dan menurunnya rasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemaknaan diri masa depan berbeda antarpartisipan. Partisipan yang lebih muda lebih banyak membayangkan perkembangan diri, kebebasan menentukan pilihan, serta keberlanjutan karier. Sementara itu, partisipan yang lebih tua lebih banyak menempatkan keberlanjutan peran sebagai pasangan, orang tua, pekerja, dan anggota keluarga serta kebermanfaatan bagi orang lain sebagai bagian penting dari masa depannya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan diri masa depan tidak hanya berkaitan dengan pengalaman kanker, tetapi juga dengan tahap kehidupan dan bagian-bagian diri yang memiliki arti bagi masing-masing individu.

Secara keseluruhan, pengalaman didiagnosis kanker payudara, menjalani mastektomi, dan menjalani pengobatan menjadi konteks yang membentuk cara penyintas memandang dirinya di masa depan. Dalam menghadapi ketidakpastian tersebut, penyintas tidak hanya membayangkan kondisi yang ingin dipertahankan atau diwujudkan, tetapi juga kemungkinan diri yang ingin dihindari. Kedua gambaran tersebut menunjukkan bahwa memaknai diri masa depan bagi penyintas kanker payudara merupakan proses memahami siapa dirinya yang masih mungkin menjadi di tengah perubahan tubuh, kehidupan, peran, dan hubungan yang dialaminya setelah kanker.

5.2 Kontribusi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai penyintas kanker payudara dapat diperoleh melalui eksplorasi terhadap cara penyintas memaknai dirinya di masa depan. Dengan demikian, konsep diri masa depan dapat menjadi

salah satu perspektif yang melengkapi kajian psikologi kesehatan dan psikologi klinis dalam memahami pengalaman hidup penyintas kanker payudara.

Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi psikolog maupun layanan psikologi yang mendampingi penyintas kanker payudara untuk memahami bagaimana penyintas memandang dirinya di masa depan sebagai bagian dari asesmen maupun pendampingan psikologis. Pemahaman tersebut dapat membantu tenaga profesional mengenali bagian diri penyintas yang menjadi harapan dan kekhawatiran sehingga pendampingan yang diberikan lebih sesuai dengan pengalaman dan kebutuhan psikologis masing-masing individu.

5.3 Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian.

1. Penelitian ini melibatkan tiga penyintas kanker payudara dengan karakteristik yang relatif homogen, yaitu perempuan dengan kanker payudara stadium III yang telah menjalani mastektomi. Karakteristik tersebut mendukung eksplorasi pengalaman yang mendalam sesuai dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), namun pengalaman yang diperoleh belum menggambarkan pengalaman penyintas kanker payudara dengan kondisi yang berbeda.
2. Proses pengumpulan data dilakukan terhadap partisipan yang berdomisili di luar kota domisili peneliti sehingga kesempatan untuk melakukan pertemuan tatap muka maupun wawancara lanjutan menjadi lebih terbatas. Meskipun peneliti telah berupaya membangun rapport sebelum wawancara

dan melakukan penggalian data secara mendalam selama proses wawancara, kondisi tersebut dapat memengaruhi keluasan eksplorasi terhadap beberapa pengalaman partisipan.

5.4 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memiliki beberapa saran berikut

5.4.1 Saran Metodologis

Peneliti menyarankan beberapa saran metodologis sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini, partisipan dipilih dengan karakteristik yang relatif homogen, yaitu perempuan dengan kanker payudara stadium III yang telah menjalani mastektomi dan masih menjalani atau telah menyelesaikan terapi lanjutan. Meskipun karakteristik tersebut membantu peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman kelompok partisipan yang relatif serupa, jumlah partisipan yang terbatas membuat variasi pengalaman yang diperoleh juga masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dengan tetap mempertahankan prinsip homogenitas dalam penelitian fenomenologis.
2. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan terhadap partisipan yang berdomisili di luar kota domisili peneliti sehingga waktu untuk melakukan pertemuan tatap muka dan wawancara lanjutan menjadi lebih terbatas. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengumpulan data pada lokasi yang memungkinkan peneliti melakukan interaksi yang

lebih intensif dengan partisipan, atau merancang jadwal wawancara lanjutan yang lebih fleksibel. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan kesempatan untuk menggali pengalaman partisipan secara lebih mendalam.

5.4.2 Saran Praktis

Adapun beberapa saran praktis yang diajukan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Individu dengan Kanker Payudara

Berdasarkan hasil penelitian, penyintas kanker payudara diharapkan dapat mempertahankan berbagai upaya yang telah dilakukan untuk menjaga kesehatan, menyesuaikan aktivitas sesuai kemampuan diri, tetap menjalankan peran yang bermakna, serta menjaga hubungan dengan keluarga maupun lingkungan sosial sebagai bagian dari proses menjalani kehidupan setelah diagnosis kanker payudara.

Di sisi lain, penyintas juga diharapkan memperoleh dukungan yang membantu mereka menghadapi kekhawatiran mengenai perubahan kondisi fisik dan keterbatasan finansial. Dukungan tersebut dapat berupa akses terhadap informasi mengenai pengelolaan efek samping pengobatan, dukungan psikologis, maupun informasi mengenai sumber bantuan yang dapat meringankan beban ekonomi selama menjalani pengobatan.

2. Bagi Layanan Psikologi dan Peneliti Psikologi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyintas kanker payudara tidak hanya menghadapi perubahan akibat penyakit, tetapi juga membangun berbagai gambaran mengenai dirinya di masa depan, baik berupa diri yang diinginkan maupun diri yang dikhawatirkan. Oleh karena itu, layanan psikologi yang

mendampingi penyintas kanker payudara diharapkan tidak hanya berfokus pada penanganan distres psikologis selama pengobatan, tetapi juga membantu penyintas mengeksplorasi tujuan hidup, harapan, serta kekhawatiran mereka terhadap masa depan. Pendampingan tersebut diharapkan dapat membantu penyintas menyusun tujuan yang realistis, mempertahankan aspek-aspek kehidupan yang bermakna, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi berbagai kekhawatiran yang muncul setelah diagnosis dan pengobatan.

