

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN HARGA DIRI PADA WANITA USIA DEWASA MADYA PASCA OPERASI PENGANGKATAN PAYUDARA

*Muhimmatul Hasanah*¹

Abstrak

Dukungan pasangan merupakan salah satu elemen terpenting pada diri individu, karena interaksi pertama dan paling sering dilakukan individu adalah dengan orang terdekat yaitu pasangannya. Bentuk-bentuk dukungan sosial suami yang dapat diberikan kepada isteri adalah adanya kedekatan emosional, berbagi perasaan, perhatian, suami menghargai atas kemampuan dan menerima keadaan isteri, suami dapat diandalkan ketika isteri membutuhkan bantuan, dan suami merupakan tempat bergantung untuk menyelesaikan masalah isteri. Jenis-jenis dukungan sosial suami yang diberikan adalah dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penilaian. Dengan adanya dukungan suami, segala sesuatu yang tadinya terasa berat menjadi lebih ringan dan membahagiakan. Dukungan sosial suami memberikan pengaruh yang sangat baik untuk meningkatkan keadaan psikologis isteri. Dukungan suami merupakan faktor eksternal yang penting untuk mempertahankan harga diri perempuan pasca operasi pengangkatan payudara, dengan dukungan suami yang diterima, diharapkan harga diri perempuan pasca operasi pengangkatan payudara tidak mengalami gangguan sehingga perempuan tersebut dapat menata kehidupan mendatang dengan penuh percaya diri tanpa masalah yang membebani akibat dari tindakan pasca operasi pengangkatan payudara.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Harga diri, Kanker Payudara.

PENDAHULUAN

Manusia diartikan sebagai sistem terbuka yang berespon terhadap stimulus (rangsangan) baik yang bersumber dari lingkungan internal (dalam tubuh) maupun eksternal (luar tubuh). Proses interaksi ini dikenal sebagai adaptasi. Individu selalu berada pada rentang sehat-sakit yang berhubungan erat dengan keefektifan koping yang dilakukan untuk memelihara kemampuan beradaptasi.² Manusia memiliki kemampuan beradaptasi baik secara biologis dan psikologis. Tujuan adaptasi biologis adalah mempertahankan kelangsungan hidup atau proses internal tetap stabil.

¹ Penulis adalah Dosen Tetap Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan lulusan Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Jogjakarta

² Nursalam. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto. 2001. hlm.116.

Tubuh memiliki umpan balik fisiologis dan mekanisme kompensasi yang akan membantu proses didalam tubuh berlangsung dengan baik sehingga tercapai fungsi yang optimal. Jika kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan hilang, maka akan terjadi perubahan-perubahan patofisiologi. Untuk melindungi harga diri seseorang, maka seseorang perlu melakukan adaptasi psikologi artinya menghilangkan perasaan-perasaan dan tingkah laku yang tidak tepat selama tingkat-tingkat awal dalam proses pembentukan harga diri. Penghargaan terhadap diri adalah kebutuhan manusia yang sangat penting. Itu adalah kebutuhan manusiawi mendasar yang memberikan kontribusi sangat penting bagi perkembangan yang normal dan sehat, penghargaan diri memiliki nilai bertahan hidup.³

Kurangnya penghargaan diri yang sehat, dapat mengakibatkan perkembangan psikologis kita terhambat. Penghargaan diri yang positif bekerja di dalam diri kita sebagai sistem kekebalan terhadap kesadaran diri, memberikan ketahanan, kekuatan, dan kapasitas untuk regenerasi. Saat penghargaan diri rendah, ketahanan kita untuk menghadapi kesukaran-kesukaran hidup pun menjadi berkurang. Kita cenderung lebih terpengaruh oleh keinginan-keinginan untuk menghindari rasa sakit dari pada merasakan suka cita.

Sedangkan harga diri itu terkadang disamakan dengan kerusakan atau krisis emosi. Misalnya ada orang yang merasa mudah tersinggung dengan alasan harga diri. Orang yang mudah tersinggung, atau terlalu sensitif (dalam arti yang negatif) bukanlah indikator orang yang harga dirinya bagus. Orang yang harga dirinya bagus memiliki kebahagiaan emosional yang bagus pula, karena itu tidak mudah tersinggung. Pakar psikologi sudah banyak menjelaskan tentang hal ini. Orang yang emosinya sedang kacau atau terganggu, katakanlah seperti sedang mengalami stress atau depresi, sangat rentan merasa tersinggung.⁴

Long 1983 menjelaskan bahwa kanker payudara seringkali memberi kesan menakutkan terutama pada wanita berusia lebih dari 40 tahun. Bahkan banyak pakar *Onkologi* berpendapat bahwa setiap tumor payudara dianggap sebagai kanker terutama pada wanita golongan resiko tinggi, walaupun kemungkinan hanya tumor jinak.⁵ Pendapat yang berlebihan ini dapat dipahami mengingat frekuensi kanker payudara yang relatif tinggi sehingga menimbulkan masalah kesehatan terutama bagi wanita. Hal tersebut di sebabkan adanya pandangan bahwa payudara sebagai simbol yang menarik perhatian. Pemikiran tentang hilangnya payudara merupakan hal yang sangat penting karena berkaitan dengan daya tarik wanita secara

³ Branden, N. *Kekuatan Harga Diri*. Jakarta : Interaksa. 2005. hlm.43.

⁴ Branden, N. *Kekuatan Harga Diri*. 2005. hlm.43.

⁵ Nursalam. *Metodologi Riset Keperawatan*..2001. hlm.117.

fisik, penghargaan dari orang lain dan untuk menjamin kebutuhan-kebutuhan emosional. Para ahli psikologi mengatakan ada suatu hubungan simbolik antara payudara dan sikap keibuan yang sangat krusial bila payudara harus dihilangkan (dioperasi). Keadaan tersebut tentunya menjadi tekanan yang berat bagi perempuan dalam menjalankan peran sebagai isteri, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan tidak berguna bagi keluarga terutama bagi suami. Apabila tidak mendapatkan perhatian, maka berisiko besar terjadinya gangguan konsep diri pada perempuan. Salah satu komponen konsep diri yang sering mengalami gangguan akibat hilangnya salah satu organ adalah harga diri.

Hal tersebut di atas didukung oleh hasil penelitian Nomi yang mengatakan penderita kanker payudara pasca tindakan operatif memiliki gambaran konsep diri yang negatif. Akibatnya penderita kanker payudara akan menampilkan kesan yang negatif seperti rasa malu dan rendah diri terhadap orang lain.⁶

Berbagai dampak operasi pengangkatan payudara dapat mengganggu harga diri perempuan maka memerlukan suatu support atau dukungan dari lingkungan sekitar terutama dari suami. Menurut Kurniawati dukungan suami mempengaruhi secara signifikan terhadap kemampuan adaptasi ibu pasca persalinan dengan persentasi 97% mampu beradaptasi dengan baik sedangkan 3% tidak mampu beradaptasi dengan kondisi pasca persalinan.⁷

Dukungan suami diartikan sebagai bantuan yang dapat diberikan oleh suami berupa bantuan material, informasi yang berguna, maupun emosional yang dapat menimbulkan adanya perasaan dihargai dan dicintai pada individu penerima dukungan yaitu isteri.

PEMBAHASAN

Makna Payudara

Payudara dalam ideologi kelompok adalah *sex object* yang terus menerus akan dieksploitasi sebagai usaha kelompok dominan untuk membentuk citra tubuh perempuan. Payudara dieksploitasi sedemikian rupa melalui produk-produk bra sampai produk pembesar payudara, sehingga bukan saja laki-laki bahkan perempuan sendiri pun percaya bahwa payudara adalah bagian dari daya tarik seksnya. Sebagai bagian dari daya tarik seks, melalui payudaranya perempuan sering memposisikan diri

⁶ Kholifah, S. Hubungan Dukungan Suami dengan Harga Diri Post Hysterectomy di Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol 2. No. 2. 2012.

⁷ Kurniawati, N. Pengaruh Dukungan Suami dan Perubahan Psikologi Post Partum Period "Taking-in" Terhadap Kemampuan Adaptasi Ibu Pasca Persalinan di Ruang Bersalin RSU. Kaliwates Jember. *Skripsi*. 2009

sendiri sebagai *sex object* dengan cara misalnya memakai baju tertentu atau bra tertentu untuk mengekspose payudaranya.

Payudara sebagai *sex object* perempuan sering tidak mau bentuk payudaranya menjadi jelek dan tidak menarik lagi. Payudara juga bisa dipandang terhadap tubuh, bahwa payudara itu sumber kehidupan dan sumber makanan bagi anak, tak ubahnya seperti sawah yang menjadi sumber kehidupan dan makanan bagi semua orang (<http://kakak.org/home.php?>).

Payudara adalah salah satu daripada ciri-ciri seks sekunder yang mempunyai arti penting bagi wanita, tidak saja yang mempunyai arti penting bagi wanita, tidak saja sebagai salah satu identitas bahwa ia seorang wanita, melainkan mempunyai nilai tersendiri baik dari segi biologik, psikologik, psikososial maupun psikoseksual.⁸

Kanker Payudara

Menurut Haagensen kanker payudara adalah suatu pertumbuhan jaringan payudara abnormal dan ganas yang tidak memandang jaringan sekitarnya tumbuh *infiltratif* (jumlah melebihi normal) dan destruktif dan dapat *bermetastase* (menyebar). Tumor ini tumbuh progresif, dan relatif cepat membesar. Distribusi menurut lokasi tumor, kanker payudara lebih sering terjadi di kwadran lateral (daerah samping) atas, kemudian sentral subareolar (daerah bagian puting susu). Payudara sebelah kiri lebih sering terkena dibanding sebelah kanan.⁹ Distribusi menurut umur, kanker payudara lebih sering ditemukan pada umur 40-49 tahun (dekade V) yaitu 30, 35 % untuk kasus-kasus di Indonesia; di Jepang pun demikian yaitu 40,6 % kanker payudara di temukan pada usia 40-49 tahun (dekade V).¹⁰ Menurut *International Diagnosis Review by Medical News Tribune* kanker payudara adalah tumor ganas *epitel grandular* (lapisan seluler yang menutupi permukaan tubuh dan tersusun dari sel-sel) dari kelenjar payudara.¹¹

Gejala dan Tanda Kanker Payudara

Gejala awal berupa sebuah benjolan yang biasanya dirasakan berbeda dari jaringan payudara disekitarnya, tidak menimbulkan nyeri dan biasanya memiliki pinggiran yang tidak teratur. Pada stadium awal, jika didorong oleh jari tangan, benjolan bisa digerakkan dengan mudah dibawah kulit. Pada stadium lanjut, benjolan biasanya melekat pada dinding dada atau kulit di sekitarnya. Pada kanker stadium lanjut bisa terbentuk benjolan yang

⁸ Hawari, D. *Kanker Payudara Dimensi Psikologi*. Jakarta: FKUI. 2004. hlm.77.

⁹ Ramli. *Deteksi Dini Kanker*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005. hlm.342.

¹⁰ Ramli. *Deteksi Dini Kanker*. 2005. hlm.343.

¹¹ Ovedof, D. *Kapita Selekta Kedokteran*. Batam. Binarupa Aksara. 2002. hlm.14.

membengkak atau borok di kulit payudara. Kadang kulit diatas benjolan mengkerut dan tampak seperti kulit jeruk.

Gejala lainnya yang mungkin ditemukan adalah benjolan atau massa di ketiak, perubahan ukuran atau bentuk payudara, keluar cairan yang abnormal dari puting susu (biasanya berdarah atau berwarna kuning sampai hijau, mungkin juga bernanah). Perubahan pada warna pada warna atau tekstur kulit pada payudara, puting susu maupun areola (daerah berwarna coklat tua di sekeliling puting susu), payudara tampak kemerahan, kulit di sekitar puting susu bersisik, puting susu tertarik kedalam atau terasa gatal, nyeri payudara atau pembengkakan salah satu payudara (<http://www.media.sehat.com/utama07.php>).

Pengertian Operasi Pengangkatan Payudara (Mastektomi)

Mastektomi adalah pengangkatan seluruh atau sebagian payudara yang disebabkan oleh kanker payudara stadium I dan II.¹² Menurut Whirther, *mastektomi simplek* yaitu mengangkat seluruh jaringan payudara dalam bentuk elips atau oval dengan seluruh kulit dan puting susu, dengan garis tengah minimal 10-15 cm, tanpa mengangkat kelenjar getah bening regional tetapi dilakukan pengangkatan *facia pectoralis* (jaringan yang ada di sekitar dada).¹³

Menurut Halsted dan Mayer mastektomi radikal yaitu pengangkatan jaringan payudara selain diseksi kelenjar getah bening aksila (ketiak) harus dilakukan secara sempurna juga *musculus pectoralis* (otot yang ada di sekitar dada) mayor dan minor, bagian atas *aponeurosis musculus obliquus* (perluasan otot yang miring dalam parut) *eksternus* (luar) dan *anterior* (depan) harus diangkat seluruhnya.¹⁴

Wanita Usia Dewasa Madya

Pengertian Wanita Usia Dewasa Madya

Usia dewasa madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut di bagi-bagi ke dalam dua sub bagian, yaitu: usia madya dini yang membentangi dari usia 40 hingga 50 tahun dan madya lanjut yang berbenteng antara 50 hingga 60 tahun.¹⁵

Menurut Erikson (1968) usia dewasa madya adalah menghadapi persoalan hidup yang signifikan yaitu *generativitas vs stagnasi*. *Generativitas* mencakup rencana orang-orang dewasa atas apa yang mereka harap dapat dikerjakan guna meninggalkan warisan dirinya sendiri pada generasi berikutnya. Sebaliknya *stagnasi* (kadang-kadang disebut "penyerapan diri")

¹² Nursalam. *Metodologi Riset Keperawatan*. 2001. hlm.130.

¹³ Ramli. *Deteksi Dini Kanker*. 2005. hlm.44.

¹⁴ Ramli. *Deteksi Dini Kanker*. 2005. hlm. 45.

¹⁵ Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 2002. hlm.246.

berkembang ketika individu merasa bahwa mereka tidak melakukan apa-apa bagi generasi berikutnya.¹⁶

Karakteristik Usia Madya

Seperti halnya setiap periode dalam rentang kehidupan, usia madya pun di asosiasikan dengan karakteristik tertentu yang membuatnya berbeda. Berikut akan diuraikan sepuluh karakteristik yang amat penting:¹⁷

1. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti.

Ciri pertama dari usia madya adalah bahwa masa tersebut merupakan periode yang sangat menakutkan. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia.

2. Usia madya merupakan masa transisi

Bahwa usia ini adalah masa transisi. Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia madya merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

3. Usia madya adalah masa stres

Bahwa usia ini merupakan masa stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stres, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek sosial kehidupan mereka.

Kategori stres pada usia madya :

1. Stres somatik, yang disebabkan oleh keadaan jasmani yang menunjukkan usia tua.
2. Stres budaya, yang berasal dari penempatan nilai yang tinggi pada kemudahan, keperkasaan dan kesuksesan oleh kelompok budaya tertentu.
3. Stres ekonomi, yang diakibatkan oleh beban keuangan dari mendidik anak dan memberikan status simbol bagi seluruh anggota keluarga.

¹⁶ Santrock, J.W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. edisi 5, Jakarta. Erlangga. 2002. hlm. 167.

¹⁷ Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan*. 2002. hlm.320.

4. Stres psikologis, yang mungkin diakibatkan oleh kematian suami atau isteri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan, atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati ambang kematian.
5. Usia madya adalah usia yang berbahaya
6. Pada umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan. Usia madya dapat menjadi dan merupakan berbahaya dalam beberapa hal lain juga. Saat ini merupakan suatu masa dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan.
7. Usia madya adalah usia canggung. Usia madya dikenal dengan istilah usia serba canggung (*awkward age*). Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa.
8. Usia madya adalah masa berprestasi. Menurut Erikson, usia madya merupakan masa krisis dimana baik generativitas-kecenderungan untuk menghasilkan- maupun stagnasi- kecenderungan untuk tetap atau berhenti-akan dominan. Menurut Erikson selama usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi.
9. Usia madya merupakan masa evaluasi. Bahwa usia ini terutama sebagai usia evaluasi diri. Karena usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.
10. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda. Pada masa ini usia madya dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu standar bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita baik di rumah, perusahaan, perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial, namun masih terdapat standar ganda terhadap usia.
11. Usia madya merupakan masa sepi. Masa ini dialami sebagai masa sepi (*empty nest*), masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orang tua. Kecuali dalam beberapa kasus di mana pria dan wanita menikah lebih lambat di bandingkan dengan usia rata-rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karir, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.
12. Usia madya merupakan masa jenuh. Periode ini merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan. Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita

mengalami kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan dan empat puluhan. Wanita merasa jenuh karena menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya.

Harga Diri

Myers dan Myers menyatakan bahwa penghargaan diri adalah suatu perasaan yang dapat Anda peroleh pada saat tindakan Anda sesuai dengan kesan pribadi Anda dan pada saat kesan khusus mengira-ngira suatu versi yang diidealkan mengenai bagaimana Anda mengharapkan diri Anda sendiri.¹⁸ Penghargaan diri (*self esteem*) ini meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan diri (*self worth*). Misalnya saya pemarah, saya sangat pandai, dan lain sebagainya.¹⁹

Menurut Adi W Gunawan, harga diri merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian kita. Harga diri merupakan kunci untuk mencapai keberhasilan hidup. Harga diri didefinisikan sebagian kecenderungan untuk memandang diri sendiri sebagai pribadi yang memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang mendasar dan layak untuk hidup bahagia. Harga diri juga dapat kita definisikan sebagai seberapa suka anda terhadap anda sendiri. Semakin anda menyukai diri anda, menerima diri anda, dan hormat pada diri anda sendiri sebagai seorang yang berharga dan bermakna, semakin tinggi harga diri anda. Semakin anda merasa sebagai manusia yang berharga, anda akan semakin positif dan bahagia.²⁰

Menurut Branden, penghargaan atas diri sebagai perasaan mendukung diri yang subyektif dan menarik. Ia merefleksikan bagaimana individu memandang dan menilai keakuan pada tingkatan pengalaman psikologis yang paling mendasar. Dengan demikian, secara fundamental, penghargaan atas diri adalah penilaian pribadi yang bertahan lama dan efektif dan didasarkan pada persepsi diri yang akurat. Penghargaan diri juga didefinisikan sebagai menghargai nilai diri dan arti pentingnya dan memiliki karakter yang bisa dipertanggungjawabkan kepada diri sendiri dan untuk bertindak secara bertanggung jawab terhadap orang lain.²¹

Semakin besar jumlah pilihan dan keputusan yang perlu kita buat pada tingkatan sadar, semakin penting kebutuhan kita untuk penghargaan atas diri. Sejauh mana kita merasa yakin akan keefektifan pikiran kita, yakin akan kemampuan kita untuk berpikir, belajar, memahami, kita cenderung

¹⁸ Myers dan Myers. *Social Psychology*. USA. McGraw Hill.1996. hlm.67.

¹⁹ Sobur, A. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia. 2003. hlm.507.

²⁰ Gunawan, A. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2007. hlm.29.

²¹ Branden, N. *Kekuatan Harga Diri*. 2005. Hlm.20.

bertekun saat dihadapkan dengan tantangan-tantangan yang sulit dan kompleks. Dengan bertekun, kita cenderung lebih sukses, dengan demikian menegaskan dan menguatkan rasa keefektifan kita.

Penghargaan atas diri yang tinggi mencari stimulasi tujuan-tujuan yang menuntut, dan mencapai tujuan-tujuan yang menuntut memelihara penghargaan diri yang baik. Penghargaan diri yang rendah mencari amannya sesuatu yang familier dan tidak menuntut, dan membatasi diri pada hal-hal yang familier tidak menuntut terbukti melemahkan harga diri. Semakin tinggi penghargaan diri, semakin siap kita menghadapi kesukaran-kesukaran di dalam kehidupan pribadi kita, semakin cepat kita bangkit setelah gagal, semakin besar energi yang kita miliki untuk bangkit kembali.

Keefektifan Diri dan Harga Diri

Keefektifan diri berarti keyakinan dalam berfungsinya pemikiran saya, dalam kemampuan saya untuk berpikir, dalam proses di mana saya menilai, memilih, memutuskan keyakinan dalam kemampuan saya untuk memahami fakta-fakta yang berada dalam batasan-batasan minat dan kebutuhan saya, kepercayaan diri yang kognitif, keandalan diri yang kognitif. Rasa harga diri (*self respect*) berarti jaminan di pihak saya, suatu sikap tegas menuju hak saya untuk hidup dan bahagia, kenyamanan dalam menegaskan pemikiran, keinginan, dan kebutuhan perasaan bahwa suka cita adalah warisan saya yang paling alami.

Kebutuhan kita akan penghargaan diri adalah akibat dari dua faktor yang mendasar. Yang pertama adalah bahwa kita bergantung demi kelangsungan hidup kita dan penguasaan kita terhadap lingkungan dengan menggunakan secara pantas kesadaran kita. Kehidupan dan kesejahteraan kita bergantung dari kemampuan kita untuk berpikir. Yang kedua adalah bahwa pemanfaatan secara benar kesadaran kita bukanlah bersifat otomatis, tetapi tidak dijalankan oleh alam. Dalam mengatur aktifitasnya, ada elemen sangat penting dari pilihan yaitu tanggung jawab pribadi.

Dukungan Sosial Suami

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Lingkungan yang memberikan dukungan sosial tersebut adalah keluarga, kekasih dan anggota masyarakat. Banyak efek dari dukungan sosial dapat secara positif pula memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang, baik itu secara langsung maupun tidak langsung.²²

Efendi dan Tjahyono mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang diajukan dengan memberikan bantuan kepada

²² Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo. 1994. hlm.134.

individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan. Melalui dukungan sosial, kesejahteraan psikologis akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri.²³

Jenis-jenis Dukungan Sosial

1) Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah memberikan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi oleh individu. Dukungan ini meliputi memberikan nasehat, petunjuk, masukan atau penjelasan bagaimana seseorang bertindak dalam menghadapi situasi yang dianggap beban.

2) Dukungan Emosional

Dukungan emosional meliputi ekspresi empati, misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan, sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat individu merasa nyaman.

3) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan langsung, bersifat fasilitas atau materi, misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberi makanan atau bantuan yang lain.

(4) Dukungan *Appraisal* atau Penilaian

Dukungan ini bisa berbentuk penilaian yang positif, penguatan (pembenaran) untuk melakukan sesuatu, umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang membuka wawasan individu dalam keadaan stres serta dukungan untuk maju persetujuan terhadap gagasan dan perasaan individu lain.²⁴

Dukungan pasangan merupakan salah satu elemen terpenting pada diri individu, karena interaksi pertama dan paling sering dilakukan individu adalah dengan orang terdekat yaitu pasangannya. Menurut Kuntjoro, bentuk-bentuk dukungan sosial suami yang dapat diberikan kepada isteri adalah adanya kedekatan emosional, berbagi perasaan, perhatian, suami menghargai atas kemampuan dan menerima keadaan isteri, suami dapat

²³ Efendi dan Tjahyono. Hubungan Antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama. *Anima*. Vol.XIV, No.54. 214-227. 1999.

²⁴ Setiadi. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2008. hlm.21-23.

diandalkan ketika isteri membutuhkan bantuan, dan suami merupakan tempat bergantung untuk menyelesaikan masalah isteri. Dengan adanya dukungan suami, segala sesuatu yang tadinya terasa berat menjadi lebih ringan dan membahagiakan.

Hawari dalam teorinya mengatakan bahwa dukungan suami atau isteri sangat diperlukan pasien untuk menyokong rasa percaya diri dan perasaan dapat menguasai lingkungan sehingga dapat mengembangkan kecenderungan pasien kepada hal-hal positif dan kemudian mengurangi gangguan psikologis yang berpengaruh kuat terhadap stres dan depresi.²⁵ Dukungan suami diperlukan untuk mencegah hal-hal yang bertentangan seperti rasa takut, tertekan, cemas, depresi, stres dan lain sebagainya. Dukungan keluarga khususnya dari isteri atau suami bermanfaat untuk perkembangan menuju kepribadian yang sehat tanpa gangguan.²⁶

Beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa dukungan sosial suami memberikan pengaruh yang sangat baik untuk meningkatkan keadaan psikologis isteri. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Novi menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang adalah faktor fisik, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, faktor tingkat inteligensi, faktor ras dan kebangsaan, dan faktor urutan kelahiran. Penelitian lain yang dilakukan oleh kholifah menyatakan bahwa dukungan suami merupakan faktor eksternal yang penting untuk mempertahankan harga diri perempuan *post hysterectomy*, dengan dukungan suami yang diterima, diharapkan harga diri perempuan *post hysterectomy* tidak mengalami gangguan sehingga perempuan tersebut dapat menata kehidupan mendatang dengan penuh percaya diri tanpa masalah yang membebani akibat dari tindakan *hysterectomy*.²⁷

Hasil penelitian Agustina menyatakan upaya untuk penanganan harga diri pada wanita pasca operasi kanker payudara, yaitu dukungan dan perhatian dari keluarga terutama oleh suami dengan cara memberikan perhatian kepada wanita dan memberikan semangat agar tetap percaya diri dan berpikir positif.²⁸

²⁵ Hawari, D. *Kanker Payudara Dimensi Psikologi*. Jakarta: FKUI. 2004. hlm.32.

²⁶ Barbara, R. *Panduan Belajar Keperawatan Ibu – Bayi Baru Lahir*. Edisi 3. Jakarta; EGC. 2004. hlm.45.

²⁷ Kholifah, S. Hubungan Dukungan Suami dengan Harga Diri Post Hysterectomy di Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol 2. No. 2. 2012.

²⁸ Agustina, H. Studi Deskriptif Upaya untuk Penanganan Harga Diri pada Wanita Pasca Operasi Kanker Payudara. *Skripsi*. Gresik. UMG. 2012.

KESIMPULAN

Dukungan pasangan merupakan salah satu elemen terpenting pada diri individu, karena interaksi pertama dan paling sering dilakukan individu adalah dengan orang terdekat yaitu pasangannya. Bentuk-bentuk dukungan sosial suami yang dapat diberikan kepada isteri adalah adanya kedekatan emosional, berbagi perasaan, perhatian, suami menghargai atas kemampuan dan menerima keadaan isteri, suami dapat diandalkan ketika isteri membutuhkan bantuan, dan suami merupakan tempat bergantung untuk menyelesaikan masalah isteri. Dengan adanya dukungan suami, segala sesuatu yang tadinya terasa berat menjadi lebih ringan dan membahagiakan.

Jenis-jenis dukungan sosial diantaranya adalah dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan *appraisal* atau penilaian. Dukungan informasi memberikan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi oleh individu. Dukungan emosional meliputi ekspresi empati, misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan, sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan langsung, bersifat fasilitas atau materi. Dukungan *appraisal* atau penilaian ini bisa berbentuk penilaian yang positif, penguatan (pembenaran) untuk melakukan sesuatu.

Dukungan suami merupakan faktor eksternal yang penting untuk mempertahankan harga diri perempuan pasca operasi pengangkatan payudara, dengan dukungan suami yang diterima, diharapkan harga diri perempuan pasca operasi pengangkatan payudara tidak mengalami gangguan sehingga perempuan tersebut dapat menata kehidupan mendatang dengan penuh percaya diri tanpa masalah yang membebani akibat dari tindakan pasca operasi pengangkatan payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, H. Studi Deskriptif Upaya untuk Penanganan Harga Diri pada Wanita Pasca Operasi Kanker Payudara. *Skripsi*. Gresik. UMG. 2012.
- Barbara, R. *Panduan Belajar Keperawatan Ibu – Bayi Baru Lahir*. Edisi 3. Jakarta; EGC. 2004.
- Branden, N. *Kekuatan Harga Diri*. Jakarta : Interaksa. 2005.
- Chaplin, J. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2004.
- Danis. *Kamus Istilah Kedokteran*. Jakarta: Gitamedia Press. 2005.

- Djamaludin. *Kumpulan Kuliah Ilmu Bedah*. Jakarta: Binarupa Aksara. 1995.
- Efendi dan Tjahyono. Hubungan Antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama. *Anima*. Vol.XIV, No.54. 214-227. 1999.
- Gunawan, A. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2007.
- Hawari, D. *Kanker Payudara Dimensi Psikologi*. Jakarta: FKUI. 2004.
- Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 2002.
- Kholifah, S. Hubungan Dukungan Suami dengan Harga Diri Post Hysterectomy di Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol 2. No. 2. 2012
- Kuntjoro. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Sosial pada Lansia.
- Kurniawati, N. Pengaruh Dukungan Suami dan Perubahan Psikologi Post Partum Period "Taking-in" Terhadap Kemampuan Adaptasi Ibu Pasca Persalinan di Ruang Bersalin RSUD. Kaliwates Jember. *Skripsi*. tidak dipublikasikan. 2009.
- Myers, D. G dan Myers. *Social Psychology*. USA. McGraw Hill.1996. hlm.67.
- Nursalam. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto. 2001.
- Ovedof, D. *Kapita Selekta Kedokteran*. Batam. Binarupa Aksara. 2002.
- Ramli. *Deteksi Dini Kanker*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005.
- Santrock, J.W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. edisi 5, Jakarta. Erlangga. 2002.
- Setiadi. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2008.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo. 1994.
- Sobur, A. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia. 2003.
- <http://kagak.org/home.php?>. Diakses tanggal 3 Februari 2015.