

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kanker Payudara

1. Definisi kanker payudara

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa kanker adalah suatu kelompok besar dari penyakit yang bisa muncul di hampir semua bagian tubuh atau jaringan. Hal ini dapat terjadi ketika sel-sel abnormal berkembang tanpa kendali dan melebihi batas, serta dapat menyerang bagian tubuh yang berdekatan atau menyebar ke organ lainnya (Safitriana, 2022). *Carcinoma mammae* atau sering disebut dengan kanker payudara merupakan tumor ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara, yang mana tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar jaringan susu maupun pada jaringan ikat payudara yang terus tumbuh tidak terkontrol (Gani et al., 2022a). Berdasarkan sifat sel, terdapat dua jenis kanker payudara yang paling umum, yakni *non-invasif* (in situ) dan *invasif* (ganas) (Gani et al., 2022a). Sel kanker in situ tumbuh dan menetap di lokasi jaringan asalnya, sedangkan *invasif* pertumbuhannya dapat menyebar atau bermetastase ke jaringan maupun organ lain di luar payudara, seperti hati, paru-paru, tulang, dan otak (Mandaya, 2024).

Dapat disimpulkan kanker payudara adalah suatu penyakit yang mana sel-sel di jaringan payudara tumbuh dengan tidak terkontrol dan dapat membentuk tumor. Kanker payudara merupakan kanker yang paling umum terjadi di kalangan wanita.

2. Etiologi kanker payudara

Menurut Ningrum & Rahayu (2021), faktor risiko yang dapat menyebabkan kanker payudara terdiri dari faktor genetik, faktor hormonal, menarche, gaya hidup.

a. Faktor genetik

Wanita yang memiliki keluarga dengan riwayat kanker payudara, memiliki risiko dua kali lipat terkena kanker payudara dibandingkan dengan wanita tanpa riwayat kanker payudara di keluarganya. Gen yang diturunkan dari keluarga yang mempunyai riwayat kanker payudara adalah gen BRCA1 dan BRCA2. Kedua gen ini dikatakan sebagai penekan tumor dan membantu untuk mempertahankan stabilitas DNA. Gen ini juga dapat mengontrol pertumbuhan sel-sel baru. Apabila gen tersebut mengalami gangguan di dalam tubuh manusia, mengalami perubahan fungsi, dan bermutasi, hal tersebut dapat mengakibatkan fungsi gen terganggu, maka akan berisiko terkena kanker payudara.

b. Faktor hormonal

Faktor utama yang mengakibatkan berkembangnya kanker payudara adalah paparan hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, sehingga perempuan lebih mungkin dapat mengembangkan kanker payudara dibandingkan dengan pria. Semakin banyak terpapar hormon estrogen, maka akan semakin rentan seorang wanita terhadap kanker payudara. Hormon estrogen yang berkaitan dengan sel-sel yang memiliki potensi kanker, dapat mempercepat proses pembelahan atau penyebaran sel tersebut. Kondisi ini dapat mengakibatkan pertumbuhan sel yang tidak normal dan berpotensi menjadi awal mula sel kanker.

Faktor yang dapat meningkatkan hormon estrogen, yaitu menarche dini (<12 tahun), terlambat menopause (>55 tahun), nulipara atau lebih tua usia saat kehamilan pertama (>30 tahun), dan wanita yang menyusui bayi dengan durasi yang singkat. Kondisi tersebut dapat meningkatkan paparan wanita terhadap reproduksi hormon dan kemungkinan terkena kanker payudara.

Faktor dari memakai KB hormonal berisiko 2.990 kali lebih besar terkena kanker payudara dibandingkan dengan tidak memakai KB hormonal. Hasil ini didasarkan pada teori yang menjelaskan mengenai ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen, yang umumnya digunakan pada alat kontrasepsi hormonal. Terdapat dua teori yang menjelaskan bagaimana estrogen dan progesteron dapat menyebabkan kanker payudara. Pertama, saat terjadi proses pembelahan sel, risiko terjadinya mutase meningkat karena adanya peningkatan dalam proliferasi sel akibat estrogen dan progesteron. Teori kedua menyatakan bahwa estrogen dan progesteron mendorong pertumbuhan sel-sel yang menjadi asal kanker payudara.

c. Gaya hidup

Asupan alkohol berat dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara pada wanita. Menurut penelitian Ningrum & Rahayu (2021) wanita yang mengkonsumsi alkohol setiap 10 gr alkohol per hari, meningkatkan risiko terkena kanker payudara sebesar 7%.

Obesitas telah terhubung dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk kanker payudara, yang mana perempuan yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas memiliki risiko yang jauh lebih tinggi terkena kanker payudara. Sebuah penelitian yang dilakukan di Kerajaan Saudi Arabia (KSA) meunjukkan bahwa 75,8% dari semua kasus kanker payudara terjadi pada individu dengan berat badan yang tidak normal. Wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko terkena kanker payudara lebih dari dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang memiliki indeks masa tubuh yang sehat. Proses yang menyebabkan peningkatan risiko ini dianggap berkaitan dengan produksi estrogen.

3. Tanda dan gejala kanker payudara

Tanda dan gejala yang umum terjadi pada penderita kanker payudara yaitu memiliki karakteristik fisik tertentu yang serupa dengan tumor jinak, seperti benjolan yang lunak, memiliki batas yang jelas, dapat dipindahkan dengan bentuk bulat atau oval. Kemungkinan dapat juga mengalami keluarnya cairan dari puting, kemerahan pada puting, kekerasan, dan tidak simetrinya puting, serta puting yang masuk ke dalam. Gejala lainnya seperti nyeri pada tulang dan penurunan berat badan dapat menjadi indikasi adanya penyebaran penyakit (Julaecha, 2021). Adapun tanda dan gejala kanker payudara lainnya yaitu:

- a. Terdapat benjolan yang keras di payudara dengan atau tanpa rasa sakit
- b. Bentuk puting berubah (retraksi nipple atau terasa nyeri terus menerus) atau puting mengeluarkan cairan/darah (*nipple discharge*)
- c. Terjadi perubahan pada kulit payudara, yaitu berkerut seperti kulit jeruk (*peaud orange*), melekok ke dalam (*dimpling*) dan borok (*ulcus*)
- d. Terdapat benjolan kecil di dalam atau kulit payudara (*nodul satelit*)
- e. Terdapat luka pada puting di payudara yang sulit sembuh (*paget disease*)
- f. Payudara terasa panas, merah, dan bengkak
- g. Benjolan yang keras itu tidak bergerak (terfikasi) dan biasanya pada awal mulanya tidak terasa nyeri
- h. Apabila benjolan itu tumor ganas, awalnya hanya terjadi pada satu payudara

4. Dampak kanker payudara

Menurut Gani et al., (2022), kanker payudara memiliki dampak yang luas dan kompleks mencakup beberapa aspek yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, dan

reprodukski. Berikut ini adalah penjelasan mengenai dampak kanker payudara, yaitu:

a. Dampak fisik

- 1) Nyeri dan ketidaknyamanan: tumor dapat menyebabkan nyeri pada payudara dan area sekitarnya.
- 2) Perubahan pada payudara: pembengkakan, perubahan bentuk atau ukuran payudara, dan keluarnya cairan dari puting.
- 3) Metastasis: sel kanker dapat menyebar ke organ lain seperti tulang, paru-paru, hati, dan otak pada stadium lanjut.

b. Dampak pada psikologis

- 1) Kecemasan dan depresi: pasien yang mendapatkan diagnosis kanker payudara sering mengalami kecemasan dan depresi.
- 2) Gangguan citra tubuh: jika seseorang menjalani prosedur medis seperti mastektomi dan mengalami perubahan penampilan fisik, hal itu dapat berdampak pada kepercayaan diri dan persepsi diri pasien.

c. Dampak sosial

- 1) Perubahan hubungan sosial: dukungan dari keluarga dan teman sangat penting karena penderita kanker payudara dapat mengalami perubahan dalam interaksi sosial akibat kondisi kesehatannya.
- 2) Pengaruh terhadap aktivitas sehari-hari: efek samping dari pengobatan sering menyebabkan kelelahan, sehingga menghambat pasien menjalani aktivitas rutin.

d. Dampak terhadap reproduksi

1) Gangguan kesuburan: terapi kanker payudara, seperti kemoterapi dan radiasi dapat memengaruhi kesuburan wanita, sehingga mengurangi peluang kehamilan di masa depan.

5. Pemeriksaan penunjang kanker payudara

Pemeriksaan penunjang menurut Hurst (2016) dikelompokkan menjadi dua yaitu pemeriksaan *non-invasive* dan *invasive*

a. *Non invasive*

1) SADARI (Pemeriksaan Payudara dengan Sendiri)

Jika wanita melakukan SADARI dengan rutin, maka pasti akan dapat menemukan sebuah benjolan pada stadium yang masih dini. Disarankan SADARI dilakukan pada kurun waktu yang sama dalam setiap bulan. Bagi wanita, waktu yang paling tepat untuk melakukan pemeriksaan SADARI yaitu saat mengalami menstruasi khususnya 7 sampai 10 hari sesudah hari pertama setelah menstruasi. Bagi wanita pasca menopause, pemeriksaan SADARI bisa dilakukan kapan saja dengan rutin setiap bulan, misalnya dalam setiap awal bulan.

2) CT dan MRI

Computed Tomography (CT) dan *Magnetic Resonance* (MRI) merupakan dua modalitas pemeriksaan medis yang digunakan untuk mendiagnosis, evaluasi, dan perencanaan pengobatan kanker payudara. CT menggunakan sinar-X untuk menghasilkan gambar tiga dimensi dari tubuh. Dalam pemeriksaan kanker payudara, CT sering digunakan untuk staging, evaluasi metastasis, dan perencanaan radioterapi. Sedangkan MRI menggunakan medan magnet dan gelombang radio untuk menghasilkan gambar yang sangat rinci. Dalam pemeriksaan kanker

payudara, MRI digunakan untuk deteksi dini kanker, evaluasi penyebaran lokal, menilai respons terapi, dan perencanaan pembedahan.

b. *Invasive*

1) *Core Needle Biopsy (CNB)*

Pemeriksaan ini dilakukan dengan menggunakan sebuah jarum yang cukup besar dan sangat sering dilakukan karena teknik ini lebih invasive dan akurat dibandingkan dengan aspirasi dengan jarum. Karena CNB ini lebih akurat dan dapat digunakan untuk menentukan reseptor estrogen dan hormon progesteron serta dapat juga dilakukan untuk pemeriksaan Gambaran dari histopatologi.

2) *Biopsi*

Biopsi merupakan tindakan medis yang dilakukan untuk mengambil contoh jaringan dari tubuh agar dapat diperiksa di lab. Tujuan utama dari pemeriksaan biopsi adalah untuk mengetahui apakah jaringan itu mengandung sel-sel yang tidak normal atau kanker. Tindakan ini sangat penting dalam mendiagnosis penyakit, mengidentifikasi jenis penyakit, serta memantau kemajuan suatu penyakit.

6. Penatalaksanaan medis kanker payudara

Menurut Kemenkes RI (2023) terdapat beberapa cara pengobatan kanker payudara yang pengobatannya tergantung pada tingkat stadium kanker payudara. Pembedahan atau operasi, radioterapi, kemoterapi, dan terapi hormonal adalah komponen umum pengobatan kanker payudara. Terapi medis biasanya tidak hanya satu jenis, tetapi terdapat beberapa kombinsai lainnya seperti:

a. *Operasi/Pembedahan*

Operasi dilakukan untuk mengangkat Sebagian atau seluruh bagian payudara yang terkena kanker payudara. Prosedur ini biasanya dilakukan pada kanker

payudara stadium I dan II. Operasi ini bisa bersifat menyembuhkan atau untuk mengurangi tanda-tanda penyakit. Tindakan operasi kanker payudara dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu:

- 1) Mastektomi radikal (lumpektomi) merupakan operasi pengangkatan sebagian payudara. Pembedahan ini selalu dibarengi dengan pemberian terapi. Pada umumnya lumpektomi dianjurkan untuk penderita yang ukuran tumornya kurang dari 2 cm dan letaknya di pinggir payudara.
- 2) Mastektomi total yaitu proses operasi pengangkatan hanya seluruh payudara, tetapi bukan kelenjar di ketiak.
- 3) Modified mastektomi radikal adalah prosedur pengangkatan seluruh payudara, jaringan payudara, jaringan payudara di tulang dada, tulang selangka dan tulang iga, serta benjolan di sekitar ketiak.

b. Radioterapi

Radiologi adalah tahap penyinaran pada daerah yang terkena kanker dengan menggunakan sinar X dan sinar gamma untuk membunuh sisa-sisa sel kanker di payudara. Proses ini dapat menimbulkan efek samping yang kurang baik, seperti tubuh menjadi lemah, hilangnya nafsu makan, perubahan warna kulit di sekitar payudara menjadi gelap, serta penurunan kadar hemoglobin dan leukosit akibat radiasi. Perawatan ini biasanya dilakukan bersamaan dengan lumpektomi dan mastektomi.

c. Kemoterapi

Kemoterapi adalah metode yang menggunakan obat-obatan yang dapat mengatasi kanker, baik dalam bentuk pil, cair, atau kapsul, dan dapat juga diberikan melalui infus, tujuannya untuk membunuh sel-sel kanker. Metode ini dirancang

untuk menargetkan pengobatan kanker yang mungkin sudah menyebar ke bagian tubuh yang lain. Efek samping dari kemoterapi meliputi rasa mual, muntah, dan kerontokan rambut akibat obat yang diberikan selama proses kemoterapi.

7. Komplikasi kanker payudara

Menurut Smolarz et al., (2022) melalui limfatik dan vena, metastasis kanker payudara dapat menyebar ke berbagai jaringan dan organ, seperti paru-paru. Metastasis tulang dapat menyebabkan patah tulang, nyeri, dan hiperkalsemia, sedangkan metastasis paru-paru dapat menyebabkan kematian dan gangguan persepsi sensori. Beberapa komplikasi yang mungkin terjadi akibat kanker payudara, yaitu:

a. Limfedema

Terjadi ketika saluran limfe tidak berfungsi dengan baik untuk mengalir kembali limfe ke sirkulasi umum. Sistem kolateral dan aksilaris harus mengambil alih fungsi jika nodus aksilaris dan sistem limfe diangkat.

b. Efusi pleura

Kanker payudara telah bermetastasis ke paru-paru melalui aliran darah, sehingga menyebabkan efusi pleura.

c. Gagal ginjal

Kanker payudara dapat menyebabkan hiperkalsemia karena merusak kadar kalsium dalam darah.

B. *Self-Disclosure*

1. Definisi *self-disclosure*

Self-disclosure terdiri 2 kata yaitu *self* dan *disclosure*. *Self* artinya diri sendiri, dan *disclosure* berarti keterbukaan atau terbuka. Dapat didefinisikan *self-disclosure* adalah keterbukaan diri atau pengungkapan diri (Nabila et al., 2023). Menurut Zulkifli & Hidayati (2018) *Self-disclosure* adalah kegiatan seorang individu mengutarakan informasi, sikap, perasaan, dan pendapat pribadi mereka yang telah disembunyikan atau yang mereka ingin ungkapkan. Terdapat definisi lain mengenai *self-disclosure* menurut Vijayakumar & Pfeifer (2020) yaitu *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan proses interpersonal dasar yang dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti tujuan pengungkapan diri, jenis atau kedalaman informasi yang ingin diungkapkan, dan jumlah informasi yang disampaikan oleh individu itu sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah kegiatan seseorang membuka diri untuk mengungkapkan informasi, sikap, perasaan, dan pendapat pribadi yang telah disembunyikan atau yang mereka ingin ungkapkan kepada orang yang terpercaya atau orang terdekatnya.

2. Karakteristik *self-disclosure*

Menurut Johana et al., (2020) *self-disclosure* atau keterbukaan diri memiliki beberapa karakteristik secara umum, yaitu:

- a. Keterbukaan diri merupakan suatu jenis komunikasi mengenai informasi diri yang pada umumnya disimpan, yang dikomunikasikan kepada orang lain

- b. Keterbukaan diri merupakan informasi pribadi yang seseorang ungkapkan berupa pengetahuan yang tidak diketahui oleh orang lain, sehingga harus dikomunikasikan
- c. Keterbukaan diri merupakan informasi mengenai diri sendiri yang berupa isi pikiran, perasaan, dan sikap
- d. Keterbukaan diri dapat berupa informasi secara khusus. Informasi secara khusus ini merupakan sebuah rahasia yang diutarakan kepada orang yang terpercaya, dan tidak semua orang mengetahuinya. Keterbukaan diri melibatkan seorang individu lain yang paling dipercaya, oleh karena itu keterbukaan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.

3. Dimensi *self-disclosure*

Menurut Thabroni (2022) dimensi *self-disclosure* dibagi menjadi lima bagian, yaitu sebagai berikut:

- a. Ukuran atau jumlah *self-disclosure*

Ukuran *self-disclosure* diperoleh dari seberapa sering individu melakukan pengungkapan diri dan lamanya pesan-pesan yang bersifat pengungkapan diri atau waktu yang dihabiskan untuk pengungkapan tersebut. Dalam konteks ini, *self-disclosure* yang dilakukan tidak memiliki batas waktu, yang mana individu dapat terhubung dengan aktivitas internet kapan saja dan melakukan pengungkapan diri media sosial ketika mereka merasa sesuatu yang mereka alami layak untuk diungkapkan.

- b. Valensi *self-disclosure*

Valensi adalah kualitas positif dan negatif dari *self-disclosure*. Individu dapat mengekspresikan dirinya dengan cara yang menarik dan menyenangkan (positif),

atau dengan cara yang kurang baik dan tidak menyenangkan (negatif). Kualitas ini akan memberikan dampak yang berbeda, baik kepada individu yang mengungkapkan, maupun pada pendengarnya.

c. Kecermatan dan kejujuran

Kecermatan atau ketepatan *self-disclosure* akan dinilai dari sejauh mana individu mengetahui dan mengenal dirinya sendiri. Selain itu, *self-disclosure* juga akan bervariasi berdasarkan tingkat kejujuran. Seseorang bisa sepenuhnya jujur, atau lebih-lebihkan, atau bahkan berbohong. Dalam konteks ini, pemahaman diri akan berhubungan dengan pandangan mengenai konsep diri individu.

d. Tujuan dan maksud

Individu akan mengungkapkan hal-hal yang ingin disampaikan, sehingga mereka bisa dengan sadar mengatur pengungkapan diri. Dalam konteks ini, tentang pernyataan perasaan, terkadang seseorang berfikir secara impulsive, melibatkan perasaan yang kadang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan.

e. Keintiman

Individu dapat mengungkapkan aspek-aspek pribadi dalam kehidupannya atau hal-hal yang dianggap sampingan atau impersonal, atau hal-hal yang berada di antara sampingan atau impersonal.

4. Faktor yang memengaruhi *self-disclosure*

Menurut Thabroni (2022) faktor-faktor yang memengaruhi *self-disclosure*, yaitu sebagai berikut:

a. Besaran kelompok

Self-disclosure pada umumnya terjadi dalam kelompok kecil dibandingkan kelompok besar. Dengan hanya satu pendengar saja, pihak yang melakukan

pengungkapan diri dapat mengerti tanggapan dengan baik. Jumlah kelompok atau peserta maksimal empat orang. Kelompok yang terdiri dari dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Jika terdapat lebih dari satu orang pendengar, pemahaman akan menjadi sulit, karena response yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.

b. Perasaan menyukai

Individu akan mengungkapkan perasaannya kepada orang-orang yang disukai atau dicintainya, dan individu tidak akan terbuka kepada orang yang tidak disukai. Hal ini dikarenakan orang yang disukai atau menyukai balik akan selalu mendukung dan memberikan tanggapan yang positif.

c. Efek diadik

Seseorang melakukan *self-disclosure* jika orang yang mendengarkannya juga melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila terjadi timbal balik atas pengungkapan diri orang lain. Dampak diadik ini membuat individu merasa lebih aman, dan dapat memperkuat perilaku pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Individu yang kompeten lebih cenderung mau melakukan pengungkapan diri daripada individu yang kurang kompeten. Ini terjadi karena individu yang terampil memiliki keyakinan diri dan banyak aspek positif yang ingin mereka sampaikan.

e. Kepribadian

Individu yang memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik dan memiliki sifat ekstrovert cenderung menunjukkan lebih bisa mengekspresikan dirinya dibandingkan dengan individu yang kurang dalam bersosialisasi dan bersifat introvert. Individu yang lebih ragu untuk berbicara, umumnya juga kurang dalam

mengungkapkan diri dibandingkan dengan individu yang merasa tenang saat berkomunikasi.

f. Topik

Secara umum, informasi yang sifatnya pribadi seperti isu seksual atau kondisi finansial serta pembahasan yang bersifat negatif, kecil kemungkinannya untuk diungkapkan, sehingga orang seringkali akan lebih terbuka mengenai beberapa topik tertentu seperti pekerjaan atau hobi mereka. Umumnya, semakin pribadi dan negatif sifat suatu topiknya, maka semakin rendah pula peluang bagi individu untuk menjelaskannya.

g. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu aspek utama yang dapat memengaruhi cara seseorang mengekspresikan dirinya. Perempuan cenderung lebih ekspresif dibandingkan dengan laki-laki, dan mereka lebih berekspresi di depan individu yang mereka sukai. Di sisi lain, pria sering berbagi informasi dengan orang yang mereka percaya.

5. Fungsi *self-disclosure*

Menurut Maryam (2019) *self-disclosure* memiliki lima fungsi, yaitu sebagai berikut:

a. Ekspresi (*expression*)

Pengungkapan diri memberikan peluang kepada individu untuk mengekspresikan perasaan kepada individu lainnya.

b. Penjernihan diri (*self-clarification*)

Dengan melakukan pengungkapan diri mengenai perasaan dan permasalahan yang sedang terjadi, kita bisa mendapatkan penjelasan dan sudut pandang orang

lain terhadap apa yang sedang kita alami, sehingga pikiran kita akan lebih jernih dan bisa melihat permasalahan dengan lebih baik.

c. Keabsahan sosial (*social validation*)

Saat kita mengungkapkan persoalan yang sedang kita hadapi, pendengar akan memberikan pendapat terkait permasalahan tersebut, dapat berupa dukungan.

d. Kendali sosial (*social control*)

Seseorang dapat memilih untuk membagikan atau menutupi informasi mengenai dirinya demi pengaruh sosial, contohnya seseorang mungkin akan berbagi cerita yang bisa memberikan citra positif mengenai dirinya.

e. Perkembangan hubungan (*relationship development*)

Seseorang dapat memilih untuk membagikan atau menyembunyikan detail mengenai dirinya demi memperoleh kontrol sosial, contohnya seseorang mungkin akan berbagi informasi yang dapat menciptakan persepsi positif tentang dirinya.

6. Tingkatan *self-disclosure*

Telah dijelaskan bahwa *self-disclosure* merujuk pada penyampaian informasi pribadi, termasuk hal-hal yang mungkin bersifat rahasia dan telah disimpan. Oleh karena itu, dalam interaksi antarpribadi, terdapat beberapa tingkatan yang berbeda dalam pengungkapan diri (Thabroni, 2022). Menurut Thabroni (2022) tingkatan-tingkatan *self-disclosure* dalam komunikasi yaitu sebagai berikut:

a. Basi-basi

Basi-basi merupakan tingkatan pengungkapan diri yang paling sederhana. Individu berkomunikasi dengan basa-basi, sekedar membentuk kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

Setiap orang menyatakan pandangannya mengenai orang lain atau hal-hal di luar diri mereka, tetapi belum ada pengungkapan mengenai diri mereka sendiri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Masing-masing individu sudah mulai memasuki fase menjalin hubungan yang lebih dekat. Mereka mulai saling mengutarakan tentang dirinya.

d. Menyatakan perasaan

Di antara individu sudah menjalin hubungan yang terbuka atau transparan, tulus, dan setiap orang mengungkapkan perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

Pengungkapan diri sudah berada di tahap yang mendalam, seseorang dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya.

7. Alat ukur pengungkapan diri (*self-disclosure*)

Wheelless mengembangkan skala pengungkapan diri *The 32-item Revised Self-Disclosure Scale*, yang digunakan untuk mengukur pengungkapan diri responden. Alat ukur ini adalah alat ukur pengungkapan diri yang memuat lima dimensi diantaranya *intent*, *amount*, *valance (positivity or negativity)*, *depth*, dan *accuracy* sesuai dengan dimensi yang diungkapkan oleh wheelless. Alat ukur ini terdiri dari 32 pertanyaan dan responden dapat memilih empat jawaban berdasarkan kondisi responden yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Setiap aspek pertanyaan terdiri dari butir yang favorable dan unfavorable (Masaviru, 2016). Alat ukur ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Kumalasari (2020) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi supportif kelompok terhadap keterbukaan diri orang dengan HIV/AIDS. Penelitian ini menemukan koefisien

validitas dengan nilai r hasil $\geq r$ tabel sebesar 0,413, dan koefisien reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,932. Hasilnya menunjukkan bahwa alat ukur ini dapat dipercaya dan layak digunakan sebagai alat untuk mengukur keterbukaan diri.

C. Psychological Well-Being

1. Definisi *psychological well-being*

Psychological Well Being atau lebih sering dikenal dengan sebutan kesejahteraan psikologis mengacu pada perasaan seseorang terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari, yang mana proses ini dapat berfluktuasi antara pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif menuju kondisi mental positif, seperti pengalaman traumatis menuju penerimaan hidup. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, keadaan ekonomi sosial, dan dukungan sosial juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Widyaningsih & Istifaraswati, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan kesejahteraan psikologis yang mencerminkan seberapa baik seseorang merasa puas dengan hidupnya, mampu menghadapi tantangan, dan memiliki hubungan yang baik dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya, memiliki perasaan positif, mampu menghadapi situasi sulit yang dapat menimbulkan perasaan negatif, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, berhak menentukan jalan hidupnya sendiri tanpa perlu bergantung pada orang lain, memiliki kendali atas lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu

mengembangkan diri (Devina et al., 2015). Terdapat enam dimensi yang dapat membentuk *psychological well-being* yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Devina et al., 2015).

2. Dimensi *psychological well-being*

Menurut Devina et al., (2015) *psychological well-being* menjadi enam dimensi, antara lain:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada kehidupan masa kini maupun masa lalunya. Individu yang memahami dan menerima segala aspek di dalam dirinya termasuk kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya merupakan seseorang yang mempunyai nilai positif terhadap dirinya. Sedangkan individu yang menilai negatif dirinya sendiri menunjukkan terdapat perasaan tidak puas terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan hal yang telah terjadi pada kehidupannya di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang lain atau tidak menerima diri apa adanya.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membangun hubungan yang erat dan meningkatkan kepercayaan orang lain, dapat menunjukkan

sikap empati, afeksi, serta memahami prinsip timbal balik atau memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Sedangkan individu yang terisolasi dan merasa frustrasi dalam membangun hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain cenderung memiliki dimensi yang rendah dalam hal hubungan positif dengan orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk bertindak secara mandiri sambil tetap mampu mengelola kehidupannya dan perilakunya. Individu yang memiliki tingkat otonomi yang tinggi ditandai oleh kebebasan, kemampuan untuk mengatur hidupnya sendiri (*self-determination*), mengelola perilaku secara mandiri, ketahanan terhadap tekanan dari lingkungan sosial, kemampuan untuk melakukan penilaian diri, serta keterampilan membuat keputusan tanpa intervensi dari orang lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat otonomi yang rendah cenderung memperhatikan dan mempertimbangkan apa yang diharapkan dan dinilai oleh orang lain, bergantung pada pandangan orang lain dalam mengambil keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan memanfaatkan peluang yang ada di lingkungannya, juga menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang tinggi akan merasa percaya diri dan mampu mengelola lingkungan mereka. Mereka dapat mengontrol aktivitas di sekelilingnya, mengatur dan menghadapi situasi sehari-hari, memanfaatkan

peluang yang ada, serta mampu memilih dan menciptakan suasana yang sesuai dengan keinginan pribadi. Di sisi lain, orang yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah, mungkin akan kesulitan dalam mengelola situasi harian, merasa tak berdaya untuk mengubah atau memperbaiki kualitas lingkungan di sekitar mereka, serta mampu memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya.

e. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup mengacu pada pemahaman individu mengenai tujuan dan arah hidupnya, meyakini bahwa mereka mampu meraih cita-cita, serta merasakan bahwa pengalaman di masa lalu maupun masa kini memiliki nilai dan pembelajaran. Individu yang memiliki tingkat pemahaman tinggi dalam dimensi ini adalah mereka yang mempunyai tujuan dan arah yang jelas, merasakan makna dalam hidup sekarang maupun yang telah dilaluinya, memiliki keyakinan kepada yang memberi arah, serta menetapkan tujuan dan target dalam hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki pemahaman rendah mengenai tujuan hidup akan merasakan kekosongan, tidak memiliki arah dan cita-cita yang jelas, tidak memiliki arti dari pengalaman masa lalu, serta tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi makna pada kehidupan mereka.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ini ditandai dengan adanya perasaan bahwa mereka selalu mengalami perkembangan secara terus-menerus dalam diri mereka. Mereka memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu dalam proses pertumbuhan, siap menerima pengalaman-pengalaman baru, mampu mengenali potensi yang ada dalam diri, merasakan peningkatan dalam perilaku dan diri mereka secara konsisten, serta mampu

bertransformasi menjadi individu yang lebih efektif dengan pengetahuan yang terus bertambah. Sebaliknya, individu dengan tingkat pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasakan stagnasi, tidak melihat adanya kemajuan dalam pengembangan diri, merasa tidak antusias dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*

Menurut Widyaningsih & Istifaraswati (2019) faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* pada diri individu, antara lain:

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff dalam (Abbott et al., 2010) ditemukan terdapat variasi tingkat *psychological well-being* pada sekelompok orang dari berbagai rentang usia. Ryff mengelompokkan usia menjadi tiga kategori, yaitu *young* (25-29 tahun), *midlife* (30-64 tahun), dan *older* (> 65 tahun). Pada individu di fase dewasa akhir, mereka menunjukkan nilai tinggi pada dimensi otonomi; hubungan positif dengan orang lain; penguasaan lingkungan; dan penerimaan diri, sedangkan dimensinya yang berkaitan dengan pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memperoleh nilai rendah. Sementara itu, individu di fase dewasa madya (*midlife*) memiliki nilai tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan; otonomi; dan hubungan positif dengan orang lain, tetapi nilainya rendah pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Pada usia dewasa awal, individu menunjukkan nilai tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi; penerimaan diri; dan tujuan hidup, sedangkan pada dimensi hubungan baik dengan orang lain; penguasaan lingkungan; dan otonomi nilainya rendah.

b. Gender

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Merino et al., (2024) ditemukan terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* pada pria maupun wanita. Mengenai aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, perempuan menunjukkan nilai yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki, disebabkan oleh kemampuan perempuan dalam berinteraksi dengan lingkungan yang lebih baik. Sejak kecil, keluarga seringkali mengajarkan anak laki-laki untuk menjadi sosok yang agresif, kuat, dan mandiri, sedangkan anak perempuan diharapkan menjadi lebih pasif, tergantung, dan sensitif terhadap perasaan orang lain. Pandangan ini cenderung terus terbawa hingga mereka dewasa. Tak heran jika karakteristik stereotip ini melekat pada individu hingga mereka tumbuh dewasa. Sebagai individu yang diberi label sebagai tergantung dan peka terhadap perasaan orang lain, perempuan cenderung menciptakan suasana harmonis dengan orang-orang di sekitarnya sepanjang hidup mereka. Inilah alasan di balik tingginya kesejahteraan psikologis perempuan dalam hal hubungan positif, karena mereka mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain.

c. Status sosial ekonomi

Kondisi sosial ekonomi berkaitan dengan aspek penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Variasi dalam status sosial ekonomi sangat berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Orang yang berasal dari latar belakang sosial yang kurang beruntung biasanya lebih rentan mengalami stres dibandingkan mereka yang berasal dari status sosial yang lebih tinggi (Merino et al., 2024).

d. Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang. Semakin tinggi Pendidikan, maka individu akan lebih mudah melakukan *problem solving* atas permasalahan yang dihadapinya dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Faktor Pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu (Farid & Batubara, 2024).

e. Budaya

Sistem nilai yang menekankan individualisme atau kolektivisme berpengaruh pada kesejahteraan psikologis suatu masyarakat. Budaya Barat sangat menghargai aspek penerimaan diri dan kebebasan, sementara budaya Timur yang mengedepankan kolektivisme cenderung lebih mengutamakan hubungan positif dengan sesama (Merino et al., 2024).

4. Alat ukur *psychological well-being*

Psychological well-being merupakan hasil penilaian seorang individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan evaluasi atas pengalaman hidup dan harapannya. Menurut Revelia (2018) terdapat enam dimensi yang perlu dinilai dalam *psychological well-being* seseorang, yaitu:

a. Dimensi Penerimaan Diri

- 1) Mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang positif maupun yang negatif
- 2) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri
- 3) Merasa positif dengan kehidupan yang telah dijalani.

b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain

- 1) Memiliki hubungan hangat, memuaskan, saling percaya dengan manusia lain

2) Mampu membina hubungan yang empatik, afektif dan intim yang kuat dengan manusia lain

3) Saling memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain.

c. Dimensi Otonomi

1) Mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri

2) Mampu bertahan terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak.

d. Dimensi Penguasaan Lingkungan

1) Mampu mengatur dan mengontrol berbagai aktivitas eksternal

2) Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif.

e. Dimensi Tujuan Hidup

1) Memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas

2) Mampu memberi makna atas kehidupannya, baik masa kini maupun yang telah dijalani.

f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi

1) Menyadari dan mengembangkan potensi yang dimiliki

2) Terbuka terhadap pengalaman baru.

Menurut Mubarak & Miftahuddin (2019) terdapat angka reliabilitas sebesar 0,845 untuk tingkat konsistensi alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang menggunakan *alpha cronbach* dari semua item. Uji validitas dari keseluruhan item memiliki tingkat validitas yang tinggi yakni $> 0,30$.

D. Hubungan Tingkat *Self Disclosure* dengan *Psychological Well Being* pada Penderita Kanker Payudara

Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih & Istifaraswati (2019) mengenai *psychological well-being of patients with breast cancer* melibatkan 134 penderita kanker payudara di Rumah Sakit Tugurejo, Semarang menunjukkan hasil sekitar 47,8% responden mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani, (2020) mengenai pengaruh peran *self-disclosure* terhadap ketertarikan, kedekatan, dan kesan positif dalam interaksi antar individu saat pertama kali bertemu, menjelaskan bahwa keterbukaan diri berhubungan positif dengan rasa suka. Pendengar yang menerima lebih banyak informasi mengatakan bahwa dengan menerima lebih banyak informasi akan meningkatkan rasa suka dalam berinteraksi sehingga dapat membangun kedekatan dan kesan yang positif. Secara umum, penelitian ini menjelaskan bahwa peranan dalam proses *self-disclosure* memiliki efek yang signifikan terhadap bagaimana individu merasakan kedekatan dan pengalaman positif dalam interaksi sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vijayakumar & Pfeifer, (2020) mengenai *self-disclosure* atau pengungkapan diri perempuan pengidap kanker payudara kepada kekasihnya, menemukan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita pengidap kanker payudara sangat berpengaruh dalam hubungannya dengan pasangannya. Melalui *self-disclosure ini*, informan memperoleh dukungan penuh dari pasangannya, dan situasi ini meningkatkan kualitas komunikasi mereka dibandingkan sebelumnya. Kemudian terdapat penelitian dari Sari (2015) yang meneliti mengenai hubungan antara tingkat *self-disclosure* dengan *psychological*

well-being pada wanita penderita kanker payudara stadium lanjut. Penelitian ini menemukan korelasi positif dan signifikan antara tingkat *self-disclosure* wanita yang menderita kanker payudara stadium lanjut dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-disclosure* pasien, semakin baik kesejahteraan psikologisnya.