

SELF-COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PASIEN KANKER

Ratna M. Sihombing¹, Tuti Nuraini², Yati Afiyanti³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
ratna.mortarida@ui.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *Self-compassion* pada *psychological well-being* pasien kanker. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic review* dari penelusuran jurnal di database ScienceDirect, PubMed, ProQuest, Springer dan EBSCOhost. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi tingkat depresi, stress, ansietas, kualitas hidup, *body image disturbance*, *body shame*, stigma dan hal lain yang mempengaruhi psikologis pasien kanker. Simpulan, terdapat hubungan *self-compassion* dan *psychological well-being* pada pasien kanker.

Kata Kunci: Pasien Kanker, *Psychological Well-Being*, *Self-Compassion*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and the psychological well-being of cancer patients. The method used in this research is a systematic review, where we conducted journal searches in the ScienceDirect, PubMed, ProQuest, Springer, and EBSCOhost databases using the keywords 'cancer patients', 'psychological well-being', and 'self-compassion.' The research results show that self-compassion influences levels of depression, stress, anxiety, quality of life, body image disturbance, body shame, stigma, and other things that affect the psychology of cancer patients. In conclusion, there is a relationship between self-compassion and psychological well-being in cancer patients.

Keywords: Cancer Patients, *Psychological Well-Being*, *Self-Compassion*

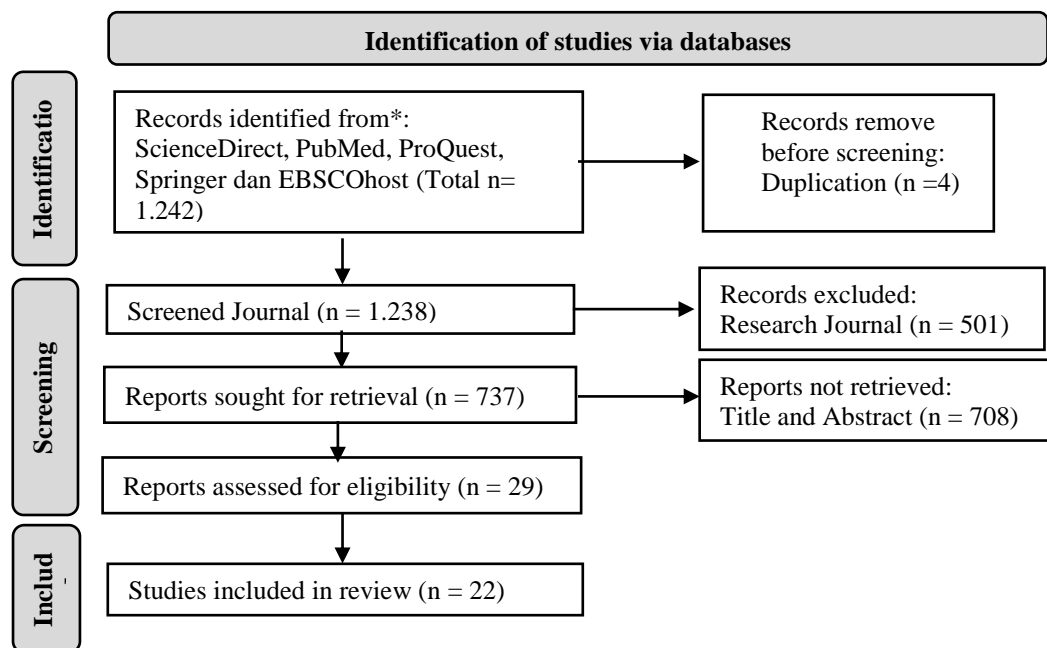
PENDAHULUAN

Self-compassion mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri, ketika kita merasa gagal, tidak mampu atau menderita (Neff, 2023). *Self-compassion* mengacu pada sikap pengertian dan baik kepada diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, tantangan, pengalaman negatif dan kelemahan kepribadian (Zhu et al., 2019). *Self-compassion* (SC) penting bagi pasien kanker untuk membantu pasien kanker dalam menjalani tantangan yang harus dihadapi di tiap trejektori penyakitnya.

Prevalensi kanker semakin meningkat dengan proses pengobatan mengakibatkan berbagai kondisi yang berdampak pada psikologis pasien, kondisi psikologis yang buruk berdampak pada kualitas hidup hingga tertundanya proses pengobatan. Pasien dengan distress psikologis berat akan mengalami kualitas hidup buruk dan mempengaruhi fungsi sosial pasien (Karunanithi et al., 2018).

Psychological well-being menurut World Health Organization adalah keadaan pikiran seseorang dimana dia mampu mengembangkan potensinya, bekerja dengan produktif, kreatif dan juga mampu beradaptasi normal menghadapi tekanan hidup (Dhanabhakym & Sarath, 2023). Menurut Riff *psychological well-being* terdiri dari enam karakteristik *self-determination*, kendali atas lingkungan, kemampuan mengembangkan diri, kemampuan membentuk hubungan yang memuaskan dan mempunyai tujuan hidup (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan SC dengan *psychological well-being* pada pasien kanker, sehingga dapat menjadi acuan bagi perawat onkologi dalam melakukan asuhan keperawatan untuk meningkatkan *psychological well-being* pasien yang pada akhirnya membantu meningkatkan kualitas hidup.



Gambar. 1
Algoritma Pencarian

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan suatu *systematic review* yang mana merupakan studi yang melakukan analisa literatur yang telah dipilih dari berbagai sumber dan menghasilkan suatu kesimpulan. Tahapan yang dilewati untuk artikel ini adalah: 1) Melakukan identifikasi terhadap topik yang menjadi fenomena di lapangan.; 2) Membuat pertanyaan klinis menggunakan PEOS (*Population, Exposure, Outcomes, Study design*).; 3) Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum melakukan pencarian literatur.; 4) Melakukan pencarian literatur dengan menggunakan keywords. Kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.; 5) Melakukan ekstraksi dan analisis data.; 6) Identifikasi hasil.

Pencarian artikel ini dari database ScienceDirect, PubMed, ProQuest, Springer dan EBSCOhost, dengan kata kunci yang digunakan adalah “*cancer patient*” AND “*self-compassion*” AND “*psychological well-being*”, tanpa dibatasi waktu, dengan kriteria inklusi: penelitian kuantitatif, populasi pasien kanker, tipe publikasi *full text*, jurnal akademik, artikel menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, sedangkan kriteria eksklusinya: penelitian pada pasien anak, penyakit kronik lain, *book chapter*, *Systematic Review*, *Literature Review*, *Scoping Review*.

Penilaian artikel dengan *critical review* menggunakan ceklis dari JBI *Critical Appraisal Checklist for Cross Sectional*. Setiap proses pelaksanaan penilaian kritis yang dilakukan, dibahas oleh dua peninjau. Jika dalam proses tersebut mengalami perbedaan pendapat, maka peninjau ketiga dilibatkan untuk memberi ulasan sehingga analisis menjadi semakin kuat.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Literature Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Garcia, A.M., Camargos Junior, J. B., Sarto, K. K., Silva Marcelo, C. A., Paiva, E. M.C., Nogueira, D. A., Mills, J. (2021). <i>Quality of life, self-compassion and mindfulness in cancer patients undergoing chemotherapy: A cross-sectional study.</i>	Cross Sectional	Kuesioner <i>Self-compassion Scale</i> (SCS) digunakan untuk menilai <i>Self-compassion</i> (SC) 183 pasien yang menjalani kemoterapi yang dianalisa silang dengan kualitas hidup (FACT-G), dengan hasil SC dan kualitas hidup berhubungan positif dan signifikan ($r=-0.466$, $P < 0.001$) dengan <i>mindfulness</i> ($r=-0.325$, $P < 0.001$). Kualitas hidup dapat lebih meningkat jika nilai SC dan <i>mindfulness</i> tinggi.
Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., Lu, Q. (2023) <i>Association of self-compassion and body image disturbance among young breast cancer patients: Mediating effect of body surveillance and body shame.</i>	Cross-sectional descriptive study.	Pada 310 wanita muda kanker payudara didapatkan korelasi negatif langsung BID terhadap SC ($r=-0.865$, $P < 0.01$), korelasi positif dengan <i>body surveillance</i> ($r = 0.922$, $P < 0.01$) dan <i>body shame</i> ($r = 0.897$, $P < 0.01$), berarti tingginya <i>body surveillance</i> dan <i>body shame</i> berakibat tingginya BID. <i>Body surveillance</i> dan <i>body shame</i> juga berperan penting sebagai mediasi antara SC dengan BID dengan mediating effect -0.166 ($P < 0.01$).
Williamson, T. J., Garon, E. B., Shapiro, J. R., Chavira, D. A., Goldman, J. W. & Stanton, A. L. (2022). <i>Facets of Stigma, Self-Compassion, and Health-Related Adjustment to Lung Cancer: A Longitudinal Study.</i>	Cross-Sectional	Pada penelitian 108 pasien kanker paru yang mempunyai SC tinggi secara signifikan mempengaruhi hubungan diskriminasi yang dirasakan dengan gejala depresi serta <i>internalized stigma</i> dengan <i>cancer-related stress</i> ($p = 0.05$). Diskriminasi dan stigma yang dirasakan pasien dapat berkurang jika SC meningkat, serta dampak depresi juga akan menurun.
Zhu, L., Wang, J., Liu, S., Xie, H., Hu, Y., Yao, J., Ranchor, A.V., Schroevers, M. J., & Fleer, J. (2020). <i>Self-Compassion and Symptoms of Depression and Anxiety in Chinese Cancer Patients: the Mediating Role of Illness Perceptions.</i>	Cross-Sectional	Pada 301 pasien dengan berbagai jenis kanker didapatkan SC berhubungan lemah dengan persepsi penyakit (r ranged from -0.31 to 0.22 , all $ps < 0.01$), signifikan serta moderat dengan gejala depresi dan cemas (r ranged from -0.37 to -0.39 , all $ps < 0.01$). Hubungan antara SC dengan depresi dan cemas dipengaruhi oleh persepsi penyakit. <i>Self-compassion</i> membantu menurunkan konsekuensi negatif akibat kanker, kendali pribadi yang lebih baik, gejala psikologis yang berkurang.
Ünal, I. Ö., Ünal, C., Duymaz, T., & Ordu, C.	Cross-Sectional	Penelitian untuk menilai kondisi pasien kanker paska trauma Covid 19 ini mendapatkan bahwa

(2023). <i>The relationship between psychological flexibility, self-compassion, and posttraumatic growth in cancer patients in the COVID-19 pandemic.</i>		SC dan <i>psychological flexibility</i> menjadi faktor penting pada <i>Post Traumatic Growth</i> (PTGI). PTGI berkorelasi positif dengan SCS dan <i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> ($r = 0.612$ dan $r = 0.257$). Pasien kanker yang menunjukkan PTGI tinggi mempunyai SC dan <i>psychological flexibility</i> yang baik.
Zhu, L., Yao, J., Wang, J., Wu, L., Gao, Y., Xie, J., Liu, A., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2019). <i>The predictive role of self-compassion in cancer patients' symptoms of depression, anxiety, and fatigue: A longitudinal study.</i>	Cross-Sectional Longitudinal Study	<i>Self-compassion</i> berhubungan secara signifikan pada gejala depresi, ansietas, dan fatigue pada penelitian longitudinal dengan 153 responden. <i>Self-compassion</i> yang dinilai pada tiga waktu berbeda dapat memprediksi gejala ansietas, serta depresi dan fatiq. <i>Self-compassion</i> T1 (1 minggu setelah diagnosa kanker) memprediksi ansietas T2 (1 minggu setelah pengobatan pertama) & T3 (1 minggu setelah pengobatan terakhir), serta gejala depresi dan fatiq pada T3.
Ünal, I. Ö., & Ordu, C. (2023). <i>Alexithymia, Self-Compassion, Emotional Resilience, and Cognitive Emotion Regulation: Charting the Emotional Journey of Cancer Patients.</i>	Cross-Sectional	Penelitian yang menilai peran SC, <i>alexithymia</i> dan mekanisme regulasi emosi kognitif pada gejala depresi dan ansietas 151 pasien kanker, hasilnya ada pengaruh langsung SC pada depresi ($b = -0.482$, $CI = -0.750$ to -0.214 , $p = 0.001$). Tingginya SC dapat membantu menurunkan depresi, sehingga penting untuk melakukan intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan psikologikal pasien.
Schellekens, M. P. J., Karremans, J. C., van der Drift, M. A., Molema, J., van den Hurk, D. G. M., Prins, J. B., & Speckens, A. E. M. (2017). <i>Are Mindfulness and Self-Compassion Related to Psychological Distress and Communication in Couples Facing Lung Cancer? A Dyadic Approach.</i>	Cross-Sectional	Penelitian <i>Dyadic</i> pada pasangan yang menderita kanker paru ini mendapatkan <i>mindfulness</i> ($B = -0.19$, $P = .002$) dan <i>self-compassion</i> ($B = -0.45$, $P < .001$) berhubungan negatif pada psikologikal distress pasien atau pasangannya. Hasil SC dan psikologikal distres tiap individu dipengaruhi hasil SC pasangannya. Jika SC pasangannya tinggi, maka hubungannya melemah dengan SC dan psikologikal distres individu. Sehingga saat salah satu dari pasangan tersebut mengalami penurunan SC, pasangannya akan menunjukkan SC yang lebih dimana berdampak berkurangnya distres pada kedua pasangan.
Arambasic, J., Sherman, K. A., & Elder, E. (2019). <i>Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors.</i>	Cross-Sectional	Pada 82 survivor kanker <i>attachment anxiety</i> dan <i>avoidance</i> tinggi meningkatkan stres dan dampak negatif yang dirasakan akibat kanker. Secara signifikan tidak langsung SC mempengaruhi <i>attachment anxiety</i> dan <i>avoidance</i> . SC yang baik dapat menekan stress dan dampak negatif akibat kanker melalui <i>attachment anxiety</i> dan <i>avoidance</i>
Sherman, K. A., Woon, S., French, J., & Elder, E. (2017). <i>Body image and psychological distress in nipple-sparing mastectomy: the roles of self-compassion and appearance investment.</i>	Cross-Sectional	Pasien kanker payudara dengan mastektomi dan rekonstruksi ($n=75$) tingkat distressnya normal dan gangguan <i>body image</i> rendah. Dampak SC dan <i>appearance investment</i> signifikan moderat pada <i>body image disturbance-distress relationship</i> . Tingginya SC dan <i>appearance investment</i> rendah: distressnya rendah, dibandingkan responden SC rendah dan <i>appearance investment</i> tinggi.
Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015).	Cross-Sectional	Prediktor distres dan kualitas hidup setelah kanker adalah SC mengurangi dampak <i>threat appraisal</i> dan <i>cognitive fusion</i> ($\beta = -.03$, $p = .058$)

<i>Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer.</i>		serta sebagai mediator <i>threat appraisal</i> ke <i>avoidance coping</i> . Kombinasi <i>Threatening appraisal of cancer</i> dengan tingginya <i>cognitive fusion</i> dapat memprediksi ansietas, dimana SC dapat berperan sebagai mediator yang dapat melemahkannya. Tingginya SC dapat memperbaiki <i>Threatening appraisal of cancer</i> dan <i>cognitive fusion</i> sehingga menurunkan ansietas.
Snyder, S., Kroll, J. L., Chen, A. B., Antonoff, M. B., Yang, C. C., & Milbury, K. (2022). <i>Moderators of the association between stigma and psychological and cancer-related symptoms in women with non-small cell lung cancer.</i>	Cross-Sectional	<i>Mindfulness</i> mempengaruhi hubungan stigma dengan depresi, <i>cancer-related stress</i> , <i>cancer-related symptom severity</i> . <i>Mindfulness</i> tinggi menjadi <i>buffer</i> hubungan stigma dan <i>cancer-related symptom severity</i> pada 56 wanita dengan kanker paru. Stigma berkorelasi negatif signifikan dengan <i>social support</i> dan SC ($r = -0.28$, $p = 0.045$), namun <i>social support</i> dan SC tidak menjadi moderator <i>stigma</i> dan <i>cancer-related symptom severity</i> .
Yu, Y., Li, Y., Zhao, J., Yao, J., Duan, Y., Shao, Y., Xie, J., & Zhu, L. (2024). <i>The longitudinal relationship between self-compassion and cancer patients' unmet supportive care needs.</i>	Cross-Sectional	Negatif SC 153 pasien kanker berhubungan negatif signifikan dengan total <i>unmet needs</i> ($r = -0.25$, $p < 0.01$), kebutuhan psikologis ($r = -0.29$, $p < 0.01$), sistem informasi kesehatan ($r = -0.18$, $p < 0.05$) dan seksual ($r = -0.24$, $p < 0.01$) pada saat setelah terdiagnosis pertamakali (T1). Total SC T1 memprediksi total <i>unmet needs</i> , kebutuhan psikologis dan informasi, sistem kesehatan, pada T2, kebutuhan psikologis pada T3 (saat pengobatan).
Zhu, L., Wei, L., Xiaomin, Y., Zhao, J., Yu, Y., Sun, S., Wang, X., Yao, J., & Xie, J. (2022). <i>Self-compassion and fear of cancer recurrence in Chinese breast cancer patients: The mediating role of maladaptive cognitive styles.</i>	Cross-Sectional	Sebanyak 304 wanita kanker payudara hampir setengahnya tingkat <i>fear of cancer recurrence</i> (FCR) meningkat (≥ 13), dengan SC berhubungan negatif dengan <i>catastrophizing</i> , <i>ruminating</i> dan FCR (r s ranged from -0.18 to -0.32 , $p < 0.01$). <i>Catastrophizing</i> merupakan mediator hubungan SC dengan FCR. Diperlukan SC dan <i>cognitive styles</i> yang baik untuk menekan FCR.
Przedziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E., & Stalgis-Bilinski, K. (2013). <i>My changed body: Breast cancer, body image, distress and self-compassion.</i>	Cross-Sectional	<i>Self-compassion</i> berhubungan negatif signifikan ($p = 0.01$) dengan depresi, ansietas dan stress pada 279 wanita kanker payudara paska terapi. <i>Self-compassion</i> menjadi mediator hubungan <i>body image disturbance</i> dengan distress dimana SC tinggi dapat menurunkan distress psikologis. <i>Comfort with weight</i> serta <i>self-compassion</i> merupakan mediator <i>body image disturbance</i> .
Wei, L., Xie, J., Wu, L., Yao, J., Zhu, L., & Liu, A. (2023). <i>Profiles of self-compassion and psychological outcomes in cancer patients.</i>	Cross-Sectional	Lima profil <i>self-compassion</i> pasien kanker: <i>average self-compassion</i> , <i>high self-compassion</i> , <i>low self-compassion</i> dan <i>low self-coldness</i> , <i>high self-compassion</i> dan <i>high self-coldness</i> serta <i>average self-compassion</i> dan <i>high self-coldness</i> .
Afrashteh, M. Y., & Masoumi, S. (2021).. <i>Psychological well-being and death anxiety among breast cancer survivors</i>	Cross-Sectional	Depresi dan ansietas berhubungan positif signifikan dengan <i>death anxiety</i> dan berhubungan negatif dengan SC pada 210 pasien kanker payudara. Serta adanya indirek efek dari <i>psychological well-being</i> dengan <i>death anxiety</i>

<i>during the Covid-19 pandemic: the mediating role of self-compassion.</i>		melalui <i>self-compassion</i> . Kecemasan akan kematian dan <i>psychological well-being</i> dapat dikurangi dengan SC yang baik.
Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2020). <i>Self-compassion moderates the perceived stress and self-care behaviors link in women with breast cancer.</i>	Cross-Sectional	Pada 210 wanita dengan kanker payudara didapatkan <i>perceived stress</i> ($\beta = -.37, P < .01$) dan <i>self-compassion</i> ($\beta = .38, P < .01$) yang dimiliki merupakan prediktor signifikan dari <i>self-care behaviors</i> . Interaksi <i>perceived stress</i> dan <i>self-care behaviors</i> dipengaruhi oleh <i>self-compassion</i> sebagai moderator.
Masoumi, S., Amiri, M., & Yousefi Afrashteh, M. (2022). <i>Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors.</i>	Cross-Sectional	Penelitian pada 300 pasien kanker payudara didapatkan <i>well-being</i> berkorelasi positif dengan <i>perceived social support</i> (PSS) ($\beta = 0.055, SE = 0.45, P = 0.049, 0.95 \text{ CI: LL} = 0.0092, \text{ UL} = 0.1345$) dan <i>emotional self-regulation</i> ($\beta = 0.079, SE = 0.079, P = 0.004, 0.95 \text{ CI: LL} = -0.0331, \text{ UL} = -0.1358$) lewat <i>self-compassion</i> . PSS dan <i>emotional self-regulation</i> memberi efek signifikan indirek pada <i>psychological well-being</i> melalui <i>self-compassion</i> .
Zhu, F., Liu, C., Zhang, W., Qiang, W., Yin, X., & Lu, Q. (2023). <i>The mediating effect of coping styles between self-compassion and body image disturbance in young breast cancer survivors: a cross-sectional study.</i>	Cross-Sectional	Pada 310 wanita muda kanker payudara dengan SC rendah berhubungan dengan tingginya BID ($r = -.865, P < .01$). Tingginya penggunaan <i>confrontation coping</i> dan rendahnya penggunaan <i>avoidance</i> dan <i>acceptance-resignation coping</i> tampak pada pasien dengan SC yang tinggi. Hubungan SC dan BID secara signifikan dipengaruhi oleh <i>confrontation</i> , <i>avoidance</i> , dan <i>acceptance-resignation coping</i> .
van der Donk, L. J., Fleer, J., Tovote, A., Ranchor, A. v., Smink, A., Mul, V. E. M., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2020). <i>The role of mindfulness and self-compassion in depressive symptoms and affect: A Comparison between Cancer Patients and Healthy Controls.</i>	Cross-Sectional dengan case-control	Sejumlah 245 pasien kanker dibandingkan dengan 245 pasien sehat. Pada pasien kanker dibandingkan dengan kontrol didapatkan <i>mindfulness</i> dan <i>self-compassion</i> bersama-sama berhubungan erat dengan gejala dan pengaruh depresi. Total skor <i>mindfulness</i> berhubungan signifikan dengan gejala depresi ($\beta = -0.465, P < 0.001$), negatif dan positif <i>affect</i> ($\beta = -0.375, P < 0.001$) ($\beta = -0.440, P < 0.001$), sama halnya dengan <i>self-compassion</i> berhubungan dengan tiga hal tersebut.
Vizin, G., Szekeres, T., Juhász, A., Márton, L., Dank, M., Perczel-Forintos, D., & Urbán, R. (2023). <i>The role of stigma and depression among young breast cancer patients in Hungary.</i>	Cross-Sectional	Pada 99 pasien kanker payudara didapatkan kepatuhannya mengkonsumsi obat berhubungan signifikan dengan <i>body shame</i> dan <i>stigmatization</i> . Stigma dan <i>body shame</i> efek interaksi signifikan ($p < .001$). Kepatuhan dalam mengkonsumsi obat dapat ditingkatkan dengan meningkatkan SC yang dapat menekan <i>body shame</i> dan <i>stigmatization</i> pasien kanker payudara.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi tingkat depresi, stress, ansietas, kualitas hidup, *body image disturbance*, *body shame*, stigma dan hal lain yang mempengaruhi psikologis pasien kanker.

PEMBAHASAN

Psychological well-being dapat ditingkatkan dengan memperbaiki atau meningkatkan *self-compassion* (SC), dimana SC yang tinggi secara langsung maupun sebagai mediator dapat mempengaruhi nilai psikologis seseorang. Aspek positif SC mempunyai manfaat baik terutama pada pasien kanker untuk menurunkan depresi. *Self-compassion* dinilai menggunakan kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS) atau *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF).

Self-compassion dapat meningkat jika digabungkan dengan *mindfulness*, SC secara langsung mempengaruhi kualitas hidup, namun hasil meningkat saat diselaraskan dengan *mindfulness*, SC dan *mindfulness* juga menurunkan gejala depresi, afek negatif dari kanker (Garcia et al., 2021; van der Donk et al., 2020). Kekuatan SC dan *mindfulness* dapat untuk mengatasi trauma yang dialami pasien kanker paska pandemik dan memperbaiki distress pasien dan pasangannya dimana pasangan yang menunjukkan SC tinggi, berdampak dengan saling mendukung dan dapat menurunkan depresi pada pasien dan pasangannya (Ünal et al., 2023; Schellekens et al., 2017). Hal ini didukung oleh teori *Dyadic Health Influence Model* dimana seseorang dapat mempengaruhi keyakinan dan perilaku kesehatan pasangannya, mencontoh perilaku Kesehatan, membentuk lingkungan bersama, menetapkan perilaku yang meningkatkan hubungan dan membuat strategi untuk mempengaruhi kesehatan (Huelsnitz et al., 2022). Selain *mindfulness*, SC dapat ditingkatkan dan diperbaiki dengan *perceived social support* dan regulasi emosi (Masoumi et al., 2022; Ünal & Ordu, 2023).

Hal-hal yang dapat meningkatkan stress dan depresi pasien kanker antara lain *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, *cancer related cognition*, *cognitive fusion*, *avoidance coping*, *death anxiety*, diskriminasi, *internalized stigma*, *cancer-related stress*, peran SC sangat penting dalam memperbaikinya sehingga menurunkan stress dan depresi (Arambasic et al., 2019; Gillanders et al., 2015; Afrashteh & Masoumi, 2021; Williamson et al., 2022).

Self-Compassion yang tinggi dapat memperbaiki diskriminasi dan stress berhubungan dengan kanker, kesehatan psikologi, stigma, gejala depresi, trauma, *self-care*, stigma, dan ketakutan akan rekurensi (Williamson et al., 2022; Faghani et al., 2022; Abdollahi et al., 2020; Snyder et al., 2022; Zhu et al., 2022). *Self-Compassion* yang tinggi dapat mempengaruhi psikologikal respon lainnya seperti konsekuensi negatif akibat kanker, menurunkan gejala psikologis, meningkatkan kendali pribadi pasien kanker serta depresi dan ansietas yang dapat meningkatkan ketakutan akan kematian (Zhu et al., 2020; Yousefi & Masoumi, 2021). Ketakutan akan rekurensi dapat diperbaiki selain dengan meningkatkan SC, juga dengan meningkatkan self-esteem dimana FCR berkorelasi negatif dengan self-esteem (OR, 0.812; 95% CI, 0.734-0.898) (Sun et al., 2023).

Semua pasien mempunyai keinginan dan kebutuhan terkait proses pengobatannya, penelitian kualitatif pasien kanker di Korea didapatkan pasien membutuhkan informasi pengobatan yang memadai dan mudah dipahami, keinginan untuk dapat mandiri tanpa membebani keluarga, dan pentingnya hidup sehat sebagai bagian dari proses pengobatan (Pyo et al., 2021). Kebutuhan dukungan pasien kanker yang tidak terpenuhi (*unmeet needs*), kebutuhan psikologisnya, sistem informasi kesehatan dan seksual sangat dipengaruhi oleh negatif SC (Yu et al., 2024), sehingga meningkatkan SC positif penting untuk memenuhi *unmeet needs* pasien.

Penilaian pasien paska mastektomi terhadap dirinya dalam penelitian kualitatif adalah perasaan menghakimi diri akibat perubahan fisik tersebut yang digambarkan dengan perasaan minder (Pepe & Valentina, 2023). Gangguan gambaran diri berdampak dengan munculnya stress, depresi dan ansietas yang dapat diperberat oleh *confrontation coping*, *body*

surveillance dan *body shame* namun dapat diringankan oleh *comfort with weight*, *avoidance* dan *acceptance-resignation coping*, *appearance investment* serta didukung oleh peningkatan SC yang dapat memperbaiki gangguan gambaran diri (Zhu et al., 2023; Sherman et al., 2017).

SIMPULAN

Terdapat hubungan *self-compassion* dan *psychological well-being* pada pasien kanker, dimana SC yang tinggi secara langsung maupun sebagai mediator dapat mempengaruhi nilai *psychological well-being* seseorang.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian dalam hal tindakan yang lebih tepat bagi perawat untuk mendampingi pasien meningkatkan *self-compassion* pada pasien kanker, karena hal ini akan membantu pasien dalam meningkatkan *psychological well-beingnya* selama menjalani terapi dan di tiap trajektori penyakit kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2020). Self-Compassion Moderates the Perceived Stress and Self-Care Behaviors Link in Women with Breast Cancer. *Psycho-Oncology*, 29(5), 927–933. <https://doi.org/10.1002/pon.5369>
- Afrashteh, M. Y., & Masoumi, S. (2021). Psychological Well-Being and Death Anxiety Among Breast Cancer Survivors During the Covid-19 Pandemic: The Mediating Role of Self-Compassion. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01533-9>
- Arambasic, J., Sherman, K. A., & Elder, E. (2019). Attachment Styles, Self-Compassion, and Psychological Adjustment in Long-Term Breast Cancer Survivors. *Psycho-Oncology*, 28(5), 1134–1141. <https://doi.org/10.1002/pon.5068>
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Faghani, F., Choobforoushzadeh, A., Sharbafchi, M. R. & Poursheikhali, H. (2022). Effectiveness of Mindfulness-Based Supportive Psychotherapy on Posttraumatic Growth, Resilience, and Self-Compassion in Cancer Patients: A Pilot Study. *Wiener klinische Wochenschrift*, 134(15-16), 593–601. <https://doi.org/10.1007/s00508-022-02057-4>
- Garcia, A. C. M., Camargos Junior, J. B., Sarto, K. K., Marcelo, C. A. S., da, Paiva, E. M. das C., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2021). Quality of Life, Self-Compassion and Mindfulness in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Cross-Sectional Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 51, 101924. <https://doi.org/10.1016/J.EJON.2021.101924>
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness Cognitions, Cognitive Fusion, Avoidance and Self-Compassion as Predictors of Distress and Quality of Life in a Heterogeneous Sample of Adults, After Cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Huelsnitz, C. O., Jones, R. E., Simpson, J. A., Joyal-Desmarais, K., Standen, E. C., Auster-Gussman, L. A., & Rothman, A. J. (2022). The Dyadic Health Influence Model. *Personality and Social Psychology Review*, 26(1), 3–34. <https://doi.org/10.1177/10888683211054897>

- Karunanithi, G., Sagar, R. P., Joy, A., & Vedaoundaram, P. (2018). Assessment of Psychological Distress and its Effect on Quality of Life and Social Functioning in Cancer Patients. *Indian Journal of Palliative Care*, 24(1), 72. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_104_17
- Pepe, F. K. O., & Valentina, D. T. (2023). Self-Compassion in Women with Breast Cancer. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1). <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.10030>
- Masoumi, S., Amiri, M., & Afrashteh, M. Y. (2022). Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors. *Iranian journal of psychiatry*, 17(3), 341–349. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9734>
- Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pyo, J., Ock, M., Lee, M., Kim, J., Cheon, J., Cho, J., Kwon, J. H., Kim, H., Im, H. S., Min, Y. J., & Koh, S. J. (2021). Unmet Needs Related to The Quality of Life of Advanced Cancer Patients in Korea: A Qualitative Study. *BMC Palliative Care*, 20(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00749-8>
- Schellekens, M. P. J., Karremans, J. C., van der Drift, M. A., Molema, J., van den Hurk, D. G. M., Prins, J. B., & Speckens, A. E. M. (2017). Are Mindfulness and Self-Compassion Related to Psychological Distress and Communication in Couples Facing Lung Cancer? A Dyadic Approach. *Mindfulness*, 8(2), 325–336. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0602-0>
- Sherman, K. A., Woon, S., French, J., & Elder, E. (2017). Body Image and Psychological Distress in Nipple-Sparing Mastectomy: The Roles of Self-Compassion and Appearance Investment. *Psycho-Oncology*, 26(3), 337–345. <https://doi.org/10.1002/pon.4138>
- Snyder, S., Kroll, J. L., Chen, A. B., Antonoff, M. B., Yang, C. C., & Milbury, K. (2022). Moderators of The Association between Stigma and Psychological and Cancer-Related Symptoms in Women with Non-Small Cell Lung Cancer. *Psycho-Oncology*, 31(9), 1581–1588. <https://doi.org/10.1002/pon.5982>
- Sun, D., Zhang, X., & Cui, M. (2023). Association between Self-Esteem and Fear of Cancer Recurrence in Cancer Survivors: A Cross-Sectional Study. *European Journal of Oncology Nursing: the Official Journal of European Oncology Nursing Society*, 64, 102334. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102334>
- Ünal, I. Ö., Ünal, C., Duymaz, T., & Ordu, C. (2023). The Relationship between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Posttraumatic Growth in Cancer Patients in the COVID-19 Pandemic. *Supportive Care in Cancer*, 31(7). <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07891-4>
- Ünal, I. Ö., & Ordu, C. (2023). Alexithymia, Self-Compassion, Emotional Resilience, and Cognitive Emotion Regulation: Charting the Emotional Journey of Cancer Patients. *Current Oncology*, 30(10), 8872–8887. <https://doi.org/10.3390/currenol30100641>
- van der Donk, L. J., Fler, J., Tovote, A., Ranchor, A. v., Smink, A., Mul, V. E. M., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2020). The Role of Mindfulness and Self-Compassion in Depressive Symptoms and Affect: A Comparison between Cancer Patients and Healthy Controls. *Mindfulness*, 11(4), 883–894. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01298-1>

- Vizin, G., Szekeres, T., Juhász, A., Márton, L., Dank, M., Perczel-Forintos, D., & Urbán, R. (2023). The Role of Stigma and Depression in The Reduced Adherence Among Young Breast Cancer Patients in Hungary. *BMC Psychology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01355-4>
- Wei, L., Xie, J., Wu, L., Yao, J., Zhu, L., & Liu, A. (2023). Profiles of Self-Compassion and Psychological Outcomes in Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, *32*(1), 25–33. <https://doi.org/10.1002/pon.5931>
- Williamson, T. J., Garon, E. B., Shapiro, J. R., Chavira, D. A., Goldman, J. W., & Stanton, A. L. (2022). Facets of Stigma, Self-Compassion, and Health-Related Adjustment to Lung Cancer: A Longitudinal Study. *Health Psychology*, *41*(4), 301–310. <https://doi.org/10.1037/HEA0001156>
- Yu, Y., Li, Y., Zhao, J., Yao, J., Duan, Y., Shao, Y., Xie, J., & Zhu, L. (2024). The Longitudinal Relationship Between Self-Compassion and Cancer Patients' Unmet Supportive Care Needs. *Psycho-Oncology*, *33*(3), e6319. <https://doi.org/10.1002/pon.6319>
- Zhu, F., Liu, C., & Lu, Q. (2023). The Mediating Effect of Coping Styles Between Self-Compassion and Body Image Disturbance in Young Breast Cancer Survivors: A Cross-Sectional Study. *BMC Nursing*, *22*. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01342-5>
- Zhu, L., Wei, L., Xiaomin, Y., Zhao, J., Yu, Y., Sun, S., Wang, X., Yao, J., & Xie, J. (2022). Self-Compassion and Fear of Cancer Recurrence in Chinese Breast Cancer Patients: The Mediating Role of Maladaptive Cognitive Styles. *Psycho-Oncology*, *31*(12), 2185–2192. <https://doi.org/10.1002/pon.6070>
- Zhu, L., Yao, J., Wang, J., Wu, L., Gao, Y., Xie, J., Liu, A., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2019). The predictive Role of Self-Compassion in Cancer Patients' Symptoms of Depression, Anxiety, and Fatigue: A Longitudinal Study. *Psycho-Oncology*, *28*(9), 1918–1925. <https://doi.org/10.1002/pon.5174>
- Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., & Lu, Q. (2023). Association of Self-Compassion and Body Image Disturbance Among Young Breast Cancer Patients: Mediating Effect of Body Surveillance and Body Shame. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *10*(4). <https://doi.org/10.1016/J.APJON.2023.100199>
- Zhu, L., Wang, J., Liu, S., Xie, H., Hu, Y., Yao, J., Ranchor, A. V., Schroevers, M. J., & Fler, J. (2020). Self-Compassion and Symptoms of Depression and Anxiety in Chinese Cancer Patients: The Mediating Role of Illness Perceptions. *Mindfulness*, *11*(10), 2386–2396. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01455-x>