

## **Gambaran Kesabaran Wanita Histerektomi Kanker Endometrium**

**Rina Oktaviana, Dwi Rukma Santi, Malikh**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: [oktarina1016@gmail.com](mailto:oktarina1016@gmail.com) [dwirukmasanty@uinsa.ac.id](mailto:dwirukmasanty@uinsa.ac.id) [likamalika06@gmail.com](mailto:likamalika06@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kanker endometrium menjadi isu kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan angka kematian yang tinggi di kalangan wanita. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman pasien pasca-histerektomi kanker endometrium dan peran kesabaran dalam proses pemulihan mereka. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Metode yang digunakan adalah metode purposive sampling dengan subjek tiga perempuan penderita kanker endometrium yang mengalami histerektomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, yang tercermin dalam kemampuannya untuk menghadapi kesulitan hidup, berinteraksi dengan tenang, dan menerima kondisi kesehatannya dengan ikhlas. Temuan ini menunjukkan bahwa kesabaran berperan penting dalam mendukung adaptasi dan proses pemulihan pasien setelah histerektomi.*

**Kata Kunci:** Kesabaran; Kanker Endometrium; Histerektomi

## **PENDAHULUAN**

Kanker endometrium adalah kanker yang merusak jaringan reproduksi (Karuniawati, 2023). Di Indonesia, kanker endometrium menempati peringkat pertama dengan angka kematian sebesar 1,9 per 100.000 wanita (Sukatin dkk., 2022). Pada tahun 2020, kasusnya meningkat menjadi 7.773 dengan 2.626 angka kematian. Mayoritas penderita kanker endometrium adalah wanita berusia 50 tahun ke atas (Febia dkk., 2023). Rata-rata diagnosis terjadi pada usia 65 tahun, namun 4% kasus ditemukan pada wanita di bawah 40 tahun (Gallo dkk., 2022). Secara global, kanker endometrium mencatat 417.367 kasus baru dan 97.370 kematian pada tahun 2020 (GLOBOCAN, 2020).

Penderita kanker endometrium mengalami gejala yang memberikan dampak signifikan secara fisik maupun psikologis (Asri dkk., 2021). Gejala fisik yang sering dialami seperti nyeri, pendarahan abnormal dari vagina, penurunan berat badan, dan kelelahan kronis. Kondisi ini dapat diperparah oleh efek fisiologis dari perkembangan kanker itu sendiri yang semakin melemahkan kondisi tubuh mereka (Hayuningrum dkk., 2022). Selain itu, gejala fisik juga mempengaruhi aspek psikologis seperti gangguan tidur, depresi, stress, kecemasan, dan kehilangan makna hidup yang membuat kualitas hidup mereka menurun (Kristiani dkk., 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan tindakan medis yang dapat menghentikan perkembangan kanker sekaligus mengurangi dampaknya terhadap kehidupan pasien. Tindakan tersebut dapat berupa terapi radiasi, kemoterapi, dan operasi pengangkatan rahim (histerektomi) (Mahrani dkk., 2021).

Histerektomi adalah prosedur operasi yang mengangkat rahim. Kondisi medis yang serius seperti kanker endometrium sering kali menggunakan teknik pengobatan ini (Pemuda dkk., 2022). Pengobatan ini juga memiliki tingkat kepuasan pasien tertinggi dibanding pengobatan lain karena dinilai paling efektif (Paramita dkk., 2023). Meskipun demikian, masih banyak pasien yang ragu dan takut melakukan operasi ini. Ketakutan

tersebut disebabkan oleh risiko besar dari histerektomi seperti kehilangan rahim, menopause dini, dan ketidakseimbangan hormon (Indrawati dkk, 2024).

Selain risiko fisik, dampak psikologis juga menjadi tantangan besar bagi pasien. Banyak pasien pasca histerektomi memiliki pikiran negatif yang menimbulkan perasaan seperti depresi, stress, kehilangan rasa percaya diri, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup (Surjoseto & Sofyanti, 2024). Di sisi lain, tidak sedikit pula pasien pasca histerektomi yang memiliki pikiran positif. Mereka memaknai sakitnya sebagai kasih sayang Tuhan terhadap dirinya untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (Sutejo & Tane, 2022). Mereka juga belajar untuk lebih banyak bersyukur atas kehidupan yang dimiliki, serta menjalani proses pemulihan dengan penuh ikhlas dan kesabaran (Nurhayati dkk, 2020).

Schnitker (2012) mendefinisikan kesabaran sebagai kecenderungan seseorang untuk menunggu dengan tenang dalam menghadapi rasa sakit, kesusahan, dan kekecewaan (Shubert dkk, 2022). Menurut Schnitker (2012), kesabaran dapat dilihat dari tiga dimensi yaitu Interpersonal patience (Kesabaran interpersonal), Life Hardship Patience (Kesabaran dalam Menghadapi Kesulitan Hidup), dan Daily Hassles Patience (Kesabaran terhadap Gangguan Sehari-hari). Interpersonal patience (kesabaran interpersonal) yaitu kesabaran ketika berhadapan dengan individu lain yang mungkin sulit atau menantang (Schnitker dkk, 2021). Life hardship patience (kesabaran dalam menghadapi kesulitan hidup) yaitu kesabaran yang diperlukan dalam menghadapi tantangan besar dalam hidup seperti penyakit kronis, kesulitan finansial, dan peristiwa lain yang penuh tekanan (Schnitker dkk, 2020). Daily hassles patience (kesabaran terhadap gangguan sehari-hari) yaitu kesabaran dalam menghadapi gangguan kecil seperti menunggu antrean atau menghadapi kemacetan jalan raya (Eliüşük Bülbül, 2021).

Para peneliti terdahulu melakukan penelitian terkait kesabaran yang dihubungkan dengan beberapa konsep, seperti penelitian Ranjbar dkk, (2021) menjelaskan bahwa individu dengan keterikatan yang kuat kepada Tuhan cenderung lebih tahan menghadapi tantangan dan memiliki kesabaran lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki keterikatan lemah dengan Tuhan. Hasil yang sama juga ditunjukkan dalam penelitian Meisy dan Hidayat, (2023) menyatakan bahwa keimanan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesabaran. Selain itu, penelitian Gökçen dkk, (2020) menemukan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi dan fleksibilitas kognitif juga mempengaruhi tingkat kesabaran individu. Semakin rendah kesulitan dalam mengelola emosi, semakin tinggi pula kesabaran yang dimiliki. Penelitian Murtiningrum dkk (2021) juga mengemukakan bahwa semakin baik resiliensi, maka semakin tinggi pula kesabaran yang dimiliki individu.

Kesabaran memegang peranan penting dalam membantu individu pasca histerektomi untuk menghadapi perubahan hidup yang signifikan (Warring dkk, 2024). Individu yang membangun kesabaran dapat mengalihkan fokus pada hal-hal positif, seperti mempersepsikan cobaan sebagai pelajaran hidup, serta mempererat hubungan spiritual dengan Tuhan (Surjoseto, 2024). Sebaliknya, jika kesabaran tidak terbangun, individu cenderung mengalami emosi negatif seperti kecemasan, depresi, frustrasi, putus asa, dan ketidakmampuan menerima kondisi. Hal ini dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan semangat untuk membangun kembali kehidupan secara positif (Rohmawati dkk, 2022). Oleh karena itu, kesabaran menjadi kunci utama dalam mendukung adaptasi dan pemulihan pasca histerektomi (Sofian, 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif subjek terkait pengobatan kanker endometrium serta dampak terhadap hidup. Subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 3 subjek yang berinisial A, S, dan W yang memiliki diagnosis kanker endometrium. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara online dan offline. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan karakteristik wanita penderita kanker endometrium yang relevan dengan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik melalui transkrip wawancara, pengkodean, dan interpretasi untuk mengidentifikasi tema utama yang muncul dari narasi subjek. Analisis ini juga bertujuan untuk memahami pengaruh kanker endometrium terhadap identitas, harapan, dan interaksi sosial subjek.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Tabel Temuan

| No. | Dimensi                | Tema                                          | Subjek I (A)                                                           | Subjek II (S)                                                                              | Subjek III (W)                                                            |
|-----|------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Interpersonal Patience | Menyampaikan kondisi pribadi dengan tenang    | Menjelaskan kondisi dengan tenang dan tidak emosional                  | Mampu bersikap terbuka ketika ditanya tanpa merasa terganggu                               | Menjelaskan kondisi secara tenang dan konstruktif                         |
|     |                        | Mengelola respons terhadap pertanyaan pribadi | Menjawab pertanyaan berulang dengan tenang meski kadang lelah          | Memiliki keterbukaan dalam berbagi cerita dan tidak mempermasalahkan pertanyaan orang lain | Menerima pertanyaan dengan ikhlas dan melihatnya sebagai bentuk perhatian |
|     |                        | Menerima dukungan sosial dengan lapang dada   | Merasa sangat terbantu oleh dukungan keluarga dan teman                | Dukungan moril dan materiil sangat membantu proses pemulihan                               | Dukungan emosional dari orang sekitar memberi semangat dan ketenangan     |
| 2.  | Life Hardship          | Menghadapi kenyataan hidup yang berat         | Menerima diagnosis dengan ikhlas, siap menghadapi kemungkinan terburuk | Tetap berjuang untuk sembuh agar tidak merepotkan orang lain                               | Mengalami konflik batin antara ingin menyerah dan dorongan untuk bertahan |

| No. | Dimensi                | Tema                                                   | Subjek I (A)                                                  | Subjek II (S)                                                                       | Subjek III (W)                                                              |
|-----|------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|     |                        | Menjalani proses pengobatan sebagai bentuk perjuangan  | Menjaga kondisi fisik agar proses terapi berjalan optimal     | Menjalani pengobatan dengan ikhlas dan motivasi kuat untuk sembuh                   | Mendapatkan dukungan untuk membantu proses pengobatan                       |
| 3.  | Daily Hassles Patience | Menjalani proses pengobatan sebagai bentuk perjuangan  | Menjaga kondisi fisik agar proses terapi berjalan optimal     | Menjalani pengobatan dengan ikhlas dan motivasi kuat untuk sembuh                   | Mendapatkan dukungan untuk membantu proses pengobatan                       |
|     |                        | Menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional | Berupaya menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi tubuh     | Menyesuaikan rutinitas agar tetap nyaman dan produktif                              | Mengatur aktivitas fisik untuk menjaga kestabilan fisik dan psikologis      |
|     |                        | Menjalani rutinitas baru dengan fleksibilitas          | Menjalani rutinitas dengan santai dan ikhlas                  | Menikmati aktivitas harian sebagai bagian dari pemulihan                            | Memiliki pengendalian diri dan ketenangan dalam melakukan rutinitas         |
|     |                        | Menghadapi prosedur medis tanpa keluhan berlebih       | Mengikuti antrean BPJS dan kontrol medis dengan tertib        | Menjalani pemeriksaan medis dengan tenang                                           | Menunggu pelayanan medis dengan tenang                                      |
|     |                        | Menghadapi gangguan sehari-hari tanpa keluhan          | Tidak mudah marah saat menunggu atau menghadapi hal-hal kecil | Menerima situasi seperti antrean dan penundaan sebagai bagian dari proses pemulihan | Mampu mempertahankan kestabilan emosi dalam menghadapi gangguan sehari-hari |

### **Tema 1: Interpersonal Patience**

#### **Subtema 1.1: Menyampaikan kondisi pribadi dengan tenang**

Ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk menyampaikan kondisi pribadi mereka dengan tenang, meskipun situasi yang mereka alami sangat berat. Subjek 1 menuturkan bahwa subjek menerima banyak kunjungan dan pertanyaan dari orang sekitarnya. Awalnya, subjek merasa kurang nyaman dalam menjelaskan kondisinya, tetapi seiring waktu subjek mulai menghadapi situasi tersebut dengan lebih santai.

“Kebetulan juga yang jenguk saya banyak kan... ya mau nggak mau saya harus jelasin lagi penyebabnya, dengerin respon mereka lagi. Menurut saya itu sih yang uji kesabaran saya, tapi saya anggap itu bentuk perhatian aja.”

Hal yang sama juga tampak pada subjek 2 yang menunjukkan pola komunikasi terbuka. Subjek menjelaskan terkait kondisinya dengan apa adanya, dan memandang operasi tersebut menjadi kenyataan yang harus diterima.

“Terus kalau ada pertanyaan tentang angkat rahim aku jelasin aja. Aku nggak mau nutup-nutupin, toh udah kejadian.”

Di sisi lain, subjek 3 berpendapat bahwa berbagi cerita terkait kondisinya menjadi bentuk penguatan diri secara emosional.

“Keluargaku, teman-temanku, mutualku di sosmed selalu dukung proses sembuhku.”

#### *Subtema 1.2: Mengelola respons terhadap pertanyaan pribadi*

Pertanyaan mengenai pernikahan dan kemampuan reproduksi serta pandangan masyarakat terkait operasi menjadi salah satu ujian emosional bagi para subjek. Subjek 1 menjelaskan bahwa pada awalnya subjek merasa terganggu ketika orang lain menanyakan terkait anak namun, subjek kemudian menyadari bahwa sebagian orang kurang memahami kondisinya.

“Ada yang kadang nanya ‘nanti bisa punya anak nggak? tapi aku belajar memahami mereka karena aku tahu mereka nggak sepenuhnya ngerti kondisiku.’”

Sementara itu, subjek 2 lebih menekankan rasa lelah karena pertanyaan yang berulang terkait pernikahan, terutama ketika orang lain mencoba menjodohkan dirinya,

“pertanyaan berulang-ulang bikin lelah. Kamu mau nggak aku jodohin? tapi aku mah diam aja”.

Subjek 3 pun mengalami hal serupa dengan subjek 1. Subjek sering merasa jenuh ketika menghadapi pertanyaan terkait anak namun, subjek tetap berusaha untuk bersikap tenang.

“Orang-orang itu sering tanya ‘loh berarti ga bisa punya anak ya?’... kadang cuma bisa senyum sambil ngelus dada.”

#### *Subtema 1.3: Menerima dukungan sosial dengan lapang dada*

Dukungan sosial memiliki peran penting untuk membantu ketiga subjek dalam menjaga keseimbangan emosional dan memperkuat daya tahan psikologis setelah menjalani operasi histerektomi. Subjek 1 menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga dan orang terdekat menjadi sumber kekuatan terbesar baginya.

“Suami sama keluarga sering nemenin saya, sering bilang ‘gapapa nduk, omongane wong ga usah dipikir nemen-nemen’.”

Subjek 2 juga menekankan terkait bentuk dukungan dalam tindakan nyata.

“teman saya yang membawa saya ke IGD ketika darurat. Mereka menunggu saya di RS sebelum kakak saya datang”.

Di sisi lain, subjek 3 menjelaskan bahwa dukungan dalam bentuk verbal dan emosional dari orang sekitar juga berperan penting dalam proses pengobatan.

“Dukungan yang aku dapat biasanya bentuknya verbal, kayak kata-kata semangat, doa... bikin aku ngerasa ditemenin, didoain, dan dikuatin terus.”

## **Tema 2 : Life Hardship Patience**

### *Subtema 2.1: Menghadapi kenyataan hidup yang berat*

Ketiga subjek memiliki keberagaman dalam menghadapi kenyataan hidup dan penerimaan diri terhadap perubahan fisik maupun psikologis setelah menjalani histerektomi. Subjek 1 menuturkan bahwa masa awal pasca operasi menjadi periode yang berat. Subjek sering merasa bersalah kepada suaminya karena tidak dapat memberikan keturunan. Namun, subjek mulai belajar menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari rencana Tuhan.

“Sering mikir ke depannya gimana, dengan kondisi saya kayak gini cuma jadi beban aja buat suami sama mertua. Mikir juga apa harus adopsi anak aja ya, tapi kadang sampai ada pikiran kalau nyuruh suami biar nikah lagi biar punya anak. Tapi aku anggap ini ujian dari Tuhan.”

Di sisi lain, subjek 2 menunjukkan sikap yang lebih tenang dan realistis dalam menghadapi cobaan. Subjek berusaha menerima kondisi tanpa banyak mengeluh dan lebih fokus menjaga semangat hidup.

“Saya gak pernah merasa ingin menyerah. Sekarang saya cuma pengen sehat, pengen hidup tenang, gak mau ngeluh terus.”

Subjek 3 mengungkapkan bahwa sempat mengalami kesedihan yang dalam setelah mengetahui rahimnya harus diangkat. Namun, subjek mendapatkan motivasi untuk tetap kuat dan menganggap bahwa pengalaman tersebut memberi arti baru dalam hidupnya.

“Awalnya memang sedih banget, rasanya kayak kehilangan sesuatu yang selama ini dianggap penting. Saya nangis sehari-hari karena gak nyangka harus diangkat. Tapi aku juga mikir, mungkin ini cara Tuhan biar aku lebih jaga diri dan kesehatan.”

### *Subtema 2.2: Menjalani proses pengobatan sebagai bentuk perjuangan*

Ketiga subjek menggambarkan proses pengobatan dan pemulihan sebagai ujian hidup yang membutuhkan keteguhan fisik dan psikologis. Mereka menyadari bahwa proses pengobatan harus dijaani dengan ketenangan dan keikhlasan. Subjek 1 menjelaskan bahwa meski rasa sakit yang datang silih berganti, subjek berusaha menahan diri untuk tidak banyak mengeluh. Subjek juga memahami bahwa sering mengeluh hanya akan memperlambat proses penyembuhan.

“Pasca operasi ujiannya bener-bener gila kak. Sakitnya dari pinggang, punggung, sampai pinggul. Kalau malam suka nyut-nyutan, rasanya pengen jerit. Kalau udah sakit ya aku diem aja, kadang nangis juga biar lega. Gak mau ngeluh terus, takut malah tambah stres.”

Subjek 2 menuturkan bahwa proses pengobatan yang dijalannya memerlukan kedisiplinan dan keteguhan hati. Meskipun kerap merasa jenuh dan lelah, tetapi subjek tetap berjuang untuk melanjutkan pengobatannya.

“Saya harus kuat fisik menghadapi kemoterapi. Harus naik berat badan. Saya punya motivasi harus sembuh. Kadang bosan juga, tapi kalau gak dijalani ya gak sembuh. Saya pikir, ini perjuangan saya buat tetap hidup.”

Subjek 3 menjelaskan beratnya masa pemulihan, baik secara fisik maupun psikologis. Subjek sering merasa putus asa, tetapi tetap berusaha menumbuhkan semangat hidup melalui keyakinan spiritual.

“Pasca operasi sakitnya bukan main. Kadang nyeri banget di pinggul, sampai nangis sendiri di kamar. Kadang kalau udah nangis, rasanya lega. Terus aku bilang ke diri sendiri, ayo bangkit lagi. Tuhan pasti bantu.”

### *Subtema 2.3: Menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional*

Perubahan besar pada kondisi fisik dan emosional dihadapi oleh ketiga subjek pasca operasi. Adaptasi terhadap perubahan tersebut memerlukan waktu, serta kemampuan untuk menerima batasan baru tanpa kehilangan semangat hidup. Subjek 1 menjelaskan bahwa subjek tidak bisa lagi melakukan aktivitas berat seperti sebelumnya. Namun, subjek tetap melakukan aktivitas rutinnnya sambil menyesuaikan diri dengan kondisi tubuhnya.

“Sebelum operasi itu saya bisa ngangkat air sama gas elpiji sendiri, tapi sekarang gak boleh dulu sama dokter. Jadi ya paling bantu-bantu ringan aja. Kadang pengen bantu banyak, tapi kalau capek ya istirahat. Saya tahu batasnya di mana.”

Subjek 2 menuturkan bahwa setelah keluar dari rumah sakit, subjek sering merasa lemah dan kesulitan beraktivitas.

“Pas keluar RS saya masih sulit jalan. Terlalu kurus sehingga kalau duduk lama bokong jadi sakit. Menulis juga susah.”

Subjek 3 menjelaskan bahwa setelah operasi, subjek merasa lebih sensitif dan mudah tersentuh secara emosional. Namun, subjek tetap berusaha mengelola emosinya dengan kesadaran penuh.

“Sekarang tuh gampang banget nangis, kayak perasaan lebih sensitif dari biasanya. Kadang kangen masa sebelum operasi. Aku sadar ini bagian dari proses. Kalau terus sedih gak bakal sembuh, jadi aku belajar ngontrol pikiran biar gak kepikiran terus.”

## **Tema 3: Daily Hassles Patience**

### *Subtema 3.1: Menjalani rutinitas baru dengan fleksibilitas*

Kondisi tubuh yang tidak lagi sama seperti sebelumnya membuat ketiga subjek belajar menyesuaikan kebiasaan sehari-hari. Subjek 1 menjelaskan bahwa subjek harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang tidak sekuat dulu. Subjek juga menjelaskan bahwa keluarganya turut memantau kondisinya agar subjek tidak kelelahan.

“Sebelum operasi saya bisa ngangkat air, ngepel, atau nyapu lama, sekarang gak bisa terlalu lama berdiri. Jadi ya dikerjakan sedikit-sedikit. Kadang kalau udah

capek, suami nyuruh istirahat. Saya juga gak maksain, yang penting tetap bisa bantu seadanya.”

Hal yang sama juga dilakukan oleh subjek 2 yang menjelaskan bahwa setelah menjalani pengobatan, subjek perlu menyesuaikan diri dengan kondisi yang belum pulih sepenuhnya, subjek juga menerima keterbatasannya dengan ikhlas.

*“Pas keluar rumah sakit masih susah jalan, duduk lama pun nyeri. Tapi saya pikir, ini harus dijalanin pelan-pelan. Saya tahu gak bisa langsung normal. Jadi ya istirahat dulu kalau capek, nanti lanjut lagi.”*

Serupa dengan kedua subjek tersebut, subjek 3 menjelaskan bahwa rutinitas sehari-harinya kini dilakukan dengan ritme lebih pelan. Subjek mengaku bahwa tidak ingin berdiam diri meskipun memiliki keterbatasan.

“Kalau dulu bisa cepat beres kerjaan rumah, sekarang harus pelan-pelan. Kadang nyeri datang tiba-tiba, jadi berhenti dulu. Aku tetap pengen ngelakuin hal kecil biar gak ngerasa lemah. Asal gak maksain aja.”

#### *Subtema 3.2: Menghadapi prosedur medis tanpa keluhan berlebih*

Proses pemeriksaan dan perawatan lanjutan pasca operasi harus dihadapi oleh ketiga subjek. Namun, meski lelah fisik dan mental, ketiga subjek tetap berusaha menjalani setiap prosedur medis tanpa mengeluh secara berlebihan. Subjek 1 menceritakan bahwa kontrol rutin ke rumah sakit menjadi pengalaman yang menuntut ketahanan. Tetapi subjek tetap bersyukur dalam menjalani proses tersebut.

“Kalau kontrol suka antri lama, kadang udah capek, tapi ya dijalanin aja. Namanya juga pengobatan, harus sabar. Daripada ngeluh, mending bersyukur masih bisa berobat dan sembuh pelan-pelan.”

Sebaliknya, subjek 2 menjelaskan bahwa menjaga ketenangan pikiran menjadi bagian penting dalam proses pemulihan. ,

“Saya harus kuat fisik menghadapi kemoterapi. Capek iya, tapi saya pikir kalau saya ngeluh malah tambah berat. Saya gak mau fokus ke sakitnya.”

Sejalan dengan itu, subjek 3 juga menuturkan bahwa pemeriksaan medis dan pemulihan pasca operasi membutuhkan ketenangan pikiran.

“Setiap kali periksa suka deg-degan, takut dibilang belum sembuh. Tapi aku belajar tenang, biar gak stres.”

#### *Subtema 3.3: Menghadapi gangguan sehari-hari tanpa keluhan*

Ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi berbagai gangguan kecil yang muncul di luar konteks medis. Subjek 1 menjelaskan bahwa dirinya berusaha mengelola emosi ketika menghadapi gangguan kecil dalam kehidupan rumah tangganya.

“Saya orangnya cukup sabar mbak kalo lagi nunggu seseorang, atau ada saudara yg cekcok sama suami saya buat disuruh nikah lagi, yaa saya cuma diem aja mbak”.

Subjek 2 menjelaskan bahwa dirinya terbiasa menunggu dan mengikuti situasi yang membutuhkan kesabaran tanpa keluhan.

“Kyak misal itu nunggu antrian atau nunggu dalam hal lain itu saya sabar. Sama hal-hal yang harus ngikutin aturan gitu ya saya ikutin tanpa keluhan.”

Berbeda dengan kedua subjek di atas, subjek 3 mengaku bahwa subjek masih sering merasa emosi karena hal-hal sepele seperti kebisingan. Namun, subjek tetap mampu mengendalikan diri ketika menghadapi keadaan yang memerlukan ketenangan.

“Terus aku bisa tiba-tiba emosi, sedih, marah, cuma karena hal-hal sepele atau ada yang ganggu ketenanganku aja. Aku nggak suka yang terlalu berisik. Tapi kalo masalah nunggu sesuatu atau hal lain, biasanya aku emang tipe yang nunggu, kak. Jadi kalau cuma sekadar nunggu antrian, nunggu temen, atau hal-hal kecil gitu aku bisa kok. Aku udah terbiasa jadi orang yang nungguin”.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kesabaran yang tinggi dalam menghadapi perubahan hidup pasca histerektomi. Sikap sabar tersebut tampak melalui berbagai aspek kehidupan yang menggambarkan tiga dimensi utama menurut Schnitker (2012), yaitu Interpersonal Patience, Life Hardship Patience, dan Daily Hassles Patience. Ketiga dimensi ini menyoroti bagaimana individu mampu mempertahankan ketenangan, mengatur emosi, serta menerima kondisi dengan lapang dada pasca histerektomi.

Dalam konteks interaksi sosial, para subjek menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang dan terbuka ketika berinteraksi dengan orang lain, meskipun pada awalnya timbul rasa enggan dan canggung dalam menjawab pertanyaan sensitif terkait kondisi fisik dan kemampuan reproduksi, namun, mereka memahami bahwa rasa ingin tahu orang lain tidak selalu bersifat negatif, melainkan sebagai bentuk perhatian dan kepedulian. Sikap tersebut dapat membuat mereka mampu menanggapi situasi sosial dengan tenang tanpa menimbulkan konflik interpersonal. Mereka juga mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman terdekat yang membantu dalam menjaga kestabilan emosi dalam proses pemulihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Surjoseto dan Sofyanty (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga ketenangan batin perempuan pasca histerektomi. penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Mandato dkk (2024) menuturkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik.

Selain pada konteks interaksi sosial, para subjek juga menunjukkan keteguhan dalam menghadapi penderitaan hidup. Mereka mengalami kesedihan, rasa kehilangan, dan keterbatasan fisik pasca histerektomi, namun, mereka tetap mampu beradaptasi tanpa kehilangan semangat untuk menjalani hidup. Adanya refleksi diri dan penguatan spiritual, mereka memaknai pengalaman tersebut sebagai ujian hidup yang perlu dijalani dengan keikhlasan. Hal ini serupa dengan penelitian Ranjbar dkk (2021) serta Meisy dan Hidayat (2023) menjelaskan bahwa spiritualitas berperan penting dalam menumbuhkan kesabaran, keyakinan terhadap Tuhan dapat memberi ketenangan dan kemampuan untuk memaknai penderitaan secara konstruktif. Penelitian Schnitker dkk (2020) juga mengemukakan bahwa kesabaran dalam menghadapi penderitaan dapat menurunkan stres dan meningkatkan ketahanan psikologis.

Para subjek juga memiliki kesabaran dalam menghadapi gangguan kecil di luar konteks medis. Mereka mampu menjaga ketenangan saat menghadapi antrean,

menunggu orang lain, atau situasi yang tidak berjalan sesuai harapan tanpa menunjukkan keluhan berlebihan. Walaupun terkadang merasa terganggu atau jenuh, mereka tetap mampu menyesuaikan diri dan tidak mudah terpancing emosi. Sikap ini mencerminkan pengendalian diri dan kematangan emosional yang baik. kesabaran dalam konteks ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kestabilan emosi yang cukup kuat, dan kemampuan untuk mengelola tekanan kecil dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang adaptif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Eliüşük Bülbül (2021) menjelaskan bahwa individu yang mampu menahan reaksi emosional cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian Gökçen dkk (2020) juga mengemukakan bahwa kesabaran dapat membantu dalam fleksibilitas kognitif, yaitu kemampuan individu dalam menyesuaikan pola pikir dan perilaku terhadap situasi yang tidak menyenangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesabaran merupakan mekanisme psikologis yang berperan penting dalam membantu wanita pasca histerektomi, dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan hidup yang mereka alami. Ketiga dimensi kesabaran saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain sebagai fondasi untuk keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial. Kesabaran interpersonal memungkinkan mereka membangun relasi sosial yang positif dan menerima dukungan dengan terbuka. Kesabaran dalam menghadapi kesulitan hidup dapat menumbuhkan keteguhan hati, serta membantu mereka menemukan makna di balik penderitaan. Sementara itu, kesabaran terhadap gangguan kecil di kehidupan sehari-hari dapat membantu menjaga kestabilan emosi dalam menghadapi dinamika kehidupan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan psikologis pada wanita pasca histerektomi tidak hanya ditentukan oleh proses medis, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola kesabaran sebagai bentuk pengendalian diri. Kesabaran berperan penting dalam membantu individu untuk belajar menerima perubahan kondisi fisik tanpa penolakan berlebihan, mengubah perasaan kehilangan menjadi penerimaan, serta membangun kembali relasi sosial yang lebih positif dan mendukung. Selain itu, kesabaran menumbuhkan rasa syukur, dan membantu individu dalam memandang pengalaman yang berat sebagai kesempatan untuk memperkuat spiritualitas. dengan demikian, kesabaran menjadi kekuatan dalam mencapai kedamaian, kestabilan emosi, serta kesejahteraan psikologis setelah menjalani operasi.

Saran penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesabaran pada pasien kanker endometrium. Penelitian dapat melibatkan lebih banyak subjek agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan aspek sosial dan dukungan keluarga dalam proses pemulihan. Program dukungan psikologis juga perlu diperkenalkan untuk meningkatkan ketahanan mental pasien. Dengan pendekatan yang sesuai, pasien akan lebih siap menghadapi tantangan pasca-histerektomi.

## **KEPUSTAKAAN**

Eliüşük Bülbül, A. (2021). The effect of patience training on university students' patience and life satisfaction levels. *African Educational Research Journal*, 9(3), 712–719.

<https://doi.org/10.30918/aerj.93.21.103>

- Meisy, F. P., & Hidayat, A. (2023). Faith Against Patience in Psychology Riau Islamic University Keimanan Terhadap Kesabaran pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 2655–5034. <https://doi.org/>
- Schnitker, S. A., Ro, D. B., Foster, J. D., Abernethy, A. D., Currier, J. M., vanOyen Witvliet, C., Root Luna, L. M., Putman, K. M., VanHarn, K., & Carter, J. (2020). Patient patients: Increased patience associated with decreased depressive symptoms in psychiatric treatment. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 300–313. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610482>
- Schnitker, S. A., Shubert, J., Ratchford, J. L., Lumpkin, M., & Houlberg, B. J. (2021). Mixed Results on the Efficacy of the CharacterMe Smartphone App to Improve Self-Control, Patience, and Emotional Regulation Competencies in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.586713>
- Shubert, J., Ratchford, J., Houlberg, B., & Schnitker, S. (2022). Differentiation as discrepancies in adolescent's perceptions of patience: An illustration of response surface analysis. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 324–340. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1858334>
- Indrawati, Y. S. P., Latifah, L., & Ekowati, W. (2024). Fungsi seksualitas dan edukasi model PLISSIT pada pasien post Histerek-Salpingo Oovorektomi Bilateral (HTSOB). *Ners Muda*, 5(2), 256-264.
- Nurhayati, N., Rahmadani, S. D., Marfuah, D., & Mutiar, A. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Penderita Kanker Serviks: Literatur Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(3).
- Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pasien Kanker Serviks Paska Histerektomi. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 25-37.
- Sutejo, J., & Tane, R. (2022). Pengaruh Posisi Menyusui Secara Biologic Nurturing Baby Led Feeding Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Post SectioCaesarea di Rumah Sakit Umum Sembiring Delitua TAHUN 2020. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(2), 27-35.
- Pemuda, H., Asri, A., Nizar, R. Z., & Yetti, H. (2022). The Correlation of E-cadherin Expression with Tumor Grade and Tumor Budding in Endometrioid Endometrial Carcinoma. *Majalah Patologi Indonesia*, 31(3).
- Sofian, R., & Nur, M. M. (2024). Masalah Psikologis Wanita Pascahisterektomi: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 60-70.
- paramita sandi Nurit, N., Firdaus, A. D., & Febriani, R. T. (2023). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Histerektomi Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr Saiful Anwar Malang. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1sp), 392-402.
- Haris, P. (2021). Hubungan Ekspresi E-Cadherin dengan Derajat Diferensiasi dan Tumor Budding pada Karsinoma Endometrium Jenis Endometrioid (Doctoral dissertation,

Universitas Andalas).

- Astri, N. A., Syafitri, M. K., & Ilmiatun, N. A. Pengaruh olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker: Tinjauan sistematis. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 70-77.
- Hayuningrum, C. F., & Salim, A. T. (2022). Jenis Latihan Fisik Untuk Menurunkan Cancer Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Penderita Kanker. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 33-43.
- Gökçen, G., Arslan, C., & Tras, Z. (2020). Examining the Relationship between Patience, Emotion Regulation Difficulty and Cognitive Flexibility. *Online Submission*, 7(7), 131-152.
- Ranjbar, S., Nosrati, F., Ghobari-Bonab, B., & Hasani, S. (2021). The Relationship of Attachment to God and Resilience with Patience in the Students of the University of Tehran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 7(2), 58-71.
- Murtiningrum, D., & Pedhu, Y. (2021). resiliensi akademik siswa/siswi kelas VII dan VIII sekolah menengah pertama santo Andreas tahun ajaran 2020/2021. *Psiko Edukasi*, 19(2), 166-181.
- Kristiani, E., Sari, R. I., & Fitriyanti, D. (2023). Hubungan Fungsi Seksual terhadap Kualitas Hidup pada Wanita Post Histerektomi di SMC RS Telogorejo. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 151-169.
- Maharani, C. R., Yeni, C. M., & Sinaga, J. L. (2021). Pemilihan Terapi Konservatif dan Operatif pada Endometriosis. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(1), 64-73.
- Mandato, V. D., Paterlini, M., Torricelli, F., Rabitti, E., Mastrofilippo, V., & Aguzzoli, L. (2024). Perceived social support and quality of life in endometrial cancer patients: A longitudinal study. *Frontiers in Oncology*, 14, 1447644. <https://doi.org/10.3389/fonc.2024.1447644>
- Warring, S., Yost, K. J., Cheville, A. L., Dowdy, S. C., Faubion, S. S., Kumar, A., Lemens, M. A., Van Oort, C. C., Fought, A. J., Mc Gree, M. E., Mariani, A., & Glaser, G. (2024). The quality of life after endometrial cancer study: Baseline characteristics and patient-reported outcomes. *Current Oncology*, 31(9), 5557–5572. <https://doi.org/10.3390/curroncol31090412>