

Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi dengan *Body Image* Pada Pasien Post Mastektomi

The Relationship Between Self-Compassion and Resilience with Body Image in Post-Mastectomy Patients

Agus Suryaman^{1*}, Nadiyah Afriyatu Zahrah², Yulius Tiranda³

^{1*}Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang; agussuryamanneo3@gmail.com

²Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang; nadiyahzahrah@gmail.com

³Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang; yulius Tiranda@ikestmp.ac.id
[*agussuryamanneo3@gmail.com](mailto:agussuryamanneo3@gmail.com)

ABSTRACT

Introduction: Mastectomy is one of the main therapies performed on breast cancer patients. Mastectomy can cause permanent physical changes that impact the patient's body image disturbance. Self-compassion and resilience are psychological factors that are thought to play a role in helping patients accept body changes and form a more positive body image. **Objective:** This study aims the relationship between self-compassion and resilience with body image in post-mastectomy patients at Dr. Mohammad Hoesin Hospital, Palembang. **Method:** This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample in this study were female post-mastectomy patients undergoing treatment or control, with a consecutive sampling technique. The instruments used included the Self-Compassion Scale (SCS), the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Body Image Scale (BIS). Data analysis was performed using the Chi-Square test. **Results:** The results showed a significant relationship between self-compassion and body image in post-mastectomy patients ($p < 0.05$). A significant relationship was also found between resilience and body image ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant relationship between self-compassion and resilience and body image in post-mastectomy patients. Enhancing self-compassion and resilience can be an approach in nursing interventions to help develop a more positive body image.

Keywords : *Self-compassion, Resilience, Body Image, Post Mastectomy*

ABSTRACT

Pendahuluan: Mastektomi merupakan salah satu terapi utama yang dilakukan pada pasien kanker payudara. Mastektomi dapat menyebabkan perubahan fisik permanen yang berdampak pada gangguan body image pasien. Self-compassion dan resiliensi merupakan faktor psikologis yang diduga berperan dalam membantu pasien menerima perubahan tubuh dan membentuk body image yang lebih positif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-compassion dan resiliensi dengan body image pada pasien post mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien wanita post mastektomi yang menjalani perawatan atau kontrol, dengan teknik pengambilan sampel consecutive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Self-Compassion Scale (SCS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Body Image Scale (BIS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan body image pada pasien post mastektomi ($p < 0,05$). Hubungan yang signifikan juga ditemukan antara resiliensi dengan body image ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara self-compassion dan resiliensi dengan body image pada pasien post mastektomi. Peningkatan self-compassion dan resiliensi dapat menjadi salah satu pendekatan dalam intervensi keperawatan untuk membantu pembentukan body image yang lebih positif.

Kata Kunci : *Self-compassion, Resiliensi, Body Image, Post Mastektomi*



PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan kanker yang paling sering ditemukan pada wanita di seluruh dunia. Berdasarkan data GLOBOCAN 2022, kanker payudara menduduki peringkat pertama kasus kanker pada wanita dengan estimasi lebih dari 2,3 juta kasus baru dan sekitar 666.000 kematian di seluruh dunia. Pada tahun 2025, diperkirakan kasus kanker payudara pada wanita meningkat sekitar 2,45 juta kasus baru dan sekitar 715.000 kematian di seluruh dunia. Di Indonesia, kanker payudara menjadi kanker dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan data GLOBOCAN 2024, tercatat sekitar 66.300 kasus baru kanker payudara dengan angka kematian mencapai 22.600 kasus¹. Insiden kanker payudara di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang pada tahun 2023 tercatat 189 pasien kanker payudara post mastektomi².

Seiring kemajuan teknologi medis, ditemukan beberapa cara pengobatan kanker payudara. Namun, setiap jenis pengobatan akan menimbulkan masalah fisiologis, psikologis, dan sosial bagi pasien. Beberapa modalitas terapi yang diterapkan antara lain kemoterapi, radioterapi, terapi hormonal, terapi target, dan tindakan bedah berupa mastektomi. Mastektomi adalah jenis pengobatan yang paling banyak dilakukan oleh penderita kanker payudara karena pengobatan ini dapat menghambat proses perkembangan sel kanker dengan tingkat kesembuhan 85%-87%³. Tindakan ini bertujuan untuk mengangkat tumor dengan cara serta jaringan di sekitarnya sehingga dapat memperlambat perkembangan sel kanker⁴. Mayoritas wanita menganggap mastektomi sebagai keputusan yang sulit karena payudara memiliki makna simbolis yang terkait dengan penampilan, kewanitaan, dan daya tarik. Pengangkatan payudara dapat menghilangkan makna simbolis tersebut serta menimbulkan masalah fisik maupun psikososial⁵. Kondisi ini juga berdampak langsung pada perubahan *body image*⁶.

Body image merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, mencakup cara seseorang memandang, menilai, serta memberikan makna terhadap kondisi fisiknya sendiri, termasuk pengaruh pandangan orang lain terhadap rasa percaya dirinya⁷. Perubahan *body image* yang terjadi seringkali negatif, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi, kecemasan, bahkan perilaku bunuh diri⁸. Ketidakpuasan terhadap *body image* post mastektomi muncul ketika penampilan dianggap tidak sesuai dengan standar pribadi sehingga tubuh secara rendah, ditandai dengan penolakan terhadap perubahan fisik yang dialami dan berpotensi mempengaruhi keberlanjutan pengobatan yang harus dijalani⁹. Mempunyai *body image* yang positif berarti seseorang menilai dirinya dengan cara yang positif, termasuk bentuk tubuh, perasaan nyaman, dan kepercayaan diri¹⁰. Seseorang dikatakan memiliki *body image* positif apabila ia mampu menerima, menghargai, dan menghormati tubuhnya sendiri¹¹.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilya et al., (2024), menunjukkan bahwa dari 58 pasien post mastektomi mengalami *body image* negatif yaitu sebanyak 62,1%, sedangkan 37,9% mengalami *body image* positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah *body image* masih menjadi isu dominan pada pasien post mastektomi¹². Artinya angka *body image* negatif masih tinggi pada pasien post mastektomi, sehingga penting untuk meninjau faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan perubahan tubuh. Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk *body image* adalah *self-compassion*.

Self-compassion yaitu sikap penuh kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, keterbatasan, maupun kesulitan, dengan kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia¹³. Penelitian mengenai *self-compassion* pada pasien kanker payudara menunjukkan bahwa tingkatnya umumnya berada pada kategori sedang. Studi sebelumnya melaporkan bahwa skor rata-rata *self-compassion* pada pasien kanker payudara post mastektomi sebesar 2,91 (SD = 0,91)¹⁴. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhu et al., (2023), hubungan antara *self-compassion* dan *body image* dipengaruhi oleh adanya pemantauan tubuh dan rasa malu terhadap tubuh. Meningkatkan *self-compassion* membantu individu menurunkan kecenderungan mengawasi tubuh secara berlebihan serta mengurangi rasa malu, sehingga menjadi strategi efektif untuk memperbaiki *body image*¹⁵.

Pembentukan *body image* positif tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri (*self-compassion*), tetapi juga oleh faktor lain yaitu resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon secara positif terhadap situasi merugikan yang mereka hadapi, memungkinkan individu untuk mencapai, mempertahankan, atau memulihkan kesehatan fisik atau emosional setelah mendapatkan penyakit, kerugian, atau situasi stres lainnya¹⁶.

Tingkat resiliensi pada pasien kanker payudara post mastektomi, umumnya berada pada kategori sedang, dengan skor rata-rata $72,56 \pm 13,96$ berdasarkan pengukuran menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)¹⁷. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi psikologis membantu mempertahankan *body image* dan mencegah wanita post mastektomi mengembangkan harga diri yang negatif. Ketika pasien tidak dapat menahan emosi negatif mereka setelah prosedur, mereka harus mendapatkan bantuan segera setelah prosedur¹⁸.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah melaporkan bahwa *self-compassion* maupun resiliensi berhubungan dengan penerimaan diri dan *body image* pada penyintas kanker payudara, sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah atau dilakukan pada populasi dan konteks budaya yang berbeda. Di Indonesia, penelitian yang secara simultan menganalisis hubungan *self-compassion* dan resiliensi terhadap *body image* pada pasien post mastektomi masih sangat terbatas, khususnya pada pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit rujukan. Selain itu, karakteristik sosial budaya, dukungan keluarga, dan proses adaptasi psikologis pasien di Indonesia berpotensi menghasilkan pola hubungan yang berbeda dibandingkan temuan penelitian di negara lain. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara bersamaan kedua faktor psikologis tersebut untuk memberikan bukti empiris yang lebih komprehensif sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan psikososial pada pasien post mastektomi.

Berdasarkan uraian tersebut, kanker payudara masih menjadi masalah kesehatan utama dan tindakan mastektomi seringkali berdampak pada *body image* pasien. *Self-compassion* dan resiliensi diketahui berperan dalam membantu pasien menerima kondisi tubuh serta beradaptasi dengan perubahan tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan *body image* pada pasien kanker payudara, namun penelitian di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi dengan *Body Image* pada Pasien Post Mastektomi" dilakukan untuk memberikan gambaran lebih lanjut mengenai hubungan *self-compassion* dan resiliensi dengan *body image* pada pasien post mastektomi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada pendekatan sistematis, dengan memanfaatkan data berbentuk angka untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menganalisis fenomena sosial yang menjadi objek kajian penelitian¹⁹. Cross-sectional merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam satu waktu pengamatan, sehingga pelaksanaan penelitian dapat dilakukan secara relatif cepat dan efisien²⁰. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu *self-compassion* dan resiliensi, dengan variabel dependen, yaitu *body image* pada pasien pasca mastektomi. Pengumpulan data dilakukan satu kali pada waktu yang sama tanpa adanya tindak lanjut, sehingga setiap responden hanya diobservasi pada satu periode pengamatan..

Sampel dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang telah menjalani tindakan mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara memilih seluruh individu yang memenuhi kriteria inklusi penelitian hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi²¹. *Consecutive sampling* sering digunakan dalam situasi di mana daftar lengkap populasi target tidak

tersedia atau ketika populasi sulit diakses²². Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini yaitu pasien terdiagnosis kanker payudara post mastektomi, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi pasien dengan gangguan komunikasi dan mengalami kondisi perburukan kondisi umum.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen penelitian²³. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar data demografi dan kuesioner yang terdiri atas tiga bagian, yaitu *Body Image Scale* untuk menilai tingkat *body image* responden, *Self-Compassion Scale* untuk mengukur tingkat *self-compassion* responden, serta *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur tingkat resiliensi responden.

Analisis data pada penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi, persentase, nilai rerata (mean), dan standar deviasi sesuai dengan jenis data yang dianalisis. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji Chi-Square (χ^2) pada tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Hasil analisis dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai p-value $\leq 0,05$

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang (n=102)

Variabel	N	Mean $\pm$ SD	Min-Max
Usia (tahun)	102	58,90 $\pm$ 6,704	48-76

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 102 orang. Rata-rata usia responden adalah 58,90 $\pm$ 6,704 tahun, dengan usia termuda 48 tahun dan usia tertua 76 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Tingkat *Self Compassion*, Tingkat Resiliensi dan Tingkat *Body Image* di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang (n=102)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin:		
Pereempuan	102	100%
Pendidikan:		
SD	17	16,7%
SMP	25	24,5%
SMA	60	58,8%
Perkawinan:		
Kawin	102	100%
Pekerjaan:		
IRT	66	64,7%
Karyawan	5	4,9%
Swasta	28	27,5%
Pensiunan	3	2,9%
Sisi Operasi:		
Kanan	52	51,0%
Kiri	50	49,0%
Total	102	100%
Tingkat <i>Self Compassion</i>		
Rendah	8	7,8%
Tinggi	94	92,2%

Total	102	100%
Tingkat Resiliensi		
Rendah	12	11,8%
Sedang	25	24, 5%
Tinggi	65	63,7%
Total	102	100%
Tingkat <i>Body Image</i>		
Negatif	13	12,7%
Positif	89	87,3%
Total	102	100%

Tabel 2, menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 102 orang (100%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 60 orang (58,8%), diikuti SMP sebanyak 25 orang (24,5%), dan SD sebanyak 17 orang (16,7%). Berdasarkan status perkawinan, seluruh responden berstatus kawin, yaitu sebanyak 102 orang (100%). Dilihat dari pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 66 orang (64,7%), diikuti pegawai swasta sebanyak 28 orang (27,5%), karyawan sebanyak 5 orang (4,9%), dan pensiunan sebanyak 3 orang (2,9%). Berdasarkan sisi operasi, responden yang menjalani operasi pada sisi kanan sebanyak 52 orang (51,0%), sedangkan pada sisi kiri sebanyak 50 orang (49,0%). Sementara itu sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, yaitu sebanyak 94 responden (92,2%), sedangkan responden dengan tingkat *self-compassion* rendah sebanyak 8 responden (7,8%). Untuk tingkat resiliensi sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, yaitu sebanyak 65 responden (63,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 25 responden (24,5%), dan kategori rendah sebanyak 12 responden (11,8%). Untuk tingkat *body image* didapatkan bahwa frekuensi tingkat *body image* mayoritas responden yaitu positif sebanyak 89 responden (87,3%) dan negatif sebanyak 13 responden (12,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat *Self Compassion* dengan *Body Image* Pada Pasien Post Mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang (n=102)

di RSUD Dr. Mohammad Hoesni Palembang (n=162)						
Kategori <i>Self Compassion</i>	Kategori <i>Body Image</i>				OR (95%CI)	<i>P Value</i>
	Negatif		Positif			
	f	%	f	%		
Rendah	8	100%	0	0%	18,800	0,000*
Tinggi	5	5,3%	89	94,7%	8,012-44,113	
Total	13	12,7%	89	87,3%		

Berdasarkan Tabel 3, seluruh responden dengan kategori *self-compassion* rendah memiliki *body image* negatif (100,0%), sedangkan pada responden dengan *self-compassion* tinggi, mayoritas memiliki *body image* positif, yaitu sebesar 94,7%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *body image* pada pasien pasca mastektomi. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 18,800 dengan 95% *Confidence Interval* (CI): 8,012–44,113 menunjukkan bahwa pasien dengan *self-compassion* rendah memiliki peluang 18,8 kali lebih besar untuk mengalami *body image* negatif dibandingkan pasien dengan *self-compassion* tinggi. Rentang 95% *Confidence Interval* yang tidak melewati angka 1 semakin memperkuat bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik.

Tabel 7. Hubungan Tingkat Resiliensi dengan *Body Image* Pada Pasien Post Mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang (n=102)

Kategori Resiliensi	Kategori <i>Body Image</i>				P Value
	Negatif		Positif		
	F	%	f	%	
Rendah	12	100%	0	0%	0,000*
Sedang	0	0%	25	100%	
Tinggi	1	1,5%	64	98,5%	
Total	13	12,7%	89	87,3%	

Hasil analisis hubungan antara resiliensi dan *body image* (tabel 4), menunjukkan bahwa seluruh responden dengan resiliensi rendah memiliki *body image* negatif (100%), sedangkan seluruh responden dengan resiliensi sedang memiliki *body image* positif (100%). Pada responden dengan resiliensi tinggi, mayoritas memiliki *body image* positif, yaitu sebesar 98,5%, dan hanya 1,5% yang memiliki *body image* negatif. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *body image* pada pasien pasca mastektomi. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, responden dengan tingkat resiliensi rendah cenderung memiliki *body image* yang negatif.

PEMBAHASAN

Self Compassion dan *Body Image*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body image* pada pasien post mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang ($p = 0,000$). Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membentuk persepsi dan penerimaan individu terhadap perubahan tubuh post mastektomi. Hubungan tersebut dapat dijelaskan secara konseptual melalui peran *self-compassion* dalam membantu individu menghadapi penderitaan dan perubahan fisik dengan sikap memahami, tidak menghakimi diri sendiri, serta menyadari bahwa pengalaman sakit merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum. Pada pasien post mastektomi, kehilangan payudara dan perubahan bentuk tubuh seringkali memicu perasaan malu, rendah diri, dan penolakan terhadap tubuh. Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif dan menerima perubahan tubuh sebagai bagian dari proses penyembuhan, sehingga membentuk *body image* yang lebih positif.

Hasil penelitian ini juga relevan jika dikaitkan dengan karakteristik demografi responden. Mayoritas responden berusia dewasa hingga lanjut dengan rata-rata usia 58,90 tahun, berjenis kelamin perempuan, serta sebagian besar berstatus menikah dan berperan sebagai ibu rumah tangga. Pada kelompok usia dewasa dan lanjut, individu umumnya telah memiliki kematangan emosional dan pengalaman hidup yang lebih baik dalam menghadapi stresor kehidupan. Selain itu, status perkawinan dan peran keluarga memungkinkan pasien memperoleh dukungan emosional yang berkelanjutan dari pasangan dan anggota keluarga, yang diketahui dapat memperkuat *self-compassion* dan membantu penerimaan diri terhadap perubahan fisik yang dialami.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi *Mindful Self-Compassion* pada pasien kanker payudara secara signifikan meningkatkan *self-compassion* dan *self-acceptance*, serta menurunkan *body image* negatif. Penelitian tersebut menegaskan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan citra tubuh pada pasien kanker payudara pasca pengobatan¹⁵.

Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan gangguan *body image* pada pasien kanker payudara usia muda. Studi tersebut menjelaskan bahwa pasien dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki tingkat *body shame* dan *body surveillance* yang lebih rendah, sehingga

mampu menerima perubahan tubuh secara lebih positif. Temuan ini memperkuat bahwa *self-compassion* tidak hanya berhubungan langsung dengan *body image*, tetapi juga memengaruhi mekanisme psikologis yang mendasari persepsi tubuh¹⁵.

Pada populasi klinis, penelitian terbaru di Indonesia juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan signifikan dengan *body image* positif pada perempuan dewasa. Individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu menghargai tubuhnya, tidak terjebak pada standar ideal tubuh, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih baik terhadap kondisi fisiknya²⁴.

Peneliti berasumsi bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membentuk *body image* pada pasien post mastektomi. Pasien dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif, mampu menerima perubahan fisik secara realistis, serta tidak melakukan kritik diri secara berlebihan. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah berpotensi menyebabkan pasien terfokus pada kekurangan tubuh, mengalami penolakan terhadap perubahan fisik, dan membentuk *body image* negatif yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan keberlanjutan pengobatan. Dengan demikian, upaya peningkatan *self-compassion* melalui intervensi psikososial, edukasi keperawatan, dan dukungan keluarga menjadi strategi penting dalam membantu pasien post mastektomi membangun *body image* yang lebih positif dan adaptif.

Resiliensi dengan *Body Image*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *resilience* dengan *body image* pada pasien post mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki *body image* yang positif.

Mayoritas responden berada pada usia dewasa hingga lanjut dengan rata-rata usia 58, 90 tahun, berjenis kelamin perempuan, berstatus menikah, serta sebagian besar berperan sebagai ibu rumah tangga. Pada kelompok usia ini, individu umumnya telah memiliki pengalaman hidup dan kematangan emosional yang lebih baik, sehingga mampu mengembangkan resiliensi yang tinggi.

Secara teoritis, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari kondisi stres, trauma, atau perubahan hidup yang berat, termasuk penyakit kronis dan kehilangan bagian tubuh akibat tindakan medis. Resiliensi mencakup aspek kognitif dan emosional seperti kemampuan coping, optimisme, pengelolaan emosi, serta dukungan sosial yang memadai. Dalam konteks pasien pasca mastektomi, resiliensi berfungsi sebagai mekanisme adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi pembentukan *body image*²⁴.

Hubungan antara resiliensi dan *body image* dipengaruhi oleh bagaimana pasien memaknai perubahan tubuh dan kondisi penyakit yang dialaminya. Penelitian pada perempuan penyintas kanker payudara menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan secara signifikan dengan *body image* melalui persepsi terhadap penyakit (*illness perception*). Persepsi penyakit berperan sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana individu menilai perubahan tubuhnya setelah mastektomi, sehingga pasien dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan realistis terhadap kondisi fisiknya, yang pada beberapa kasus justru memunculkan persepsi *body image* yang negatif.

Resiliensi juga dikenal sebagai faktor protektif terhadap gangguan *body image*, khususnya dalam mencegah munculnya *self-esteem* negatif yang berlebihan. Penelitian Mahmood et al. (2018) menyatakan bahwa resiliensi psikologis dapat membantu pasien pasca mastektomi mengurangi distress emosional terkait perubahan tubuh. Namun demikian, efektivitas peran protektif ini sangat dipengaruhi oleh fase adaptasi psikologis pasien serta dukungan psikososial yang diterima. Pada fase tertentu, resiliensi yang tinggi dapat disertai dengan kesadaran penuh terhadap kehilangan tubuh, sehingga evaluasi terhadap *body image* menjadi lebih kritis¹⁸.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hubungan resiliensi dan *body image* pada pasien kanker payudara dipengaruhi oleh mekanisme coping, optimisme, dan dukungan sosial. Studi tersebut menjelaskan

bahwa *body image* post mastektomi merupakan *antecedent* penting dalam pembentukan resiliensi, sehingga hubungan antara kedua variabel bersifat dua arah dan dinamis. Faktor demografi seperti usia dan peran sosial turut memengaruhi bagaimana resiliensi dimanifestasikan dalam persepsi tubuh ²⁵.

Pada pasien dengan resiliensi tinggi, kemampuan refleksi diri yang kuat dapat mendorong evaluasi yang lebih realistis, mendalam, dan kritis terhadap kondisi tubuhnya. Proses refleksi ini tidak selalu diikuti oleh penerimaan emosional secara penuh, tetapi dapat memunculkan kesadaran yang tajam terhadap kehilangan fisik dan perubahan identitas diri, sehingga *body image* yang terbentuk cenderung negatif. Sebaliknya, pasien dengan resiliensi tinggi yang menunjukkan *body image* positif kemungkinan berada pada tahap adaptasi awal, di mana mekanisme koping sementara seperti penyangkalan ringan atau dukungan sosial yang kuat masih berperan dalam menjaga stabilitas emosional. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara resiliensi dan *body image* pada pasien post mastektomi bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh proses kognitif, emosional, evaluatif, serta dukungan sosial yang diterima pasien. Keberadaan resiliensi secara otomatis menjamin terbentuknya *body image* yang positif, terutama ketika refleksi diri yang mendalam meningkatkan kesadaran terhadap perubahan tubuh yang dialami sebagai bentuk kehilangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap 102 pasien post mastektomi di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi (92,2%), resiliensi tinggi (63,7%), dan *body image* positif (87,3%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *self-compassion* dengan *body image* ($p = 0,000$), di mana pasien dengan *self-compassion* rendah memiliki risiko 18,8 kali lebih besar mengalami *body image* negatif dibandingkan pasien dengan *self-compassion* tinggi ($OR = 18,800$; 95% $CI = 8,012-44,113$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan *body image* ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki *body image* yang positif. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* dan resiliensi merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam mendukung penerimaan diri serta pembentukan *body image* positif pada pasien pasca mastektomi, sehingga keduanya berpotensi menjadi fokus dalam pengembangan intervensi keperawatan psikososial. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara *self-compassion* dan resiliensi dengan *body image* pada pasien post mastektomi. Peningkatan *self-compassion* dan resiliensi dapat menjadi salah satu pendekatan dalam intervensi keperawatan untuk membantu pembentukan *body image* yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

1. GLOBOCAN. Global Cancer Observatory: Cancer Tomorrow. https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/isotype?cancers=20&single_unit=100000&years=2025 (2022).
2. Fadhila, A. Efektivitas Gel Ekstrak Channa Striata 15% untuk Pencegahan Radiodermatitis Akut Pasca Mastektomi Kanker Payudara. (UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG, 2024).
3. Salina, N. & Sriyati. Hubungan dukungan keluarga terhadap penerimaan diri pada pasien wanita penderita kanker payudara pasca mastektomi di RSUD Kota Yogyakarta. <https://share.google/osWNIGfpCpgNiVKHI> (2025).
4. Sari, N. N. & Syafiq, M. Penyesuaian Psikososial Pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi. *Character* **08**, (2021).
5. Mokhtar, A., I. El-Malkey, M., M. Zaki, M. & A. Mostafa, H. Correlation between Self-Compassion and Body-Image among Women with Mastectomy. *Benha Journal of Applied Sciences* **9**, 183–193 (2024).
6. Ardida, N. I. & Rahayu, M. N. M. Hubungan Antara Body image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. (2024).

7. Roza, A. Hubungan Antara Body Image Dan Kepercayaan Diri Terhadap Body Shaming Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Belinyu Tahun 2024. (2025).
8. Sembiring, E. E. Depresi pada Pasien Kanker Payudara Paska Mastektomi: Literature Review. *jlppm* **3**, 96–105 (2022).
9. Khanuun, L. & Makiyah, S. N. N. Women's Perception of Body Image after Mastectomy: Qualitative Review. *J. Sci. n.a* **7**, (2022).
10. Mappatunru, F. N., Musawwir, M. & Gismin, S. S. Gambaran Body Image pada Wanita Dewasa Awal di Kota Makassar. *jpk* **3**, 579–583 (2023).
11. Luthfia, G., Huda, N. & Aziz, A. R. Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Citra Tubuh Pasien Kanker Payudara Post Mastektomi Di Rsud Arifin Achmad. (2024).
12. Wilya, D. F., Huda, N. & Woferst, R. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi. **13**, (2024).
13. Istighfari, N. U., Fitriyana, N. & Santoso, S. Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *jicop* **3**, 280–291 (2023).
14. Krutchan, N., Skulphan, S., Thapinta, D., Thungjaroenkul, P. & Saengthong, S. Factors predicting self-compassion among patients with breast cancer undergoing chemotherapy in Thailand: A cross-sectional study. *Belitung Nurs J* **10**, 341–350 (2024).
15. Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W. & Lu, Q. 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**, 100199 (2023).
16. Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O. & Pratiwi, S. Strategy To Develop Individual Resilience In The Middle Of The Covid-19 Pandemic Using Islamic Art Therapy. **1**, (2021).
17. Salman, F. & Ilhan, S. E. Evaluation of Resilience and Social Support in Women with Breast Cancer. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7655669> (2023) doi:10.5281/ZENODO.7655669.
18. Izydorczyk, B., Kwapniewska, A., Lizinczyk, S. & Sitnik-Warchulska, K. Psychological Resilience as a Protective Factor for the Body Image in Post-Mastectomy Women with Breast Cancer. *IJERPH* **15**, 1181 (2018).
19. Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E. & Rusydiana, M. Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *JIPP* **10**, 917–932 (2025).
20. Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W. & Isnaini, M. Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. **4**, (2024).
21. Sandi, S. & Bakri, A. Model Meningkatkan Kemandirian Pasien Pasca Stroke. *fulltext PDF* **10**, 127–132 (2021).
22. Trianasari, N., Sari, P. K. & Prasetyo, A. Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung. *JPM* (2025).
23. Toyib, H., Ndraha, A. B. & Telaumbanua, Y. Collaborative Of Human Resources in Achieving Lkpj Targets and Performance Goals at Dinas Ketahanan Pangan Pertanian Dan Perikanan Of Nias Regency. . *November* (2022).
24. Werdani, Y. D. W. & Sari, N. N. Dampak Berpikir Positif Terhadap Resiliensi Pasien Kanker. *Mal Nurse J.* **6**, 2812–2822 (2024).
25. Janitra, F. E., Aini, N. & Wicaksana, A. L. Resilience-related Breast Cancer: A Concept Analysis. *Nurs. Med. J. Nursing* **13**, 31–55 (2023).