

## **DINAMIKA *SELF-CARE* REMAJA DENGAN KANKER DALAM PROSES PENYEMBUHAN**

**Amelia Lindawati<sup>1</sup>, Taufik Akbar Rizqi Yunanto<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya,  
Jl. Raya Rungkut Lor, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293

catharina.amelia87@gmail.com

### **Abstrak**

Remaja yang didiagnosis dengan kanker menghadapi sejumlah tantangan selama proses penyembuhan, dan pemahaman terhadap dinamika self-care dalam konteks ini sangat penting. Penelitian ini menjelajahi penerapan self-care pasien remaja dengan kanker, mengungkap pengalaman dan kebutuhan mereka. Dengan memeriksa dinamika self-care, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dukungan dan perawatan yang diberikan kepada remaja ini dalam perjalanan mereka menuju proses penyembuhan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasi dan interview partisipan dengan menggunakan teknik purposive sampling dimana partisipan remaja SMA dengan penyakit kanker dan telah melakukan perawatan kurang lebih satu tahun terakhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-care adalah suatu aktivitas individu yang dilakukan secara sadar dalam menjaga dan merawat diri dengan tujuan untuk penyembuhan dan menyejahterakan diri sendiri. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa aspek-aspek self-care dapat meningkatkan dan memberikan dampak yang baik pada remaja dengan penyakit kanker dalam perjalanan mereka menuju pemulihan.

**Kata kunci:** kanker; psikologi; remaja; self-care

### **Abstract**

*Adolescents diagnosed with cancer face numerous challenges during the healing process, and understanding the dynamics of self-care in this context is crucial. This research explores the application of self-care among adolescent cancer patients, uncovering their experiences and needs. By examining the dynamics of self-care, this study aims to enhance the support and care provided to these adolescents on their healing journey. The research employs observational and participant interview methods using purposive sampling techniques, focusing on high school adolescents with cancer who have been undergoing treatment for approximately the past year. The results of this study indicate that self-care is an individual activity performed consciously to maintain and care for oneself with the goal of healing and personal well-being. The findings reveal that aspects of self-care can significantly improve and positively impact adolescents with cancer on their path to recovery.*

**Keywords:** cancer; psychology; self-care; teenager

## **PENDAHULUAN**

Pada saat orang mendengarkan kata kanker, sebagian banyak orang berpikir negatif. Kanker merupakan penyakit yang mematikan dan sulit untuk disembuhkan. Penyakit kanker tidak hanya menyerang dewasa saja, penyakit kanker juga dapat menyerang dari usia anak-anak dan remaja. Pada data yang dikemukakan oleh Adhiyasasti (2020) menyatakan bahwa Remaja akhir yang memasuki usia 15-24 tahun, yaitu 47 orang beresiko terkena penyakit kanker pada setiap 100.000 orang. Ketika seorang remaja didiagnosis menderita kanker, mereka tidak hanya dihadapkan sebuah masalah, namun juga mereka harus melawan penyakit ini.

Remaja adalah kelompok usia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, pola pikir klausal (sebab akibat), emosi yang meluap-luap, memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, menarik perhatian orang disekitarnya, serta memiliki keterikatan dengan kelompok

(Zulkifli, 2009). Kanker pada remaja menciptakan tantangan yang unik dalam hal *self-care*, karena mereka harus menghadapi proses pengobatan yang lama dan bertahap dengan tahap perkembangan dan identitas remaja itu sendiri.

Dinamika perubahan fisik pada pengobatan kanker pada remaja seringkali melibatkan kemoterapi, radioterapi dan operasi. Hal ini dapat menyebabkan perubahan fisik yang sangat signifikan seperti kehilangan rambut, berat badan atau luka lebam akibat kemoterapi. Perubahan ini dapat mempengaruhi citra diri pada remaja.

Remaja penderita kanker merasa ada sesuatu yang membatasi dalam hidupnya, mereka memiliki perasaan khawatir, sakit, dan takut, serta membutuhkan banyak usaha untuk bertahan hidup. (Lehmann dkk., 2014) Bagi remaja yang menghadapi kematian, proses penyesuaian yang tidak berhasil dapat menyebabkan depresi (Nazari dkk., 2017). Pengobatan pada pasien kanker seringkali memaksa remaja untuk tidak hadir di sekolah dan kegiatan mereka. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan sosial dan kehidupan sehari-hari mereka.

*Self-care* pada remaja dengan kanker menjadi sangat penting karena mereka perlu mengelola diri mereka seperti gejala, efek samping pengobatan, dan dukungan proses penyembuhan mereka. *Self-care* (perawatan diri) adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial, serta untuk membantu perkembangan pribadi yang sehat. (Myers dkk., 2012). *Self-care* sangat bermanfaat bagi kesejahteraan dan kualitas hidup remaja, memulihkan energi, mencegah stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional dan sosial, serta membantu individu berkembang dengan jalan yang sehat. (Coleman dkk., 2016).

Pada riset terdahulu tentang *self-care* selama pengobatan pada penderita kanker adalah bagian penting dan vital dari kebahagiaan dan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa menerapkan *self-care* yang teratur dapat mengurangi efek buruk seperti stres, gangguan tidur dan kecemasan serta juga terbukti bahwa penerapan *Self-care* dapat mencegah kelebihan beban dan membangun fokus (Hurley, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mendalami dinamika *self-care* pada remaja dengan kanker dalam proses penyembuhan. Fokus penelitian ini adalah meningkatkan *self-care* pada remaja dengan kanker dalam perjalanan mereka menuju pemulihan.

## **METODE**

### *Observasi*

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati dan mencatat keadaan atau perilaku subjek sasaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif, dimana metode kualitatif menggunakan *anecdotal records* yang digunakan untuk mencatat kejadian secara menyeluruh terkait hal-hal yang spesifik yang unik dan khusus untuk diperhatikan, sedangkan metode kuantitatif menggunakan *behavioral checklist*, dimana metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul.

Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, dimana peneliti ambil bagian secara langsung dalam observasi, dimana peneliti mengikuti seluruh kegiatan yang dilakukan oleh partisipan pada hari tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana pengambilan data dengan kriteria dan ciri-ciri tertentu. Sampel tersebut

adalah seorang remaja SMA perempuan yang menderita dan sedang menjalani pengobatan kanker getah bening dalam setahun terakhir.

#### *Interview*

Penelitian ini menggunakan teknik *interview* secara langsung dengan partisipan. Struktur *interview* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *interview* semi struktural yaitu metode wawancara yang menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan, tetapi tidak mengikat pewawancara untuk mengajukan pertanyaan secara kaku (Sugiyono, 2019).

Penyusunan panduan *interview* yang dilakukan berdasarkan aspek dari teori *self-care*. Panduan wawancara yang telah tersusun juga berkembang seiring dengan berjalannya proses pengambilan data, peneliti juga melakukan *probing* untuk menemukan hal menarik lain sehingga data yang diperoleh menjadi semakin lengkap. Terdapat enam tahap dalam proses analisis data, yaitu mengorganisasikan data dan mempersiapkannya untuk analisis, membaca keseluruhan data, memulai proses *coding*, menggenerasikan tema, mempresentasikan deskripsi dari tema yang terbentuk dan melakukan interpretasi (Creswell & Creswell, 2018).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh selama tiga kali observasi dapat dikatakan partisipan telah memunculkan perilaku dari aspek *self-care* itu sendiri. Terdapat 3 aspek *self-care* yaitu *physical self-care*, *social self-care* dan *profesional self-care*. Dimana *physical self-care* adalah perawatan diri secara fisik terutama pada saat olahraga, perilaku mencegah penyakit, dan mengatur pola makan. *Sosial self-care* adalah dimana perilaku mendapatkan dukungan sosial, melakukan kegiatan bersama dengan teman dan menjaga hubungan baik dengan keluarga serta pertemanan. *Professional self-care* adalah dimana partisipan melakukan kewajiban sebagai seorang siswa di sekolah dan kewajiban sebagai seorang anak jika berada di rumah. Dari aspek-aspek perilaku tersebut maka muncul 20 indikator perilaku.

Pada data observasi partisipan menunjukkan perilaku yang muncul pada hampir semua aspek. Pada aspek *physical self-care* yang dilakukan partisipan terdiri dari mengikuti olahraga pada saat jam pelajaran, jalan-jalan pada pagi hari, membawa dan makan makanan sehat yang dibawa dari rumah. Namun, partisipan juga makan untuk makan-makanan yang kurang sehat seperti mie instan dalam kurun waktu sebulan sekali. Dari hal tersebut maka partisipan tetap menjaga kesehatannya agar tidak kambuh lagi. Pada aspek *social self-care* dimana partisipan menunjukkan perilaku interaksi dengan teman-teman, guru. Partisipan tidak merasakan minder atau menarik diri, melainkan partisipan berusaha untuk berinteraksi sosial dengan semua pihak yang ada di sekolah. Partisipan menghabiskan waktu di sekolah bersama teman dengan cara berdiskusi dan mengobrol bersama teman dan guru. Hubungan partisipan dengan teman dan guru baik. Pada aspek *profesional self-care*, di mana partisipan melakukan kewajiban sebagai seorang siswa di sekolah Sebagai seorang siswa kegiatan profesional yaitu adalah belajar, mengerjakan tugas, dan menjadi bagian dalam tugas kelompok. Partisipan telah memunculkan perilaku-perilaku tersebut. Dari data observasi partisipan memperhatikan guru saat pengajaran dan mengerjakan tugas yang diperintahkan oleh guru.

Ditinjau dari hasil penelitian di atas, pengertian *self-care* bagi partisipan adalah suatu strategi untuk peduli pada diri sendiri. *Self-care* juga diartikan sebagai suatu cara individu untuk menyejahterakan diri sehingga semua aspek dapat berfungsi dengan baik dengan mengenali dan memenuhi kebutuhan diri. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *self-care* adalah suatu aktivitas yang dilakukan individu dengan keadaan sadar dan menyisihkan waktu dan terlibat

dalam kegiatan dengan tujuan untuk memberi dorongan dalam proses penyembuhan dan menyejahterakan diri serta melakukan aktivitas dengan baik. Pengertian ini sejalan dengan Myers dkk. (2012) bahwa *self-care* adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan baik fisik, sosial maupun secara profesional.

*Self-care* yang dilakukan partisipan sangatlah bervariasi tergantung kebutuhan partisipan. Aspek yang dilakukan adalah *physical self-care*, *sosial self-care*, dan *profesional self-care*. *Physical Self-care* adalah kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Pada hasil observasi nampak bahwa partisipan cukup dalam merawat dirinya. Partisipan juga meluangkan waktu untuk olahraga dengan jalan kaki di sekeliling kompleks rumah serta mengikuti olahraga pada saat di sekolah. Partisipan juga menjaga pola makan yang berguna untuk mencegah sel kanker muncul kembali.

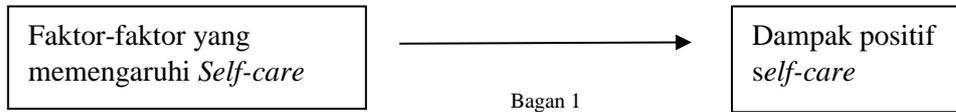
*Social Self-care* dimana setiap individu tidaklah terlepas dari individu yang lain. Sebagai makhluk sosial individu melakukan interaksi. *Social self-care* ini merujuk pada interaksi dengan orang lain dan membangun hubungan dengan orang lain menjabarkan *self-care* yang baik adalah meluangkan waktu yang layak dengan melakukan kegiatan secara bersama-sama dan berinteraksi dengan manusia lain. Hasil observasi menampakkan bahwa partisipan memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman, guru saat berada di sekolah. Partisipan tidak memiliki rasa canggung ataupun terlihat menarik diri dari lingkungannya. Partisipan dapat berbaur dan berinteraksi dengan teman dan guru dengan baik. Begitupun juga saat partisipan berada di rumah, partisipan berinteraksi dengan baik dengan anggota keluarga.

*Professional self-care* berarti suatu *self-care* oleh partisipan saat melakukan kewajibannya. Kewajiban partisipan pada saat di sekolah adalah sebagai seorang siswa yaitu belajar dan mengerjakan penugasan akademik, sedangkan kewajiban partisipan pada saat di rumah adalah menjadi seorang anak adalah melaksanakan tugas seperti mengerjakan pekerjaan rumah. *Professional self-care* mengacu pada mengenali kemampuan seseorang, menentukan tugas, dan mencapai tujuan. Individu yang mempraktikkan perawatan diri di tempat kerja sudah mempraktekkan kontrol pekerjaan. Kontrol pekerjaan di sini mengacu pada individu yang memutuskan pekerjaan sehari-hari atau jadwal kerja terhadap individu tersebut. Pada observasi nampak bahwa partisipan telah melakukan *job control* dengan baik. Pada saat di sekolah, partisipan nampak serius dalam belajar dan mengerjakan tugas sedangkan di rumah partisipan melakukan tugasnya sebagai anak meskipun partisipan dibatasi hanya untuk dirinya sendiri. Observasi yang nampak disana adalah mencuci piring, menyapu lantai.

Dari hasil yang didapat saat pengamatan *self-care* didorong oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Pendorong faktor internal untuk melakukan *self-care* yaitu adanya dari dalam diri individu sendiri. Setelah dapat mengontrol dan mengelola diri tersebut maka dengan sendirinya individu tersebut akan menetapkan tujuan untuk menjadi pribadi yang baik, namun jika dikaitkan dengan partisipan remaja dengan kanker ini, motivasi untuk mengontrol diri agar proses penyembuhan dapat berjalan dengan lancar. Sedangkan faktor eksternal didapat dari keluarga, pertemanan, dan pendidikan. Melakukan *self-care* memberikan banyak manfaat yang positif bagi individu sehingga individu dapat terus termotivasi untuk terus menjadi lebih baik. *Physical self-care* seperti menjaga pola makan yang sehat akan membuat mental individu juga lebih sehat, melatih untuk lebih mencintai dirinya sendiri melalui makanan dan berolahraga. *Social self-care* berkaitan dengan memperluas jaringan sosial dan pertemanan individu. *Professional self-care* dikaitkan *job control* yang dilakukan oleh individu itu sendiri agar dapat mengelola stres dengan baik.

### **Hasil Interview**

Hasil interview yang didapatkan dari interview yang dilakukan oleh peneliti ada 2 tema yang menggambarkan *self-care* yang dilakukan remaja dengan penyakit kanker. Faktor yang mempengaruhi *self-care* dan dampak positif *self-care*. Gambaran hasil penelitian dapat dilihat di bagan 1.



### **Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-care**

Ada 2 faktor yang mempengaruhi *self-care* itu sendiri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah keluarga, pertemanan, sekolah, para dokter, dan perawat, sedangkan untuk faktor internal itu sendiri yaitu dari motivasi dari partisipan itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi *self-care* dari dalam diri partisipan sendiri. Partisipan terdorong dari keinginan diri sendiri agar dapat sembuh dari penyakit yang dideritanya.

“ Ya apa ya? Ya biasa ae se sebener e tapi ya lebih ke makanan seh. Misal aku ngindari makanan seng manis-manis, terus bakar-bakar ngurangi gorengan sisan. Pokok e aku makan-makanan seng sehat ae. Terus apa lagi ya mungkin ya jaga stamina biar gak gampang capek semua kegiatan di kontrol.” (N, 12-15)

“ Emboh ya (ketawa) aku dewe bingung awal e kalau pas abis kemo gitu, ada acara yoga bersama, bener e ada jadwal seh kan memang sama dokter di suruh kata e seh biar kamu bisa lebih tenang pas kemo selanjut e. Aku merasakan itu seh, mungkin juga sudah biasa kali ya.” (N, 107-110)

“ Aku gak ngapa-ngapain seh cuma perasaanku seneng ae..ternyata aku kuat ya..” (N, 56)

“ Ehm.. gak seh cuma aku bersyukur ae.. aku isa sampe di titik ini dan aku berhasil. Kayak memotivasi diri ayo bisa bisa kayak gitu se” (ketawa) (N, 58-59)

“ Aku juga ikut program dari rumah sakit, itu loh apa meditasi.. modelan e kayak yoga gitu jadi setiap abis pemulihan kemo gitu, biasa e ada latihan yoga. Latihan yoga buat aku rileks sih, aku sampe kadang gak inget-inget kalau aku muntah-muntah” (N, 69-70)

Faktor yang mempengaruhi *self-care* partisipan juga dari pihak eksternal, dimana faktor dari keluarga, teman, dan sekolah.

“ Oh ya sekolah lah..aku selalu semangat kalau sekolah, kalau wes kadung ijin kemo lak lama seh..duh itu buosen pol wes. Tapi kalau besok e aku boleh sekolah, wah itu aku langsung semangat apalagi kalau pas di sekolah itu ada acara, mala seneng lagi soale isa kumpul-kumpul sama temen lebih lama.” (N, 122-124)

“ Ya baik..mereka ya biasa aja ke aku mau koncoan gitu kadang aku ya dibantu, terus kalau aku di RS gitu aku kadang ya di Video call gitu, kayak cece gitu lo tanya kabar ke aku, yak apa tadi kemo e.. gitu se.” (N, 72-74)

### **Dampak Positif Self-care**

*Self-care* sendiri memberikan manfaat yang baik dan dampak yang positif bagi partisipan. *Self-care* mengubah individu menjadi lebih baik. Dampak positif yang dirasakan oleh partisipan

adalah lebih dapat menghargai dirinya sendiri, emosi dapat dikendalikan, bersyukur dan berpikir positif, dapat membagi waktu dan memaknai masalah.

#### *Menghargai dirinya sendiri*

Setelah melakukan *self-care*, partisipan lebih menghargai dirinya. Partisipan tahu cara untuk bahagia dan menikmati semua aktivitas sehari-hari.

*“ Apa ya? Hem.. ya banyak sih..aku bahagia kalau aku bisa kumpul sama temen-temen di sekolah, terus aku bahagia kalau aku jalani kemoku itu dengan lancar dan aku gak sakit.” (N, 41-43)*

*“ Ya biasa ae seh gak kayak gimana-gimana paling ya aku nuruti kata dokter sama mama ae ya sekarang. Jaga makan, terus istirahat, gak banyak mikir yang aneh-aneh, gitu ae seh.” (N, 90-92)*

#### *Emosi dapat dikendalikan*

*Self-care* membantu mengendalikan emosi, dimana partisipan dapat meredam emosi dan selalu bersabar dalam menjalani perawatan.

*“ Yak apa ya paling aku nanges dalam diem..soal e kan sakit ya disuntik gitu..terus muntah-muntah terus-terusan itu kan gak enak ya..ya paling nanges. Tapi abis selesai ya wes selesai gak papa, aman.” (N, 128-130)*

#### *Bersyukur dan Berpikir Positif*

Adanya *self-care* partisipan dapat memandang semua masalah itu dengan pikiran positif dan selalu bersyukur dengan keadaan yang dilaluinya. Partisipan melakukan hal yang positif dalam proses penyembuhannya.

*“ Ya kalau sekarang se ak pasrah ae ce..tapi aku tetap bersyukur kalau aku sekarang bisa sampai di titik ini. Bersyukurnya aku dikasih sakit ini ya semua proses pendewasaan juga. Ciei.. pendewasaan.” (Ketawa) (N, 21-23)*

*“ Ya aku berusaha tenang se, berusaha ya wes dijalani ae..dan gak mikirin seng gak-gak pokoknya dijalani dulu sama pasrah lah dengan keadaan, mau e ya gini ya wes dijalani ae, sabar dan selalu berpikir positif.” (N, 45-47)*

*“ Ya lagi-lagi harus bersyukur saja, mungkin memang belum rejeki. Selalu mencoba untuk bersyukur dan berserah aja. Mungkin aku dikasih hal kayak gini berarti memang ada tujuannya. Semua akan indah pada waktuNya”. (ketawa) (N, 153-155)*

#### *Dapat membagi waktu*

*Self-care* juga dapat memberi dampak yang baik bagi partisipan dalam membagi waktu dengan baik antara proses pengobatan dan kegiatan di sekolah.

*“ Ya aku lebih fokus dengan kemo sek ce.. biar ndang mari..cuma kadang pas abis kemo gitu, kalau misal badanku gak sakit aku biasa e ya nyicil tugas seh.” (N, 61-62)*

*“ Ya aku pasti mementingkan pengobatanku dulu, jadi kalau misal aku waktunya kemo dan opname aku konsen disana, terus kalau memang keadaanku memungkinkan ya aku isa kerjain di RS tapi kalau gak ya mungkin hari sabtu minggu itu aku nyicil-nyicil tugas yang belum mari.” (N, 143-146)*

#### *Memaknai Masalah*

Pada analisis yang ketiga, dimana partisipan memaknai dari penyakit yang sudah di deritanya. Di balik masalah tersebut, partisipan lebih dapat menerima dengan baik keadaannya.

“ Hem.. apa ya.. mungkin proses pendewasaan be e ya..bahwa setiap orang punya pengalaman e sendiri punya destiny nya sendiri. Anjrit..omonganku..(Ketawa). Mungkin karena adanya sakit ini aku jadi banyak belajar dan banyak bersyukur aku jadi lebih dekat sama Tuhan juga..” (N, 137-140)

### ***Hasil Analisis Integrasi***

Hasil observasi telah menunjukkan bahwa perilaku muncul sebagai indikator yang kuat dari aspek *self-care*, yaitu *physical self-care*, *social self-care* dan *professional self-care*. partisipan menandakan melakukan semua aspek dalam *self-care* tersebut. Pada Observasi pertama dan kedua hampir semua aspek sering muncul, namun pada observasi ketiga aspek *physical self-care* lebih banyak tidak muncul. Jadi dapat dikatakan *self-care* dapat berfungsi baik pada partisipan.

Hasil interview memunculkan 2 tema. Tema pertama adalah faktor yang mempengaruhi *self-care* dan yang kedua adalah dampak positif *self-care* pada remaja tersebut. Tema-tema ini muncul sebagai hasil dari interview yang diberikan pemaknaan dari perspektif partisipan.

Pada penelitian observasi dan Interview, peneliti dapat mengintegrasikan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipan untuk tetap menjalani hidupnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internal, adanya motivasi dari diri sendiri. Motivasi diri sangatlah penting dalam mempengaruhi seseorang agar menjadi lebih baik. Sedangkan untuk faktor eksternal, keluarga sangat berpengaruh dalam menjalankan *self-care*. Hubungan pertemanan memberi pengaruh yang besar untuk memberikan dorongan kepada individu dalam menjalankan *self-care*. *Self-care* yang dilakukan oleh partisipan termasuk bervariasi, tergantung dari kebutuhan partisipan itu sendiri. *Self-care* yang dilakukan partisipan yaitu *self-kindness*, *physical self-care*, *social self-care*, *emotional self-care* dan *professional self-care* (Wulandari & Widiasavitri, 2021).

*Self-kindness* adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk membuat kondisi psikologis menjadi lebih sejahtera (Spiegelman, 2018), seperti individu dapat mencintai dirinya sendiri, memberikan afirmasi positif pada dirinya sendiri, berbaik hati pada diri sendiri dan juga selalu bersyukur.

Pada penelitian ini, partisipan menjabarkan bahwa partisipan dapat menjaga dirinya dengan baik serta selalu bersyukur dengan apa yang sudah dialami. Pemaknaan yang disampaikan oleh partisipan sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bastaman (2007), seseorang dengan penghayatan hidup bermakna memiliki pemahaman yang baik untuk apa ia hidup dan bagaimana cara menjalani hidup. Pribadi yang mampu memaknai hidupnya dianggap sebagai gambaran kepribadian ideal. Pernyataan yang dikemukakan oleh partisipan ini juga sejalan dengan Taleghani dkk., (2006), mengandalkan Tuhan memainkan peranan penting dalam penyembuhan pasien kanker, menghindari pikiran negatif tentang penyakitnya. Kepercayaan pada kekuatan ilahi akan membentuk pikiran positif yang telah dikategorikan sebagai harapan.

Pada *physical self-care* adalah kegiatan fisik yang ditujukan untuk mengelola tubuh dan dapat bermanfaat. Seperti berolahraga, melakukan yoga, makan yang sehat dan teratur, tidur yang cukup. (Spiegelman, 2018). Dalam penelitian ini pada saat proses observasi maupun proses wawancara, partisipan memperlihatkan perilaku bahwa partisipan melakukan kegiatan tersebut. Saat pengobatan yang dilakukan partisipan, salah satu pengobatan selain kemoterapi dan radioterapi ada kegiatan yoga yang bermanfaat untuk menjaga kestabilan fisik maupun secara psikologis (Kinasih, 2010).

Pada aspek *social self-care* pada observasi maupun wawancara partisipan, partisipan dapat membina hubungan baik dengan orang-orang disekitarnya. Partisipan dapat berinteraksi dengan baik dengan teman, guru maupun dengan keluarganya. Dukungan yang baik diberikan untuk partisipan agar tetap semangat menjalani hidup sehari-hari (Benight & Bandura, 2004). Dukungan sosial yang relevan dan kompatibel mampu mewujudkan perasaan nyaman, dihargai, serta diperhatikan mampu mengoptimalkan *self-efficacy* individu. Kehadiran teman sebaya dalam upaya memberikan dukungan pada proses pengobatan dapat meningkatkan dorongan motivasi serta keyakinan dalam diri individu termotivasi untuk sembuh.

*Emotional self-care* pada proses interview dan observasi yang dilakukan partisipan, partisipan tidak memendam sendiri permasalahannya, partisipan cenderung bercerita dengan teman bahkan ke guru BK. Seperti yang dijabarkan oleh Spiegelman (2018) untuk meningkatkan kesejahteraan individu mereka akan mencari pertolongan profesional untuk mempertahankan dan mengekspresikan serangkaian emosi.

*Professional self-care* saat proses observasi dan interview terlihat sekali. Dimana partisipan ketika melakukan suatu pekerjaan. Tugas utama partisipan adalah pelajar. Di sekolah partisipan terlibat mengerjakan tugas, memperhatikan guru mengajar bahkan dirumah pun partisipan meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas yang tertunda. Dukungan teman sebaya yang kuat membuat partisipan selalu semangat mengerjakan tugas, teman sebaya juga kerap membantu membimbing partisipan pada saat partisipan banyak tertinggal pelajaran karena pengobatan. Sejalan yang dikemukakan Santrock (dalam Putri & Lutfiyati, 2023) bahwa rekan sebaya memberikan pengaruh yang dominan dibandingkan keluarga perihal pengetahuan maupun tindakannya. Teman sebaya umumnya berperan sebagai acuan terhadap tindakan bagi remaja, karena remaja cenderung berada di luar rumah dengan teman-teman sebayanya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menjawab tujuan awal yaitu, mendalami dinamika *self-care* pada remaja dengan kanker dalam proses penyembuhan. Dilihat dari dua pendekatan, yakni observasi dan Interview. Fenomena yang terjadi ternyata *self-care* memberikan dampak yang baik bagi partisipan. Partisipan melakukan *self-care* dengan baik untuk menjaga dan merawat dirinya dalam proses pengobatan dan penyembuhannya. Adapun saran yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan penambahan partisipan sehingga mendapatkan hasil yang lebih beragam dan diharapkan juga penyakit tidak hanya untuk kanker, namun juga penyakit-penyakit kronis yang memang membutuhkan *self-care*.

## **REFERENSI**

- Adhidasasti, M. (2020). Fakta tentang kanker pada anak dan remaja. *SKATA*. <https://skata.info/article/detail/589/fakta-tentang-kanker-pada-anak-dan-remaja>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., & Indelicato, N. A. (2016). *Membongkar perawatan diri: Hubungan antaranya perhatian, welas asih, dan perawatan diri konselor*. 5.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design*. Sage Publications.
- Hurley, L. (2018). *Self-care during cancer*. <https://www.pennmedicine.org/cancer/about/focus-on-cancer/2018/october/self-care-during-cancer>
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *BULETIN PSIKOLOGI*.
- Lehmann, V., dkk. (2014). Negative and positive consequences of adolescent cancer 10 years after diagnosis: An interview-based longitudinal study in Sweden. *Psycho-Oncology*, 23(11), 1229–1235. <https://doi.org/10.1002/pon.3549>
- Myers, S. B., dkk. (2012). *Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students*. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66.
- Nazari, B., dkk. (2017). A comparison of quality of life, anxiety and depression in cancer and non-cancer children in Kermanshah, Iran. *International Journal of Pediatrics, Online First*. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.23540.1978>
- Putri, A., & Lutfiyati, A. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan perilaku pemeriksaan payudara sendiri sebagai deteksi dini fibroadenoma mammae pada mahasiswi. *HEALTHY BEHAVIOR JOURNAL*, 1(1), 14–20. <https://doi.org/10.30989/hbj.v1i1.834>
- Spiegelman, E. (2018). *The rewired life*. Hatherleigh Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung.
- Taleghani, F., Yekta, Z. P., & Nasrabadi, A. N. (2006). Coping with breast cancer in newly diagnosed Iranian women. *Journal of Advanced Nursing*, 54(3), 265–272. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03808.1.x>
- Wulandari, I. G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). Self-care mahasiswa sarjana psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.7215>
- Zulkifli. (2009). *Psikologi perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.