

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PASANGAN *INVOLUNTARY CHILDLESS*

Elsa Chai¹ & Monty P Satiadarma²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: elsa.705200044@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 14-01-2024, revisi: 23-04-2025, diterima untuk diterbitkan : 30-04-2025

ABSTRACT

Most married couples want a child to be present in their marriage. However, not all couples have the opportunity to have children. Infertility is one of the problems that makes it difficult for couples to have children. Infertility is a condition that can be stressful and often causes psychological disorders in married couples. Many couples are able to maintain their marriage relationship even though they are not blessed with children. This research aims to obtain an overview of the psychological well-being of infertile couples in terms of dimensions in Ryff's psychological well-being theory: self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy, positive relations with others. Psychological Well-being is an individual's evaluation of their life expressed through personal feelings as a result of life experiences and living it happily. The research method was qualitative. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews. The participant criteria consist of (a) married couples without children; (b) experiencing primary infertility; (c) marriage age 1-5 years; and (d) young adults aged 20-30. In this study, researchers found four couples who met the criteria and used the Interpretative Phenomenology Analysis (IPA) to analyze the data. The results revealed that, (a) the subjects were able to fulfill most of the 6 dimensions of psychological well-being; (b) infertility made them have a closer bond with their partners; (c) the subject explains that having children is not the only goal, but happiness is the main thing in their relationship; and (d) the subject is more comfortable being close to people around them who understand them, namely their partner and family. The conclusions revealed that the four pairs of research subjects did not fully fulfill the 6 dimensions of psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being, involuntary childless, infertility*

ABSTRAK

Sebagian besar pasangan menikah menginginkan kehadiran seorang anak dalam pernikahannya. Namun kenyataannya, tidak semua pasangan menikah memiliki kesempatan untuk mempunyai keturunan. Permasalahan infertilitas merupakan salah satu permasalahan yang menyebabkan pasangan sulit untuk mendapatkan keturunan. Infertilitas merupakan sebuah kondisi yang dapat menekan dan seringkali menyebabkan gangguan psikologis pada pasangan menikah. Namun pada kenyataannya banyak pasangan mampu mempertahankan hubungan pernikahan mereka walaupun tidak dikaruniai keturunan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *psychological well-being* dari pasangan infertil ditinjau melalui dimensi dalam teori *psychological well-being* oleh Ryff, yang meliputi *self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, otonomy, positive relation with others*. *Psychological well-being* merupakan evaluasi individu atas kehidupannya berupa pengungkapan perasaan pribadi terhadap apa yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman hidup dan menjalaninya dengan bahagia. Metode penelitian dilakukan melalui metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *in-depth interview*. Kriteria partisipan terdiri atas (a) pasangan menikah yang tidak memiliki anak; (b) mengalami infertilitas primer; (c) usia pernikahan 1-5 tahun; dan (d) dewasa muda yang berusia 20-30 tahun. Dalam penelitian ini, peneliti berhasil mendapatkan 4 pasangan suami dan istri yang sesuai dengan kriteria penelitian. Peneliti menggunakan metode *Interpretative Phenomenology Analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa, (a) subjek dalam penelitian mampu memenuhi sebagian besar dari 6 dimensi *psychological well-being*; (b) subjek mengungkapkan bahwa kondisi infertilitas membuat mereka memiliki kedekatan dan ikatan yang lebih erat dengan pasangannya; (c) subjek menjelaskan bahwa memiliki anak bukanlah tujuan satu-satunya yang harus mereka raih, namun kebahagiaan adalah hal utama dalam hubungan mereka; dan (d) subjek lebih nyaman berada dekat dengan orang-orang sekitar yang memahami mereka, yakni pasangan dan keluarga. Kesimpulan dalam penelitian mengungkapkan bahwa keempat pasang subjek penelitian belum sepenuhnya memenuhi 6 dimensi pada *psychological well-being*.

Kata Kunci: *psychological well-being, involuntary childless, infertilitas*

1. PENDAHULUAN

Pernikahan didefinisikan sebagai sebuah hubungan seksual eksplisit antara pria dan wanita yang dapat diterima oleh masyarakat meliputi pembagian peran suami dan istri, serta keabsahan kepemilikan anak (Duvall & Miller, 1985). Kasnodihardjo (2014) menjelaskan bahwa anak memiliki nilai berharga bagi orang tua dan keluarganya dalam hal ekonomi, sosial, dan psikologis. Melalui perspektif sosial dan ekonomi, anak dinilai sebagai pembawa rezeki dan wadah untuk mendapatkan pengakuan positif dari masyarakat (Patnani et al., 2020). Tidak hanya itu, terdapat nilai psikologis pada anak yang dapat dilihat dari ikatan emosional antara anak dan orangtua. Masyarakat beranggapan bahwa keberadaan anak sangatlah penting sebagai harapan juga generasi penerus keluarga (Aulia, 2020). Namun dari dulu hingga kini, terdapat beberapa pasangan yang memilih untuk tidak memiliki anak karena berbagai alasan, baik itu kesiapan ekonomi, dan lainnya (Lampic, et al., 2006). Pada kenyataannya memang tidak semua pasangan memiliki kesempatan untuk memiliki anak. Pada 2015, *World Health Organization* [WHO] menjelaskan bahwa sebanyak 36% pria ditemukan mengalami infertilitas dan 64% wanita memiliki permasalahan yang sama. Permasalahan infertilitas merupakan salah satu permasalahan yang menyebabkan sejumlah pasangan sulit untuk mendapatkan keturunan. Infertilitas merupakan sebuah kondisi kelainan yang ditandai dengan ketidakmampuan wanita untuk hamil dalam waktu satu tahun setelah berhubungan seksual tanpa menggunakan pelindung.

WHO telah menggolongkan infertilitas sebagai kelainan pada sistem reproduksi yang mana seorang wanita secara klinis tidak hamil setelah 12 bulan atau lebih meskipun telah melakukan hubungan seksual dengan tidak menggunakan pengaman. Infertilitas sendiri dibagi menjadi dua macam, meliputi infertilitas primer dan sekunder. Infertilitas primer merupakan keadaan di mana pasangan sudah sering melakukan hubungan seksual dalam kurun waktu minimal satu tahun, namun wanita belum pernah mengalami kehamilan sama sekali setelahnya. Sedangkan infertilitas sekunder merupakan sebuah kondisi di mana wanita sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya, namun belum juga mengalami kehamilan kembali dalam kurun waktu 12 bulan meski sudah sering melakukan hubungan seksual tanpa menggunakan pengaman. Infertilitas adalah sebuah kondisi yang dapat menekan dan seringkali dapat menjadi penyebab gangguan depresi, kecemasan, serta rasa lelah yang berkelanjutan pada pasangan suami istri (Ardias et al., 2021).

Ketidakmampuan untuk memiliki keturunan dapat mengundang perselisihan hingga perceraian dalam rumah tangga. Hal ini tentunya menjadi sebuah kesulitan tersendiri, terutama bagi pasangan menikah yang berada pada usia pernikahan dari 1-5 tahun. Namun dalam kenyataannya ada pula sejumlah pasangan yang mampu mempertahankan perkawinan mereka sekalipun tidak beroleh keturunan. Menurut Duvall dan Miller (1985), usia pernikahan 1-5 tahun pertama adalah periode penting yang menentukan apakah sebuah pernikahan tersebut akan berakhir. Infertilitas tidak hanya memberi dampak dalam lingkungan sosial, namun kompleksitas beban emosional yang harus dihadapi oleh pasangan dalam pernikahan juga mempengaruhi berbagai aspek psikologis dalam diri mereka, salah satunya adalah kualitas *psychological well-being*.

Psychological well-being merupakan salah satu indikator yang sangat penting dari kesehatan mental individu (Sapphira & Suryadi, 2022). Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu hasil dari evaluasi dan realisasi orang pada pencapaian atau pengalaman dalam hidupnya. Deci dan Ryan (dalam Winefield et al., 2012) menyebutkan bahwa *psychological well-being* secara umum dikonseptualisasikan sebagai beberapa gabungan dari afeksi positif yang membuat individu berfungsi secara optimal dalam masyarakat. Kualitas

psychological well-being positif sangat penting untuk dimiliki oleh pasangan suami istri yang menghadapi kondisi infertil agar mereka dapat memandang diri mereka sendiri dengan utuh dan menghindari rasa rendah diri akibat dari belum memiliki keturunan.

Dalam hal infertilitas, pihak yang cenderung paling banyak merasa dirugikan adalah wanita. Hal ini disebabkan oleh adanya stigma pada masyarakat yang berpendapat apabila suami istri belum kunjung mempunyai anak, maka biasanya pihak wanitalah yang merasa disalahkan (Hasanpoor-Azghady et al., 2019). Penelitian tersebut merupakan salah satu dari banyak penelitian yang semakin memperkuat bahwa infertilitas dan wanita memiliki hubungan yang erat sejak dulu hingga kini. Hal ini menyebabkan mayoritas penelitian diarahkan kepada pihak wanita saja. Padahal realitanya, laki-laki juga memiliki tanggung jawab yang besar pada mempertahankan hubungan suami istri dengan pasangan yang mengalami infertilitas. Melalui hasil penelitian oleh Ilmia dan Latipun (2020) yang berjudul, “*The Happiness of Involuntary Childless Women*”, disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan wanita infertil tidak hanya dipengaruhi oleh ketidakhadiran seorang anak, namun juga peran dari suami serta lingkungan yang tidak mengintimidasi kondisi dari individu tersebut. Keberadaan pasangan hidup yang dapat memberikan afeksi positif dan dukungan juga sangatlah penting dalam kondisi psikologis istri dalam menghadapi infertilitas dalam pernikahan mereka. Infertilitas bukan hanya masalah medis yang dapat mempengaruhi orang dan pernikahan mereka, tetapi juga krisis psikologis. Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa wanita lebih terpengaruh oleh masalah psikologis yang disebabkan oleh infertilitas, penyelidikan pasangan sebagai satu kesatuan juga sangat penting (Karaca & Unsal, 2015).

Mengingat bahwa dampak infertilitas terhadap kualitas *psychological well-being* pasangan cukup kompleks, penulis merasa tertarik ingin untuk meneliti lebih jauh mengenai *psychological well-being* pasangan yang tidak mampu memiliki anak. Penelitian ini akan dilaksanakan terhadap pasangan suami istri yang sudah menikah selama minimal 1 tahun dan maksimal 5 tahun. Penulis akan menggunakan metode kualitatif melalui *in-depth interview*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada pasangan infertil ditinjau dari dimensi *psychological well-being*?”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode *in-depth interview* dan *Interpretative Phenomenology Analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Karakteristik dari subjek penelitian ini yaitu (a) pasangan menikah yang tidak memiliki anak; (b) mengalami infertilitas primer, yaitu belum pernah mengalami kehamilan sama sekali; (c) usia pernikahan 1-5 tahun; dan (d) dewasa muda yang berusia 20-30 tahun. Pada penelitian ini, penulis tidak membatasi suku, ras, agama, budaya, dan status ekonominya. Penelitian ini memiliki partisipan sebanyak 4 pasang suami dan istri yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Penelitian ini juga dilaksanakan melalui metode *in depth interview* sesuai dengan pedoman wawancara berdasarkan Ryff's Scales of PWB oleh Ryff (1989). Alat ukur ini memiliki 6 dimensi PWB yaitu *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, *otonomy*, *positive relation with others*. Peneliti menggolongkan pedoman wawancara sesuai dengan dimensi yang ada. Penelitian diawali dengan pengisian *informed consent* oleh partisipan. Peneliti kemudian melakukan wawancara secara daring maupun luring sesuai dengan kesediaan partisipan. Proses wawancara memakan waktu sekitar 60 menit dan direkam menggunakan alat perekam suara sebagai bentuk dokumentasi.

Tabel 1

Demografi Partisipan

Pasangan	Inisial	Umur	Usia (dalam tahun)	Pernikahan
Subyek 1	AFF	22	2	
	FK	28		
Subyek 2	VO	28	4	
	ES	30		
Subyek 3	FA	29	3	
	AJ	30		
Subyek 4	EP	25	2	
	CA	30		

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pernikahan

Pernikahan merupakan peristiwa hidup di mana terucap janji antara pria dan wanita untuk hidup bersama dan dilakukan dengan tujuan-tujuan yang ingin dicapai bersama (Hardianti & Nurwati, 2020). Seluruh subjek dalam penelitian ini memahami pernikahan sebagai sebuah komitmen dan pilihan yang diambil atas dasar sayang dan dijalani dengan penerimaan serta pengertian. Menurut subjek 1, 2, 3, dan 4, pernikahan dimaknai sebagai komitmen untuk menjalankan hidup berdua. Keempat subjek mengungkapkan bahwa hal penting yang terkadang mereka lupakan dalam menghadapi infertilitas adalah bahwa sebuah pernikahan didasari dengan keinginan untuk hidup bersama. Pernikahan selayaknya merupakan sebuah komitmen yang diputuskan bersama atas dasar rasa sayang, keinginan untuk saling memahami dan mengerti, dan saling menerima satu sama lain. Kondisi infertilitas membawa pengaruh yang cukup signifikan pada pernikahan setiap subjek. Tantangan infertilitas membuat dinamika pernikahan pasangan infertil cenderung berbeda dengan pernikahan pasangan lainnya, hal ini disebabkan oleh adanya konflik batin hingga muncul permasalahan komunikasi yang sulit untuk diungkapkan oleh tiap pihak kepada satu sama lain dalam rumah tangga. Namun, para pasangan dalam penelitian ini mampu menyikapi masalah-masalah tersebut secara dewasa dan juga saling mengerti. Para subjek juga saling melakukan introspeksi diri untuk mempertahankan hubungan pernikahan mereka. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa keempat pasangan yang telah diwawancara oleh peneliti menyatakan bahwa mereka memilih untuk lebih bersikap menerima, dan juga menjalani segala rintangan dan kondisi ini secara bersama-sama.

Self-Acceptance

Penerimaan diri merupakan dimensi yang paling sulit untuk dihadapi oleh keempat pasang subjek, khususnya EP. Menurut keempat pasang subjek, penerimaan merupakan sebuah kondisi di mana mereka mampu berbesar hati menerima keadaan yang terjadi namun juga berupaya untuk mencapai keinginan mereka untuk memiliki anak. Pada kenyataannya, para pasangan dalam penelitian ini masih menginginkan kehadiran seorang anak dan terus mengupayakan hal tersebut dengan berbagai cara, mulai dari program hamil, hingga menghitung masa subur tiap harinya. Berdasarkan hasil penelitian, subjek 1, 2, dan 3 sudah bisa mulai menerima keadaan dan menjalani semuanya dengan ikhlas dan berpasrah kepada Tuhan. Namun pada subjek 4 terutama EP, masih belum bisa memenuhi dimensi *self-acceptance*. Ia masih merasa sedih dan terpukul akan keadaan infertilitasnya meskipun telah hampir 1 tahun berlalu sejak ia menerima diagnosa infertil. EP mendapatkan diagnosa bahwa ia memiliki hormon AMH [*Anti-Müllerian Hormone*] yang sangat rendah, AMH merupakan hormon yang membentuk organ reproduksi. Menurutnya, penerimaan diri akan kondisi tersebut adalah hal yang paling sulit untuk ia lakukan selama proses infertilitas ini. EP tidak sepenuhnya mengerti mengenai diagnosa medis yang ia dapatkan,

dan ia masih belum memiliki kesempatan untuk kembali memeriksakan diri ke dokter karena kendala ekonomi. Penerimaan pasangan terhadap satu sama lain pada penelitian ini dapat dikatakan sangat baik jika dibandingkan penerimaan diri mereka sendiri. Namun dengan adanya perasaan diterima dan tidak dihakimi oleh pasangan, menerima diri menjadi sebuah tantangan yang mungkin dirasa lebih mudah untuk dihadapi. Seluruh partisipan setuju bahwa saling menerima dan percaya sangatlah penting dalam menjaga pernikahan.

Purpose in Life

Pemikiran para subjek terhadap tujuan hidup setelah menikah memiliki kemiripan yang cukup signifikan. Keempat pasangan tersebut menyatakan bahwa tujuan awal setelah pernikahan mereka adalah untuk memiliki seorang anak. Namun, dengan kondisi yang mereka alami, keempat pasangan ini memilih untuk mencari alternatif dan mencapai tujuan lainnya dalam kehidupan sebagai pasangan suami dan istri. Keempat pasangan ini juga menyatakan bahwa mereka ingin memaknai dan juga mengambil pelajaran-pelajaran hidup yang penting, memiliki kehidupan yang baik, dan juga ingin menggapai hal-hal tertentu di masa depan. Pada subjek 3 (FA), FA menemukan tujuan yang ingin ia capai setelah ia menghadapi kondisi infertilitas, ia menyatakan bahwa ia ingin membuka sebuah *learning centre* mengenai interfilitas dan akan mengedukasi para pasangan atau calon pasangan suami istri mengenai interfilitas. Subjek 2, 3, dan 4 memilih untuk mengembangkan tujuan hidup mereka ke ranah karir di mana mereka ingin memiliki karir serta perencanaan hidup yang baik bersama dengan pasangan. Pada subjek 1, cenderung tidak menetapkan tujuan hidup dan memilih untuk menjalani apa yang sudah ditakdirkan untuk mereka.

Positive Relation with Others

Keempat pasangan dalam penelitian juga menunjukkan kesulitan dalam dimensi *positive relation with others* yang diakibatkan oleh diskriminasi yang sering mereka dapatkan dari lingkungan internal maupun eksternal. Namun mereka menjadi mampu memilah dan menentukan lingkungan yang baik untuk mereka. Hal ini membuat dimensi *environmental mastery* para partisipan cenderung memiliki kualitas yang baik. Meskipun begitu, beberapa partisipan tidak dapat mengendalikan lingkungan tempatnya berada. Menurut para subjek, untuk dapat menjaga lingkungan yang positif untuk diri mereka, pendapat negatif yang cenderung sering mereka dapatkan haruslah diabaikan dan tidak dijadikan bahan pikiran. Selain itu, mereka juga meyakini ketika mereka memiliki orang terdekat yang memahami dengan baik mengenai kondisi mereka, mereka yakin hal tersebut sudah merupakan salah satu hubungan positif yang mereka miliki. Maka dari itu, mereka lebih mementingkan orang-orang terdekat dibandingkan orang-orang yang tidak. Pada subjek 2 dan 4, lingkungan keluarga tidak memberikan mereka dukungan dan pengaruh yang positif sehingga mereka memilih untuk mencari lingkungan dan orang-orang yang dapat menerima mereka melalui *support group*. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk tetap memiliki relasi yang dapat saling mendukung dan menguatkan disaat mereka membutuhkannya.

Personal Growth

Sikap serta karakter setiap subjek selama menghadapi tantangan infertilitas membawa para subjek terhadap pendewasaan dan pemahaman yang lebih baik dari waktu ke waktu. Dari keempat pasangan tersebut, peneliti memperoleh kesan bahwa hampir seluruh subjek pasangan mengalami pertumbuhan pribadi yang cukup baik di mana mereka mengalami proses pendewasaan secara psikologis, juga perkembangan pada pola hidup yang lebih baik. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam pribadi setiap pasangan berupa perubahan sifat, perubahan cara berkomunikasi, dan pandangan mereka terhadap pernikahan itu sendiri. Selain

itu, setiap pasangan juga mengalami perubahan dalam segi keagamaan, yaitu mereka lebih menyerahkan diri kepada Tuhan, lebih rajin ibadah, dan mengupayakan kehidupan yang lebih baik. Para subjek cenderung melakukan beragam aktivitas dan mencari pengalaman baru sebagai distraksi dari permasalahan infertilitas, namun upaya distraksi tersebut kemudian membuat mereka merasa menjadi individu yang lebih baik dan merasa lebih puas akan kehidupan yang dijalannya, terlepas dari kepemilikan anak. Namun pada subjek 1, khususnya FK, cenderung memilih untuk berada pada zona nyaman dan tidak begitu memperdulikan perkembangannya. Ia merasa bahwa hal-hal yang sudah biasa ia lakukan sudah cukup membuatnya senang dan puas akan diri sendiri.

Environmental Mastery

Menurut para subjek, *environmental mastery* ini merupakan sebuah dimensi yang tidak mampu mereka kendalikan, namun cenderung dapat mereka pilih. Memilih atau menciptakan sebuah lingkungan yang lebih baik untuk kondisi psikologis mereka bukanlah hal yang mustahil. Hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagian dari subjek mampu memilih lingkungan yang lebih layak untuk mereka. Pada subjek 1 khususnya AFF, kesulitan untuk menciptakan lingkungan yang layak dapat dibantu oleh kehadiran pasangannya FK yang selalu menemaninya. Pada subjek 2 khususnya AJ, kesulitan yang ia hadapi dalam pemilihan lingkungan adalah lingkungan kerja. Subjek menyatakan bahwa lingkungan kerja baik rekan hingga atasannya bukanlah hal yang mampu ia kendalikan dan hanya bisa ia hadapi dan terima dengan lapang dada. Pada subjek 4 khususnya EP, lingkungan adalah hal yang tidak mampu ia kendalikan sehingga EP cenderung merasa sedih dan kerap kali menangis ketika mendapatkan komentar-komentar negatif yang diberikan padanya. Penguasaan lingkungan merupakan dimensi yang memiliki jawaban serta permasalahan yang paling beragam. Penguasaan atas lingkungan sendiri sangatlah bergantung dengan di mana subjek tersebut berada dan bagaimana kondisi dari lingkungan tersebut.

Autonomy

Seluruh subjek telah melakukan berbagai usaha juga upaya untuk dapat bertahan dan mengembangkan diri mereka atas kondisi yang dialami dan stigma yang didapat. Seiring dengan waktu yang berjalan, subjek kemudian dapat bangkit dari keadaan dan memilih untuk selalu berusaha, berdoa, dan berikhtiar. Atas usahanya ini muncul sisi kemandirian (*autonomy*) dalam diri subjek. Mereka kemudian menjadi mampu memilah dan memilih hal yang baik untuk mereka, hingga mereka mampu menyuarakan dan mengemukakan pendapat mereka.

Tabel 2
Gambaran Umum Hasil

Dimensi	FK	AFF	ES	VO	AJ	FA	CA	EP	Catatan (seluruh partisipan)
<i>Self-acceptance</i>	Sudah menerima	Terpaksa menerima, terus berupaya	Sudah menerima	Terpaksa menerima	Sudah menerima	Terpaksa menerima, tetap berupaya	Sudah menerima	Belum menerima, terus berupaya	Dorongan bertahan hidup, sabar, ikhtiar, dan berharap pada Tuhan.
<i>Purpose in Life</i>	Tidak menetapkan tujuan hidup, hanya menjalani kehidupan	Menjadi orangtua merupakan tujuan hidup	Memiliki target dan perencanaan dalam hidup	Dalam proses mencari tujuan hidup	Memiliki perencanaan yang sangat baik dalam karir	Memiliki tujuan hidup yang baik dalam karir dan pernikahan	Tidak menetapkan tujuan hidup, hanya menjalani kehidupan	Memiliki perencanaan dalam karir	Menemukan tujuan hidup dalam pernikahan terlepas dari kepemilikan anak
<i>Personal Growth</i>	tidak peduli perkembangan diri, senang dalam zona nyaman	Usaha ubah pola hidup, diet guna punya anak	Senang mencoba hal baru untuk perkembangan diri	Olahraga dan ibadah untuk meningkatkan kemampuan diri	Berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dan terbuka	Menjadi infertilitas sebagai kesempatan belajar	Mendalami agama guna memperbaiki diri	Bekerja dan mencoba hal baru untuk berkembang	Mencari distraksi dari tantangan infertilitas
<i>Environmental mastery</i>	Mampu menciptakan lingkungan yang nyaman	Kurang mampu menciptakan lingkungan yang layak, dibantu oleh pasangan	Mampu memilih lingkungan yang layak	Mampu memilih lingkungan yang layak	Tidak mampu mengubah lingkungan kerja	Mampu menciptakan lingkungan yang nyaman	Mampu memilih lingkungan yang nyaman	Kurang mampu memilih lingkungan yang layak	Lingkungan kerja dan sosial cenderung tidak dapat dikendalikan subjek
<i>Autonomy</i>	Mampu menyuarakan rasa setuju dan tidak setuju	Cenderung menutupi perasaan dan tidak <i>speak up</i>	Mampu menyuarakan pendapat yang dirasa diperlukan	Berani menyuarakan pendapatnya	Memiliki kemandirian yang sangat baik	Perlahan berproses menjadi baik	Kurang mampu berdiri untuk diri sendiri maupun pasangan	Mampu menyuarakan yang dirasa benar	Percaya diri untuk menyuarakan pendapat
<i>Positive Relation with Others</i>	Lingkungan tidak suportif	Lingkungan tidak suportif, mencari dukungan melalui <i>support group</i>	Berada di lingkungan yang sangat positif dan suportif	Lingkungan pertemanan tidak suportif, namun memiliki keluarga yang positif dan suportif.	Lingkungan keluarga bersikap netral, lingkungan kerja baik	Lingkungan kerja suportif dan positif	Infertilitas tidak mempengaruhi relasi	Lingkungan tidak suportif, mencari dukungan melalui <i>support group</i>	Mengalami diskriminasi; kemudian memilih lingkungan yang layak dan mampu menerima

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa subjek yang mengalami infertilitas mampu mengatasi kesulitan yang dialami seiring berjalannya waktu. Hasil menunjukkan bahwa dukungan dan afirmasi positif dari pasangan memiliki peran signifikan dalam membantu subjek menerima diri terkait kondisi infertilitas. Penelitian ini juga menyoroti bahwa subjek dengan kondisi infertilitas mampu menentukan arah dan tujuan dalam kehidupan pernikahan mereka, dengan menyadari bahwa memiliki anak bukanlah satu-satunya tujuan. Pemahaman ini membuka pikiran subjek terhadap tujuan-tujuan baru yang dapat dicapai terlepas dari kepemilikan anak. Penelitian ini juga menemukan bahwa keempat subjek mampu menciptakan batas-batas terhadap lingkungan, dan mengatasi stigma yang muncul. Kemandirian ini mendorong subjek untuk menanggapi tanggapan dari lingkungan tanpa harus menarik diri, memperkuat keberanian dan kepribadian yang kokoh. Selain itu, menjaga hubungan positif dengan orang lain, terutama pasangan, memberikan dukungan yang besar dalam menghadapi masa-masa sulit akibat infertilitas. Dalam penelitian ini, peneliti belum cukup mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* oleh adanya keterbatasan waktu dan data. Diharapkan dalam penelitian lebih lanjut dapat lebih mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas *psychological well-being* pada partisipan agar memungkinkan memperoleh hasil yang lebih rinci

Saran

Saran dalam penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperluas kajian mengenai *psychological well-being* pada pasangan infertil. Peneliti berharap agar masyarakat dapat memahami kondisi individu yang mengalami infertilitas dan memberikan dukungan yang positif. Selain itu, harapannya penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa. Peneliti menyarankan agar para pejuang infertilitas mencari wadah *sharing* yang positif baik berupa *support group*, komunitas, ataupun mengikuti seminar-seminar yang berkaitan dengan infertilitas guna memahami kondisi yang dihadapi secara lebih mendalam serta mendapatkan dukungan dari orang-orang yang memiliki pengalaman serupa.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Selama proses penyusunan jurnal ini, banyak sekali dukungan dan bantuan yang peneliti dapatkan dari orang di sekeliling peneliti. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Ardias, W. S., Bakhtiar, B., & Gustia, M. P. (2021). Psychological well-being pada perempuan yang mengalami infertilitas sekunder. *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 24(2), 176–198. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v24i2.3490>
- Aulia, N. (2020). Renegosiasi keluarga tanpa anak dalam mempertahankan pernikahan. *Skripsi*.
- Cousineau, T. M., & Domar, A. D. (2007). Psychological impact of infertility. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21(2), 293–308. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2006.12.003>
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development*. Harper & Row.
- Hardianti, R., & Nurwati, N. (2020). Faktor penyebab terjadinya pernikahan dini pada perempuan. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 111-120.
- Hasanpoor-Azghady, S. B., Simbar, M., Vedadhir, A. A., Azin, S. A., & Amiri-Farahani, L. (2019). The social construction of infertility among iranian infertile women: a qualitative study. *Journal of reproduction & infertility*, 20(3), 178–190.

- Ilmia, A. W., & Latipun, L. (2020). The happiness of involuntarily childless women: A qualitative study. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, *10*(2), 43-50.
- Karaca, A., & Unsal, G. (2015). Psychosocial problems and coping strategies among turkish women with infertility. *Asian nursing research*, *9*(3), 243-250. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.04.007>
- Kasnodihardjo. (2014). Nilai anak dalam keluarga dan upaya pemeliharaan kesehatannya (sebuah studi etnografi di desa gadingsari, kabupaten bantul). *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 354-362. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/jek/article/view/4650/4155>.
- Lampic, C., Svanberg, A. S., Karlström, P., & Tydén, T. (2006). Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics. *Human Reproduction*, *21*(2), 558-564. <https://doi.org/10.1093/humrep/dei367>.
- Patnani, M., Takwin, B., & Mansoer, W. W. (2021). Bahagia tanpa anak? Arti penting anak bagi involuntary childless. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *9*(1), 117-129. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14260>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *65*(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>.
- Sapphira, A. N. C., & Suryadi, D. (2022). Gambaran psychological well-being individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *2*(1), 211-216.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, *2*(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>.
- World Health Organization. (2021). *Infertility*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility>.