

**COPING STRESS PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG
BELUM MEMILIKI ANAK (STUDI KASUS “MFS DAN TR”DI
KELURAHAN SIULAK DERAS KABUPATEN KERINCI)**

SKRIPSI



Oleh:
ANNISA WAHYU DITA
NIM. 2110207023

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING DAN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
TAHUN 2025

**COPING STRESS PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BELUM
MEMILIKI ANAK (STUDI KASUS “MFS DAN TR”DI KELURAHAN
SIULAK DERAS KABUPATEN KERINCI)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

OLEH

ANNISA WAHYU DITA

NIM. 2110207023

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

TAHUN 2025/1446H

PENGESAHAN

Agung Tri Prasetya, M.Pd.

Sungai Penuh, Oktober 2025

Dosen Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kerinci

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan IAIN Kerinci
di

Sungai Penuh

NOTA DINAS

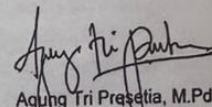
Assalamualaikum Wr, Wb.

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa Annisa Wahyu Dita, NIM 2110207023 yang berjudul **Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (studi Kasus MFS Dan TR Dikelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci)** dapat diajukan untuk dimunagaskahkan guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya diterima dengan baik.

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing 1

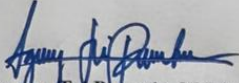


Agung Tri Prasetya, M.Pd.
NIP. 199305242019031012

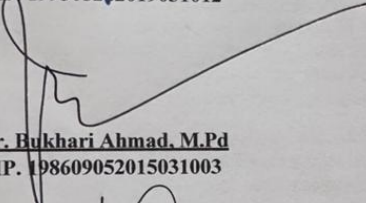
PENGESAHAN

Skripsi oleh Annisa Wahyu Dita NIM : 2110207023 Dengan Judul "Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus "MFS DAN TR" Dikelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci" telah diuji dan dipertahankan pada

DEWAN PENGUJI


Agung Tri Prasetya, M.Pd. Kons
NIP. 199305202019031012

Ketua Sidang


Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP. 198609052015031003

Penguji I


Dr. Harmalis, S.Psi. M.Psi
NIP. 198005172014121000

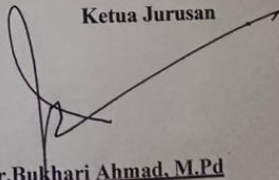
Penguji II

Mengesahkan




Dr. Husein Ardinial, M.A
NIP. 198308122011011005

Mengetahui
Ketua Jurusan


Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP. 198609052015031003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Wahyu Dita
NIM : 2110207023
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Kerinci (IAIN) Kerinci

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **"Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus MFS Dan TR Dikelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci)"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan jika di masa depan ada penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya sudah peroleh melalui karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan peraturan hukum yang berlaku.

Sungai Penuh, 23 Oktober 2025

Saya Yang Menyatakan,



Annisa Wahyu Dita
NIM. 2110207023

ABSTRAK

Annisa, Wd.(2025) Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki anak
(Studi Kasus “MFS DAN TR” Dikelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci)
Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Kerinci. (1) Agung Tri Prasetya M.Pd. Kons.

Kata Kunci: Coping, Stres, Pasangan, Anak.

Penelitian Ini Dilatarbelakangi Oleh adanya pasangan suami istri yang belum memiliki anak. Pernikahan bukan sekedar legalisasi kehidupan bersama antara pria dan perempuan, tetapi juga merupakan ikatan lahir dan batin yang berujuan untuk membina kehidupan keluarga yang harmonis dan sejahtera. salah satu tujuan utama dari pernikahan adalah memiliki keturunan, yang dianggap sebagai pelengkap kebahagiaan dalam keluarga. Namun, tidak semua pasangan dapat dengan mudah mencapai tujuan ini, terutama mereka yang menghadapi masalah inferlitas Di kelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami fenomena atau permasalahan manusia dalam konteks sosial secara mendalam, dengan menyajikan gambaran yang menyeluruh dan kompleks. Penelitian ini menekankan pada pandangan individu atau partisipan yang menjadi sumber informasi utama dan dilakukan dalam kondisi alamiah tanpa adanya intervensi dari peneliti

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pasangan MFS dan TR yang telah menikah selama lima tahun namun belum dikaruniai anak, ditemukan bahwa keduanya mengalami tekanan psikologis, sosial, dan emosional yang cukup kuat. Pada bentuk coping yang berfokus pada masalah, pasangan menunjukkan sikap aktif dalam mencari solusi terhadap kondisi inferlitas yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kesimpulan dari skripsi ini adalah sebagai berikut Pasangan suami istri yang belum memiliki anak selama lima tahun di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci, dapat disimpulkan bahwa pasangan suami istri mengalami tekanan emosional, psikologis, dan sosial yang cukup kuat akibat belum dikaruniai keturunan



\

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji serta syukur kepada Allah SWT, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas cinta dan kasih sayang-Mu yang telah memberikan kekuatan membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Baginda Rasulullah SAW.

Kupersembahkan sebuah karya tulis sederhana ini kepada :

Kedua orang tua tercinta dan suami tercinta, terima kasih atas cinta, doa, dan pengerohanmu yang tak pernah sirna. Setiap langkahku adalah bentuk dari doa yang telah Engkau panjatkan untukku. terima kasih atas cinta dan doa yang abadi.

Umi dan Papa, sosok luar biasa yang telah menjadi pelengkap dalam hidupku. Terima kasih atas setiap doa, kerja keras, air mata, dan kasih sayang yang tak pernah putus. Engkau adalah alasan terbesar aku bisa sampai pada titik ini.

Untuk Annisa, yang telah bertahan dalam setiap lelah, yang terus berjalan meski banyak ragu dan air mata. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah.

MOTTO

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ يَذْكُرْ آلَا اللَّهُ يَذْكُرْ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْثُوا الَّذِينَ

“Perjalanan panjang bukan kelemahan, tetapi proses untuk menjadi lebih kuat, lebih sabar, dan lebih percaya pada ketetapan-nya”.

- (QS.AR-Ra’d:28)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "**COPING STRES PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BELUM MEMILIKI ANAK (STUDI KASUS "MFS DAN TR" DIKELURAHAN SIULAK DERAS KABUPATEN KERINCI)**". Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam di institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk dalam membuat skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan dan menyadari bahwa karya ini belum mencapai tingkat kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik menginginkan masukan dan saran yang membangun demi kesempurnaan konstruktif untuk meningkatkan kualitas skripsi penelitian ini.

Maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibunda Laila Husnita, Ayahnda Kasmardi dan suami Wedi Jaya Anugrah Putra serta keluarga tercinta yang telah memberikan segenap cinta, do'a dan dukungan mereka sebagai motivasi terbesar selama ini.
2. Rektor IAIN Kerinci, Dr. Jafar Ahmad, M.Si. atas kepemimpinan, kebijaksanaan, dan dukungannya dalam menahkodai institusi kebanggaan ini.
3. Wakil Rektor I IAIN Kerinci Dr. Faizin, S.Ag., M.Ag atas arahan yang telah membimbing kami di bidang akademik dan kelembagaan di IAIN Kerinci.
4. Wakil Rektor II IAIN Kerinci Dr. Ahmad Jamin, S.Ag., S.IP., M.Ag atas dedikasi dalam pengelolaan administrasi, perencanaan, dan keuangan di IAIN Kerinci.
5. Wakil Rektor III IAIN Kerinci Dr. Halil Khusairi, M.Ag, atas perhatian yang di berikan pada bidang kemahasiswaan dan kerjasama di IAIN Kerinci.
6. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci Dr. Eva Ardinal, M.A atas arahan dan dedikasi dalam memimpin fakultas ini.
7. Wakil Dekan I FTIK IAIN Kerinci Dr.Eko Sujadi, M.Pd., Kons., atas arahan dan dedikasi dalam bidang Akademik Dan kelembagaan.
8. Wakil Dekan II FTIK IAIN Kerinci Dr. Rimin, M.PdI., atas arahan dan dedikasi dalam Bidang Administrasi Umum, Perencanaan Dan Keuangan.
9. Wakil Dekan III FTIK IAIN Kerinci Dr. Rodi Hartono, M.Pd., atas arahan dan dedikasi dalam bidang kemahasiswaan dan kerjasama.
10. Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd., Sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam.
11. Agung Tri Prasetya, M.Pd Kons Kepala Perpustakaan IAIN Kerinci serta sebagai dosen pembimbing saya, yang tak kenal lelah memberikan arahan maupun masukan berharga sepanjang penyusunan skripsi ini.

12. Pembimbing Akademik Dr. Harmali., M.Psi., yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa perkuliahan.
13. Pihak akademik, atas bimbingan dan pelayanan yang telah berkontribusi dalam berjalan studi penulis.

Penulis sangat berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Kerinci, 20 November 2025

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
NOTA DINAS.....	
SURAT PERNYATAAN.....	
PENGESAHAN.....	
ABSTRAK.....	
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori.....	9
1. Coping Stres.....	9
a. Definisi Coping Stres.....	9
b. Fungsi Coping Stres.....	10
c. Faktor-Faktor Mempengaruhi Stres.....	12
d. Aspek-Aspek Coping Stres.....	13

2. Inferlitas.....	16
a. Definisi Inferlitas.....	16
b. Macam-Macam Inferlitas.....	17
1) Inferlitas Primer.....	17
2) Inferlitas Sekunder.....	17
c. Faktor-Faktor Inferlitas.....	17
1) Faktor Laki-Laki.....	17
2) Faktor Perempuan.....	18
B. Penelitian Terdahulu.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Subjek Penelitian	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Keabsahan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Gambaran Objek Penelitian	33
C. Hasil dan Diskusi	35
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 4.1 Word Cloud Faktor Penyebab Stres.....	37
Gambar 4.2 Word Cloud Reaktivitas Stres.....	41
Gambar 4.3 Word Cloud Kemampuan Menilai Situasi.....	43
Gambar 4.4 Word Cloud Sikap Proaktif.....	46
Gambar 4.5 Word Cloud Emotion Focused-Coping.....	47
Gambar 4.6 Word Cloud Cara Pasangan Mengekspresikan Perasaan.....	50
Gambar 4.7 Word Cloud Tindakan Konkret Mengatasi Masalah.....	55
Gambar 4.8 Word Cloud Kemampuan Beradaptasi.....	59
Gambar 4.9 Word Cloud Ungkapan Emosi.....	62
Gambar 4.10 Word Cloud Kerjasama Dan Dukungan.....	67
Gambar 4.11 Word Cloud Tekanan Dari Keluarga.....	71
Gambar 4.12 Word Cloud Dukungan Pasangan.....	73
Gambar 4.13 Word Cloud Mencari Informasi medis.....	74
Gambar 4.14 Word Cloud Dukungan Sosial.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identitas Responden Penelitian.....	26
Tabel 4.1 Kisi-Kisi Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Instrumen Wawancara.....	41
Tabel 4.3 Instrumen Observasi.....	43
Tabel 4.4 Instrumen Dokumentasi.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Pembimbing.....	128
2. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	129
3. Lampiran Surat Selesai Penelitian.....	130
4. Lampiran Berita Acara Seminar Proposal.....	131
5. Lampiran Dokumentasi Penelitian.....	132
6. Biografi Penelitian.....	133



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan bukan sekedar legalisasi kehidupan bersama antara pria dan perempuan, tetapi juga merupakan ikatan lahir dan batin yang berujuan untuk membina kehidupan keluarga yang harmonis dan sejahtera. Dalam pernikahan, kedua individu diharapkan dapat saling mendukung dan memenuhi kebutuhan hidup serta berkembang menjadi pribadi yang lebih baik (Dianada, 2016). Salah satu tujuan utama dari pernikahan adalah memiliki keturunan, yang dianggap sebagai pelengkap kebahagiaan dalam keluarga. Namun, tidak semua pasangan dapat dengan mudah mencapai tujuan ini, terutama mereka yang menghadapi masalah inferlitas.

Hubungan suami istri merupakan ikatan yang terjalin melalui tali perkawinan dan pernikahan. Dalam dinamika hubungan ini, konflik sering kali muncul akibat ketidakharmonisan yang ada. (Ikrom, 2015). Dalam perjalanan hubungan pernikahan, keluarga dapat diibaratkan sebagai teman yang perlu dirawat dengan cermat. Keluarga sebagai fondasi lima pilar utama, yaitu sakinah, mawaddah, dan rahmah, memerlukan perhatian khusus.. 'zawaj' membentuk akar kuat dengan keterbukaan sebagai nutrisinya. 'mitsaqan ghalidha', sebagai batang teguh, menompang keluarga dari terpaan godaan dan cobaan. 'muasyarah bil ma'ruf adalah daun yang hijau, tempat berkembangnya kasih sayang melalui pola komunikasi yang santun (Sirhani, 2016). Dalam kebun keluarga yang

sehat, ‘Musyawarah’ adalah pohon utama, dan ‘ Taradlin ‘ adalah bunga indah yang mekar, menciptakan kebahagiaan saling membahagiakan anantara suami dan istri.

Memiliki keturunan merupakan harapan bagi setiap pasangan yang telah menikah. Kehadiran anak dalam rumah tangga menjadi salah satu unsur penting yang dapat mempererat dan mempertahankan keharmonisan pernikahan. Kebahagiaan dalam kehidupan berumah tangga umumnya dirasakan lebih lengkap ketika pasangan telah dikaruniai anak yang menjadi pelengkap kehidupan keluarga. Anak dianggap sebagai karunia yang sangat berharga dan paling dinantikan oleh suami dan istri. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keberadaan serta jumlah anak dalam keluarga memiliki pengaruh terhadap kualitas kehidupan dan tingkat kebahagiaan pasangan (Nurmala, 2021).

Kehadiran anak memiliki dampak besar dalam kehidupan keluarga, melibatkan aspek sosial, ekonomi, psikologis, biologis dan agama. Fungsi biologis atau reproduksi menentukan peranan keluarga dalam melaksanakan hubungan sosial dengan adanya tambahan anggota-anggota baru yaitu anak-anak yang dikandung dan dilahirkan. Mereka bisa merasa terasing, iri terhadap pasangan yang sudah memiliki anak, dan terobsesi dengan keinginan memiliki keturunan, yang semuanya menciptakan tekanan psikologis yang signifikan (Azizah, 2024)

Sebagian pasangan memiliki keinginan untuk dikaruniai banyak anak. Keinginan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi sosial ekonomi, nilai budaya, dan ajaran agama. Di sejumlah negara, masih kuat keyakinan bahwa memiliki banyak anak merupakan sumber kebahagiaan serta simbol kesejahteraan dalam keluarga. Meskipun demikian, jumlah anak yang besar juga dapat menimbulkan tantangan bagi orang tua, seperti meningkatnya beban ekonomi dan berkurangnya waktu luang, terutama bagi perempuan. Namun, tidak sedikit pula pasangan yang tetap memandang memiliki banyak anak sebagai sebuah kebahagiaan dan berkah tersendiri (Khairunnisa, 2021). Semakin lama pasangan tidak memperoleh keturunan semakin besar tekanan dan pertanyaan yang mereka hadapi dari lingkungan sekitar, meningkatkan ketidakpuasan terhadap pernikahan. Meskipun hukum tidak secara resmi mengakui ketidakadaan keturunan sebagai alasan untuk perceraian, dalam praktiknya, ketidakmampuan memiliki anak bisa menjadi faktor yang ikut berperan dalam keputusan perceraian. (Halimah, 2018).

Memperoleh keturunan merupakan harapan besar bagi setiap pasangan suami istri (Syarif & Furqan, 2023). Anak dianggap sebagai simbol harapan dan cita-cita masa depan, penerus garis keturunan, serta generasi yang akan melanjutkan perjuangan keluarga. Bagi orang tua, kehadiran anak tidak hanya bermakna secara emosional dan sosial, tetapi juga memiliki nilai ekonomi tertentu yang dapat memberikan manfaat bagi kehidupan keluarga (Fariza, 2017).

Undang-Undang Perkawinan menegaskan bahwa tujuan utama dari ikatan pernikahan antara suami dan istri adalah membentuk keluarga yang sejahtera dan langgeng berlandaskan Ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam penjelasan lebih lanjut, disebutkan bahwa tercapainya kebahagiaan dalam keluarga memiliki hubungan yang kuat dengan kehadiran anak sebagai keturunan(Mardiyan, 2016). Ketika pasangan tidak dikaruniai anak, maka beberapa fungsi pokok keluarga seperti fungsi melanjutkan keturunan, mendidik, serta merawat anak tidak dapat terlaksana dengan baik. Akibatnya, peran orang tua dalam menjalankan tanggung jawab untuk melahirkan, membimbing, dan membesarkan anak menjadi tidak terpenuhi sepenuhnya(Darmara sukma, 2022).

Dalam pandangan Islam, pernikahan mengandung banyak hikmah dan tujuan mulia. Salah satunya adalah menjadi wadah yang sah untuk menyalurkan kebutuhan biologis antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan tuntunan agama. Melalui pernikahan, pasangan juga dapat mencapai ketenteraman batin dan kedamaian hidup, sekaligus memperoleh keturunan sebagai bentuk menjaga keberlangsungan *hifdzu al-nasl* atau pelestarian generasi. Selain sebagai sarana meneruskan keturunan, pernikahan juga berperan penting dalam membentuk generasi yang unggul, beriman, dan bertakwa kepada Allah SWT (Fitria, 2023).

Ketika baying-bayang inferlitas merayap dalam kehidupan pasangan suami istri, kehidupan menjadi seperti labirin yang penuh tantangan (Siregar, 2016). Tidak hanya menjadi kisah 2-3 kali seminggu,

tetapi juga perjalanan 12 bulan penuh harapan dan kekecewaan. Sebuah diagnosa yang ditegakkan setelah usaha pembuahan selama setahun lebih, seperti yang di jelaskan oleh (Dharminto, 2018). Infertilitas, sebagai penghuni yang tanpa undangan, dapat menghampiri baik pria maupun wanita, mengukir cerita kesulitan yang bisa dirasakan bersama. Meskipun tak secara langsung mengancam fisik atau jiwa, dampaknya, seperti yang diungkapkan oleh (Halimah, 2018).

Infertilitas adalah kondisi di mana pasangan suami istri mengalami kesulitan untuk memperoleh keturunan setelah melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan alat kontrasepsi selama periode waktu tertentu, umumnya selama satu tahun atau lebih. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2010 menunjukkan bahwa sekitar 25% pasangan di seluruh dunia mengalami masalah ini, dengan sebagian besar kasus disebabkan oleh kondisi kesehatan salah satu atau kedua pihak dalam pernikahan (Sa'adah & Purnomo, 2016). Di Indonesia, prevalensi infertilitas juga cukup signifikan, di mana sekitar 10-15% dari perempuan usia subur mengalami masalah ini, sehingga banyak pasangan yang menghadapi kesulitan besar dalam memperoleh keturunan (Noveriyanti, Wardani, & Purwanti, 2016).

Infertilitas di kalangan pasangan usia subur secara global diperkirakan mencapai antara 50 hingga 80 juta jiwa. Di Indonesia sendiri, sekitar 10–15% dari total populasi mengalami masalah infertilitas, dengan angka kejadian diperkirakan sekitar 6,08%. Kelompok usia 20–24 tahun

menunjukkan tingkat infertilitas tertinggi sebesar 21,3%, sedangkan yang terendah terdapat pada rentang usia 40–44 tahun yaitu 3,3% (Halimah, Winarni, & Dharminto, 2018). Tidak adanya keturunan dalam pernikahan umumnya disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari pihak istri maupun suami. Sekitar 65% kasus infertilitas disebabkan oleh faktor perempuan, 20% oleh faktor laki-laki, dan 15% sisanya oleh kondisi lain yang belum dapat dijelaskan (Halimah, Winarni, & Dharminto, 2018).

Selanjutnya, faktor penyebab infertilitas yang paling sering ditemukan berasal dari pihak perempuan sebesar 65%, diikuti oleh faktor laki-laki sebesar 20%, dan sisanya 15% karena kondisi lain atau penyebab yang belum diketahui secara pasti. Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap infertilitas adalah paparan asap rokok dan kondisi status gizi. Baik kelebihan maupun kekurangan berat badan pada perempuan dapat memengaruhi proses pembuahan. Perempuan dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami keguguran serta penurunan keberhasilan dalam terapi kesuburan. Sebaliknya, perempuan dengan berat badan di bawah normal juga berpotensi menghadapi gangguan pada fungsi reproduksi mereka (Anggraini, Hasan, & Afrida, 2015).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kantor Kelurahan Siulak Deras, ditemukan bahwa meskipun terdapat penurunan jumlah pernikahan dalam beberapa tahun terakhir, jumlah pasangan yang tetap menikah

dalam kondisi belum memiliki anak justru menunjukkan tren yang meningkat.

Penurunan angka pernikahan di Kelurahan Siulak Deras dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesiapan mental dan finansial sebelum menikah, serta meningkatnya ketergantungan pada pendidikan dan karier pribadi yang menyebabkan penundaan pernikahan. Sementara itu, peningkatan jumlah pernikahan meskipun tanpa anak didorong oleh faktor-faktor sosial seperti tekanan dari lingkungan sekitar, serta harapan keluarga besar yang mendesak pasangan untuk segera memiliki anak.

Dalam penelitian ini, dilakukan observasi terhadap satu pasangan suami istri yang telah menikah lebih dari lima tahun namun belum memiliki anak, berdasarkan data yang diperoleh dari Kelurahan Siulak Deras observasi ini menemukan bahwa setiap pasangan mengalami tingkat stress yang signifikan akibat tekanan dari diri sendiri, pasangan, serta lingkungan sosial mereka. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif yang lebih besar, termasuk meningkatkan resiko konflik dalam pernikahan dan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Mengingat pentingnya mengatasi stres dalam kehidupan pernikahan, penelitian ini menekankan pentingnya memahami strategi coping stress yang digunakan oleh pasangan suami istri yang menghadapi masalah infertilitas. Coping stress merujuk pada cara-cara yang digunakan

individu untuk mengatasi, mengelola, atau mengurangi stres yang mereka alami. Strategi coping yang efektif dapat membantu pasangan untuk menjaga stabilitas emosional dan meningkatkan kualitas hubungan mereka. Sebaliknya, strategi coping yang tidak tepat justru dapat memperburuk situasi dan memperpanjang masalah yang dihadapi.

Penelitian ini menjadi sangat penting karena jika stres akibat infertilitas tidak ditangani dengan baik, dampaknya dapat sangat merusak. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk kondisi infertilitas, meningkatkan ketegangan dalam hubungan suami istri, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stress yang efektif dan memberikan rekomendasi untuk intervensi yang lebih baik dalam mendukung pasangan yang menghadapi masalah serupa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pasangan yang menghadapi infertilitas, serta menyediakan dasar bagi pengembangan program dukungan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi terhadap lima pasangan suami istri yang telah menikah lebih dari lima tahun namun belum memiliki anak di Kelurahan Siulak Deras, Kabupaten Kerinci, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kesiapan finansial dan emosional menjadi faktor penyebab penurunan angka pernikahan di Kelurahan Siulak Deras.
2. Perubahan nilai masyarakat terhadap pasangan yang belum memiliki anak.
3. Tekanan sosial dan budaya terkait memiliki anak.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada analisis *coping stress* pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak di Kelurahan Siulak Deras, Kabupaten Kerinci. Subjek penelitian adalah lima pasangan yang telah menikah lebih dari lima tahun tetapi belum memiliki anak. Penelitian ini tidak akan membahas masalah medis yang menyebabkan infertilitas, melainkan fokus pada aspek psikologis dan sosial yang dihadapi oleh pasangan, serta strategi *coping stress* yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mengkaji faktor-faktor penyebab stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak di Kelurahan Siulak Deras.
2. Menemukan strategi *coping stress* yang digunakan oleh pasangan suami istri berdasarkan Teori Coping Lazarus dan Folkman.

E. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis faktor-faktor penyebab stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak di Kelurahan Siulak Deras.
2. Mengidentifikasi strategi *coping stress* yang digunakan oleh pasangan suami istri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi keluarga dan stress management. Temuan-temuan dalam penelitian ini dapat menambah literatur mengenai coping stress pada pasangan suami istri yang menghadapi masalah infertilitas, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini akan memperkaya pemahaman tentang berbagai strategi coping stress yang digunakan oleh pasangan suami istri dalam konteks infertilitas. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi metode coping yang lebih efektif dalam mengatasi tekanan emosional akibat ketidakmampuan memiliki anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan praktis bagi pasangan yang belum memiliki anak dalam waktu yang lama, mengenai

cara-cara yang efektif untuk mengelola stres dan mempertahankan keharmonisan hubungan suami istri. Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh pasangan untuk menerapkan strategi coping yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan oleh konselor pernikahan dan psikolog dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada pasangan yang menghadapi masalah infertilitas. Informasi mengenai strategi coping yang efektif dapat membantu para profesional dalam merancang program intervensi yang tepat sasaran.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak psikologis dari infertilitas dan pentingnya dukungan sosial bagi pasangan yang belum memiliki anak. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat dapat memberikan dukungan yang lebih positif dan mengurangi tekanan sosial yang sering kali dirasakan oleh pasangan infertil.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Copping Stress

a. Definisi Copping Stress

Coping stress adalah cara atau upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi, mengelola, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan dan tuntutan yang menimbulkan stres dalam kehidupannya. Strategi coping ini mencakup berbagai bentuk reaksi, baik secara kognitif (pikiran), emosional, maupun perilaku, yang bertujuan untuk mengurangi beban stres, menenangkan diri, atau mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. (Nabit, 2019).

Stres coping, merupakan gabung dari kata ‘coping’ dan ‘stres’ merujuk pada tindakan atau stimulus yang membantu individu mengatasi masalah atau situasi stress, suatu kondisi tekanan yang berdampak negative secara fisik dan mental. (Farida, 2017) yang melibatkan upaya individu untuk menangani atau beradaptasi ketika menghadapi masalah dapat menyebabkan stres. Stres dianggap sebagai kondisi yang dapat mengganggu atau mengancam kesejahteraan individu, sehingga memerlukan coping atau strategi penaganan yang efektif. (Lestari, 2015).

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa terdapat dua jenis strategi coping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused*

coping. Individu yang menerapkan problem-focused coping cenderung menggunakan pendekatan kognitif dan tindakan langsung untuk mengatasi sumber masalah atau mencari informasi yang dapat membantu penyelesaiannya. Strategi yang termasuk dalam kategori ini meliputi *active coping*, *planning*, *seeking social support for instrumental reasons*, *suppression of competing activities*, dan *restraint coping*.

Sementara itu, individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih berfokus pada upaya untuk mengendalikan atau meredakan emosi negatif yang muncul akibat tekanan. Bentuk strategi yang termasuk di dalamnya antara lain *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation and growth*, *denial*, *turning to religion*, dan *acceptance* (Nirwanda, 2020).

b. Fungsi Copping Stress

Secara umum menurut Folkman, dkk coping stress mempunyai 2 (dua) macam fungsi, yaitu (Nirwanda, 2020):

1) *Emotion-focused coping*

Strategi ini digunakan untuk mengendalikan respons emosional terhadap stres melalui berbagai perilaku individu, seperti penggunaan alkohol atau usaha untuk mengabaikan kenyataan yang tidak menyenangkan dengan pendekatan kognitif. Ketika seseorang tidak mampu mengubah kondisi yang menimbulkan stres, ia cenderung berfokus pada pengaturan

emosinya. Freud menyebut salah satu bentuk strategi ini sebagai mekanisme pertahanan diri (self-defense mechanism), yaitu upaya yang tidak mengubah situasi yang menekan, melainkan mengubah cara individu memandang situasi tersebut dengan melibatkan unsur penyangkalan (denial) terhadap realitas yang dihadapi.

Taylor mengemukakan bentuk strategi coping dari Emotion Focused Coping, (Nirwanda, 2020):

- a) **Pengendalian Diri (Self-Control):** merupakan kemampuan seseorang dalam menahan serta mengatur emosi ketika menghadapi tekanan, sehingga tidak mudah terbawa perasaan dan tetap mampu berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah.
- b) **Menjauh dari Masalah (Distancing):** ialah strategi seseorang untuk menjaga jarak dari situasi sulit dengan cara menghindar, berpura-pura masalah tidak ada, atau berusaha melihat sisi positif agar beban pikiran berkurang, bahkan terkadang menganggapnya hal yang lucu.
- c) **Penafsiran Positif (Positive Reappraisal):** adalah upaya untuk menemukan makna baik dari permasalahan yang dihadapi dengan menjadikannya sebagai sarana peningkatan diri, termasuk melalui pendekatan spiritual atau religius.
- d) **Penerimaan Tanggung Jawab (Accepting Responsibility):** mencerminkan kesadaran individu untuk memahami peran

dirinya dalam timbulnya masalah dan berupaya memperbaiki keadaan.

2) *Problem-focused coping*

Strategi kognitif dalam mengatasi stres atau *coping* merupakan upaya individu untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dalam mengurangi tekanan, individu berusaha mengatasinya dengan mempelajari berbagai cara atau keterampilan baru. Strategi ini umumnya digunakan ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengubah keadaan yang menimbulkan stres, dan biasanya lebih banyak diterapkan oleh individu yang sudah dewasa.

Taylor mengemukakan bentuk strategi coping dari Problem Focused Coping, yaitu (Nirwanda, 2020):

a) **Confrontive Coping** adalah bentuk upaya seseorang dalam menghadapi tekanan dengan cara yang tegas dan berani, sering kali disertai emosi kuat seperti kemarahan, serta kesediaan untuk mengambil risiko guna memperbaiki situasi yang menekan.

b) **Seeking Social Support** menggambarkan tindakan individu dalam mencari dukungan dari lingkungan sosialnya, baik berupa dorongan emosional maupun bantuan informasi, untuk memperoleh rasa aman dan mengurangi beban psikologis.

- c) **Planful Problem Solving** merupakan pendekatan yang dilakukan seseorang dengan berpikir secara logis dan sistematis untuk memahami permasalahan, menemukan solusi yang tepat, serta melaksanakan tindakan nyata dalam mengatasinya

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa strategi coping terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kedua jenis ini menjadi dasar terbentuknya delapan strategi coping menurut Folkman. Strategi *problem-focused coping* mencakup *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*, sedangkan *emotion-focused coping* meliputi *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, serta *escape/avoidance*.

c. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress**

Taylor (2006) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan strategi coping.

Kedua faktor tersebut terbagi ke dalam :

1. **Faktor internal** merupakan hal-hal yang berasal dari dalam diri individu, seperti kepribadian dan cara seseorang dalam melakukan coping. Menurut Taylor (2006), karakter atau kepribadian seseorang memengaruhi bagaimana ia bereaksi terhadap stres serta menentukan strategi coping yang digunakan. Misalnya, individu yang memiliki sifat optimis cenderung

menggunakan *problem-focused coping*, karena mereka percaya setiap masalah memiliki solusi jika dihadapi dengan usaha dan pemikiran yang positif, bukan dengan sikap pasrah terhadap keadaan.

2. **Faktor eksternal** berasal dari luar diri individu, meliputi aspek seperti waktu, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, kualitas hidup, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Taylor (2006) menjelaskan bahwa strategi coping akan lebih efektif bila individu memperoleh dukungan emosional dan sosial dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau tenaga profesional, karena hal tersebut membantu seseorang dalam menentukan cara terbaik menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah.

Secara keseluruhan, Taylor (2006) menyimpulkan bahwa strategi coping dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal yang mencakup tipe kepribadian dan gaya coping individu serta faktor eksternal yang meliputi sumber daya materiil, dukungan sosial, dan keberadaan stresor lain di sekitar individu.

d. Aspek-Aspek Coping Stress

1) Reaktivitas terhadap stres (*Reactivity to stress*)

Kemampuan individu dalam merespons tekanan. Semakin baik seseorang mengelola stres, maka reaksinya akan lebih positif

dan adaptif, sebaliknya reaksi negatif menunjukkan ketidakmampuan menghadapi stres.

2) Kemampuan menilai situasi (*Ability to assess situation*)

Kemampuan seseorang memahami dan menilai situasi menentukan tingkat stresnya. Individu yang mampu melihat masalah secara objektif akan lebih mudah mengendalikannya dibanding yang tidak.

3) Kepercayaan diri (*Self-reliance*)

Rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri menjadi faktor penting dalam mengatasi tekanan. Semakin tinggi kepercayaan diri, semakin kecil kemungkinan seseorang mengalami stres.

4) Daya akal dan inisiatif (*Resourcefulness*)

Kemampuan berpikir kreatif dan menemukan solusi ketika menghadapi masalah. Individu yang mampu mencari jalan keluar atau berbagi dengan orang lain akan lebih mampu mengatasi stres.

5) Kemampuan beradaptasi (*Adaptability and flexibility*)

Kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan dan situasi sulit membantu individu tetap tenang dan terhindar dari stres berlebih.

6) Sikap proaktif (*Proactive attitude*)

Sikap aktif dalam menghadapi masalah membantu seseorang

mengurangi tekanan. Sebaliknya, pasif dan bergantung pada orang lain justru meningkatkan stres.

7) Kemampuan untuk relaks (*Ability to relax*)

Ketenangan dan kemampuan untuk bersantai dalam menghadapi masalah membantu menjaga keseimbangan emosi dan menurunkan tingkat stres (Jerabek, 1988).

Dapat disimpulkan bahwa aspek coping stress terdapat 7 aspek meliputi reaksi terhadap stres, kemampuan untuk menilai situasi, kepercayaan terhadap diri sendiri, banyaknya akal daya, adaptasi dan penyesuaian, sikap proaktif, kemampuan untuk relaks

2. Infertilitas

a. Definisi Infertilitas

Infertilitas adalah kebalikan dari fertilitas. Fertilitas sendiri didefinisikan sebagai kemampuan pasangan suami istri untuk memperoleh keturunan atau anak secara biologis. Kebalikannya, infertilitas adalah ketidakmampuan pasangan suami istri memperoleh keturunan secara biologis.

Infertilitas merupakan kebalikan dari fertilitas. Jika fertilitas diartikan sebagai kemampuan pasangan suami istri untuk memperoleh keturunan atau anak secara biologis, maka infertilitas berarti ketidakmampuan pasangan untuk mendapatkan keturunan secara alami (Halimah, Winarni, & Dharminto, 2018).

Secara medis, infertilitas dibedakan menjadi dua jenis, yaitu infertilitas primer dan infertilitas sekunder. Infertilitas primer terjadi apabila seorang istri belum pernah hamil sama sekali, sedangkan infertilitas sekunder dialami oleh pasangan yang gagal hamil kembali setelah pernah mengalami kehamilan, baik yang berakhir dengan kelahiran maupun keguguran. Dalam istilah lain, infertilitas primer sering disebut sebagai tingkat pertama dan infertilitas sekunder sebagai tingkat kedua (Halimah, Winarni, & Dharminto, 2018).

Infertilitas juga diartikan sebagai kondisi di mana pasangan yang telah menikah dan hidup bersama secara harmonis belum berhasil mendapatkan kehamilan setelah melakukan hubungan seksual teratur tanpa kontrasepsi selama satu tahun. Peluang kehamilan menurun seiring waktu, yaitu sekitar 80% pada tahun pertama, 75% pada tahun kedua, 50–60% pada tahun ketiga, 40–50% pada tahun keempat, dan sekitar 25–30% pada tahun kelima (Halimah, Winarni, & Dharminto, 2018). Dengan demikian, pasangan infertil dapat didefinisikan sebagai pasangan suami istri yang telah berhubungan intim secara rutin selama minimal satu tahun tanpa menggunakan alat kontrasepsi namun belum juga mengalami kehamilan.

b. Macam-Macam Infertilitas

Infertilitas dibedakan menjadi dua macam yaitu :

- 1) Infertilitas primer merupakan kondisi di mana seorang istri belum pernah hamil sama sekali, atau pernah hamil namun kehamilan tersebut berakhir dengan keguguran.
- 2) Infertilitas sekunder adalah keadaan ketika seorang istri telah memiliki setidaknya satu anak, tetapi kemudian mengalami keguguran dan menghadapi kesulitan untuk hamil kembali.

Sekitar 60% hingga 70% pasangan yang telah menikah biasanya dikaruniai anak dalam satu tahun pertama pernikahan. Sementara itu, sekitar 20% pasangan baru memperoleh anak pada tahun kedua, dan sekitar 10% hingga 20% lainnya baru memiliki anak setelah tahun ketiga atau bahkan tidak memiliki anak sama sekali (Nurmala, 2021).

c. Faktor-Faktor Infertilitas

Infertilitas bukanlah kondisi akibat kelemahan perempuan saja, namun juga ada kemungkinan merupakan kondisi akibat kelemahan laki-laki. Hal ini merujuk pada faktor infertilitas yang dapat disebabkan oleh laki-laki maupun perempuan (Mahera, 2016).

1) Faktor Laki-Laki

Kemandulan pada pria umumnya disebabkan oleh gangguan pada sperma, seperti jumlah sperma yang rendah atau

pergerakan sperma yang lemah. Kondisi ini dapat dipicu oleh paparan panas berlebih, misalnya akibat kebiasaan mandi dengan air panas atau mengenakan celana yang terlalu ketat, serta dapat pula disebabkan oleh penyakit gondok yang terjadi setelah masa pubertas. Selain itu, kelainan anatomi seperti varikokel (pelebaran pembuluh darah di sekitar testis), tidak turunnya testis, cacat bawaan, atau penyakit kronis tertentu juga dapat menjadi penyebab kemandulan. Dalam beberapa kasus, tindakan pembedahan justru dapat menimbulkan kerusakan permanen pada organ reproduksi. Hambatan juga dapat terjadi pada saluran yang mengantarkan sperma dari testis ke penis. Selain itu, kemandulan bisa disebabkan oleh kondisi ejakulasi retrograde, yaitu ketika air mani mengalir kembali ke kandung kemih alih-alih keluar melalui penis. Keadaan ini umumnya diakibatkan oleh diabetes kronis atau akibat operasi pada prostat (Mahera, 2016).

2) Faktor Perempuan

Kemandulan pada wanita dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tersumbatnya atau tidak berfungsinya saluran telur. Penyumbatan ini bisa muncul akibat penyakit menular yang ditularkan melalui hubungan seksual atau karena infeksi yang berasal dari bagian perut, seperti usus buntu. Selain itu, kerusakan saluran juga dapat terjadi akibat tindakan medis atau pembedahan pada daerah panggul. Kemandulan juga bisa muncul

karena gagalnya proses ovulasi, yaitu ketika indung telur tidak menghasilkan sel telur, atau karena adanya gangguan pada rahim, vagina, indung telur, maupun kelenjar di bawah otak. Dalam beberapa kasus, penyebab lain dapat berupa reaksi alergi terhadap protein yang terdapat dalam air mani. Bahkan, terdapat kondisi di mana seorang wanita terlahir tanpa rahim, yang menyebabkan ketidakmungkinan untuk hamil (Mahera, 2016).

1. Pasangan tersebut memiliki keinginan untuk memperoleh keturunan.
2. Telah melakukan hubungan seksual secara teratur selama satu tahun atau lebih, namun belum terjadi kehamilan pada istri.
3. Frekuensi hubungan seksual dilakukan minimal 2–3 kali setiap minggu.
4. Baik suami maupun istri tidak pernah menggunakan alat atau metode kontrasepsi seperti kondom, obat-obatan, atau alat lainnya yang berfungsi mencegah kehamilan.

Berdasarkan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya infertilitas pada pria maupun wanita. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat menjadi aspek penting untuk mengurangi kemungkinan munculnya masalah infertilitas.

B. Penelitian Terdahulu

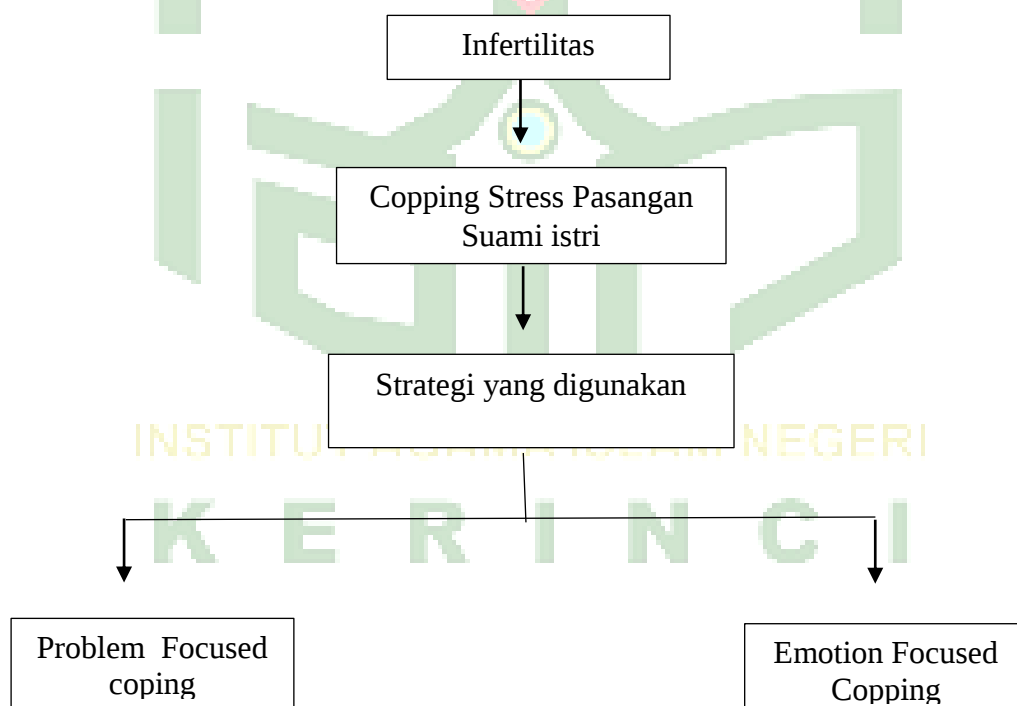
Penelitian yang dilakukan oleh Jonatan (2019) berjudul *“Strategi Coping Stress Pasca Perceraian Ibu Tunggal yang Bekerja”* menunjukkan bahwa para partisipan mengalami berbagai gejala stres seperti peningkatan tekanan darah, kebiasaan menunda pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, serta gangguan tidur. Sumber utama stres yang dialami berasal dari keterlibatan pihak ketiga dalam rumah tangga, serta penurunan sumber daya ekonomi, sosial, dan psikologis. Adapun strategi coping yang digunakan partisipan meliputi *planful problem solving, confrontative coping, seeking social support, distancing, escape/avoidance, positive reappraisal, self-control, dan accepting responsibility.*

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Octaviana (2018) berjudul *“Stres, Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal”* menemukan bahwa sebagian besar ibu tunggal memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tergolong rendah. Faktor yang berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mereka adalah ukuran keluarga dan tingkat stres. Oleh karena itu, diperlukan program-program yang dapat membantu ibu tunggal dalam mengelola stres secara efektif guna meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Dos (2018) dengan judul *“Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami:*

Literatur Sistematis Review” menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami oleh tiga ibu single parent setelah ditinggal suami meliputi pemenuhan kebutuhan psikologis anak, tekanan pekerjaan, tuduhan negatif dari lingkungan sekitar, serta masalah ekonomi. Strategi coping yang diterapkan para ibu tersebut terdiri atas *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Kedua mekanisme ini digunakan sebagai upaya penyesuaian diri terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan, kekhawatiran, serta tekanan stres yang dialami.

C. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1

Kerangka Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami fenomena atau permasalahan manusia dalam konteks sosial secara mendalam, dengan menyajikan gambaran yang menyeluruh dan kompleks. Penelitian ini menekankan pada pandangan individu atau partisipan yang menjadi sumber informasi utama dan dilakukan dalam kondisi alamiah tanpa adanya intervensi dari peneliti (Creswell, 2018).

Sementara itu, studi kasus merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara mendalam, rinci, intensif, holistik, dan sistematis terhadap individu atau unit sosial tertentu. Dalam pendekatan ini, peneliti berupaya menelusuri berbagai variabel penting yang berkaitan dengan subjek penelitian, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi serta proses perkembangan yang terjadi pada diri subjek tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami peristiwa atau situasi secara menyeluruh berdasarkan konteks kehidupan nyata subjek yang diteliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Siulak Deras, Kabupaten Kerinci. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa terdapat pasangan suami istri yang telah menikah lebih dari lima tahun namun belum memiliki anak.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama periode waktu tertentu yang mencakup beberapa bulan. Waktu penelitian ini dimulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga analisis data dan penyusunan laporan akhir. Pengumpulan data utama, seperti wawancara dan observasi, dilakukan selama tiga bulan untuk memastikan informasi yang diperoleh akurat dan representatif dari kondisi yang sebenarnya di lapangan.

C. Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2009), *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Berikut merupakan kriteria yang dibuat peneliti untuk menjadikan informan sebagai subjek penelitian :

1. Pasangan suami istri yang tinggal di Kelurahan Siulak Deras, Kabupaten Kerinci, Jambi.

2. Sudah menikah lebih dari 5 tahun.
3. Belum memiliki anak.
4. Beragama Islam
5. Bersedia menjadi informan

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah 1 pasang suami istri.

Tabel 3.1

Subjek Penelitian

Inisial Pasangan		Usia Pernikahan	Alamat	Agama
Suami	Istri			
MFS	TR	5 Tahun	Siulak Deras	Islam

D. Jenis dan Sumber Data

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber yang secara langsung memberikan informasi kepada peneliti. Dengan demikian, data primer dapat dikatakan sebagai data utama dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data primer adalah pasangan suami istri yang belum dikaruniai anak.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak secara langsung memberikan informasi kepada peneliti, melainkan diperoleh melalui perantara seperti orang lain atau dokumen tertentu. Berdasarkan

metode atau teknik pengumpulannya, data dapat dikumpulkan melalui observasi (pengamatan), wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data sekunder berfungsi sebagai pelengkap atau pendukung dari data primer. Dalam penelitian ini, yang termasuk ke dalam data sekunder meliputi dokumen kartu keluarga pasangan suami istri serta hasil wawancara dengan anggota keluarga atau orang-orang terdekat mereka.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa metode antara lain:

1. Observasi

Observasi atau sering disebut dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemutaran perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengcap.

Observasi adalah teknik pengumpulan data di mana peneliti secara langsung mengamati perilaku, interaksi, dan kondisi subjek penelitian di lingkungan mereka. Dalam penelitian ini, observasi akan dilakukan untuk memahami secara mendalam bagaimana pasangan suami istri yang belum memiliki anak mengelola stres dan bagaimana dinamika hubungan mereka dalam menghadapi tekanan tersebut.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara melakukan percakapan yang terstruktur atau semi-terstruktur antara peneliti dan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman, perasaan, dan pandangan pasangan suami istri terkait dengan stres yang mereka alami serta strategi coping yang mereka gunakan.

Wawancara akan dilakukan secara tatap muka dengan masing-masing pasangan, menggunakan panduan wawancara yang mencakup pertanyaan-pertanyaan terkait dengan stres, sumber tekanan, dan cara mereka mengatasi situasi tersebut. Wawancara dilakukan secara fleksibel, memungkinkan responden untuk berbicara secara terbuka dan mendalam tentang pengalaman mereka. Setiap wawancara direkam dan kemudian ditranskrip untuk analisis lebih lanjut.

Wawancara memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih personal dan detail dari subjek penelitian. Melalui wawancara, peneliti dapat mengklarifikasi dan mendalami jawaban yang diberikan oleh subjek, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan variatif. Wawancara juga memungkinkan peneliti untuk memahami aspek-aspek emosional yang mungkin tidak terdeteksi melalui observasi saja.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan rekaman berbagai peristiwa yang telah terjadi dan dapat berbentuk tulisan, gambar, maupun hasil karya seseorang. Dokumen tertulis dapat berupa catatan harian, riwayat hidup, biografi, peraturan, dan kebijakan. Sementara itu, dokumen bergambar mencakup foto, sketsa, atau video, dan dokumen berupa karya meliputi karya seni seperti patung, lukisan, atau film. Studi dokumen berfungsi sebagai pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, dokumentasi meliputi foto kegiatan penelitian, foto bersama keluarga, kerabat, dan tetangga pasangan suami istri yang belum memiliki anak, serta foto lingkungan desa tempat tinggal pasangan tersebut.

F. Teknik Keabsahan Data

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai proses verifikasi data yang dilakukan melalui berbagai sumber, metode, dan waktu. Oleh karena itu, terdapat tiga bentuk triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Menurut Patton, penerapan triangulasi data dapat memperkuat validitas hasil penelitian karena setiap metode saling melengkapi dan mengurangi kelemahan yang mungkin muncul jika hanya menggunakan satu pendekatan. Dengan demikian, triangulasi data memungkinkan peneliti memperoleh hasil yang lebih akurat dan komprehensif melalui perbandingan dan pengecekan lintas sumber, cara, dan waktu.

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber digunakan untuk menguji keabsahan data dengan membandingkan dan memverifikasi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber. Pada penelitian ini, sumber yang digunakan untuk memastikan kredibilitas data berasal dari keluarga maupun tetangga dekat pasangan suami istri yang belum memiliki anak.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik digunakan untuk menguji keabsahan data dengan memeriksa informasi dari sumber yang sama menggunakan metode pengumpulan data yang berbeda. Dalam penelitian ini, penerapan triangulasi teknik dilakukan melalui wawancara langsung dengan pasangan suami istri yang belum memiliki anak, kemudian hasilnya diperkuat dengan bukti dari observasi lapangan serta dokumentasi yang relevan.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di sore hari pada saat pasangan suami istri ini lagi bersantai, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan cara wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.

G. Teknik Analisis Data

Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. Miles and Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan cara interatif dan berlin

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses penyederhanaan dengan cara merangkum, menyeleksi hal-hal yang paling penting, serta memusatkan perhatian pada aspek-aspek utama. Tahap ini juga melibatkan pencarian tema dan pola yang muncul serta pembuangan data yang dianggap tidak relevan. Melalui proses reduksi, data yang diperoleh menjadi lebih terarah dan jelas, sehingga memudahkan peneliti dalam melanjutkan pengumpulan data berikutnya maupun saat melakukan penelusuran kembali bila dibutuhkan.

2. Penyajian data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan yang paling sering

digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Tahap ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah proses penarikan kesimpulan serta verifikasi. Kesimpulan yang dihasilkan pada awalnya masih bersifat sementara dan dapat berubah apabila belum terdapat bukti yang kuat untuk mendukungnya pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun, apabila kesimpulan awal tersebut memperoleh dukungan dari data yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk melakukan pengumpulan data tambahan, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap akurat dan dapat dipertahankan.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada Bab IV ini peneliti akan menguraikan data dari hasil penelitian tentang permasalahan yang telah dirumuskan pada Bab I, yaitu mengenai coping stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak (studi kasus MFS DAN TR di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci).

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan informan sebagai bentuk pencarian data dan dokumentasi langsung yang kemudian peneliti analisis. Analisis ini sendiri terfokus pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak, yang kemudian dikaitkan kepada beberapa unsur dan indentifikasi masalah.

Penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata atau lisan yang disadari oleh seseorang atau perilaku yang diamati. Pendekatan nya diarahkan pada latar dan individu secara *holistic* (utuh). Jadi, tidak dilakukan proses isolasi pada objek penelitian kedalam variable atau *hipotesis*. Tetapi memadangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan. Untuk tahap analisis, yang peneliti lakukan ialah membuat daftar pertanyaan untuk wawancara, pengumpulan data, dan analisis data yang dilakukan sendiri oleh peneliti.

Untuk dapat mengetahui sejauh mana informan yang diberikan, peneliti menggunakan beberapa tahap:

1. Menyusun draft pertanyaan wawancara berdasarkan dari unsur-unsur kredibilitas yang akan ditanyakan pada informan.
2. Melakukan wawancara dengan *key* informan dan informan pendukung
3. Mengumpulkan dokumentasi selama wawancara untuk melengkapi data-data yang berhubungan dengan penelitian.
4. Memindahkan data penelitian yang berbentuk draft dari semua pertanyaan yang diajukan kepada informan.
5. Menganalisis hasil data dan wawancara yang telah dilakukan.

Agar pembahasan lebih sistematis dan terarah, maka peneliti membagi ke dalam tiga pembahasan, yaitu:

- a. Gambaran objek penelitian
- b. Analisa Hasil penelitian
- c. Pembahasan

B. Gambaran Objek Penelitian

Deskripsi Informan Penelitian

Selama melakukan penelitian dan sampai tahap wawancara ini informan tidak merasa keberatan untuk memberikan informasi yang penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. MFS (*key informan*)

Dibawah ini merupakan informan pertama peneliti dalam penelitian mengenai coping stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak:

Lampiran 1 :

Tabel 4.1 Kisi-Kisi Penelitian

JUDUL	ASUMSI TEORI	PERTANYAAN RISET	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENGUMPULAN	FOKUS PENELITIAN
Coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak (studi kasus “MFS DAN TR di Kelurahan siulak deras kabupaten kerinci).	1. Stres timbul ketika pasangan menilai belum memiliki keturunan sebagai ancaman terhadap harapan atau peran sosial (lazarus & folkman: 1984). 2. Menekan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak stres (cohen & wills: 1985) 3. Memandang	1. Apa saja bentuk stres yang dialami oleh pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan? 2. Bagaimana pasangan suami istri menilai dan merespon kondisi belum memiliki anak dalam kehidupan	1. Tekanan dari keluarga besar/ masyarakat. 2. Dukungan pasangan. 3. Mencari informasi medis, menjalani program kehamilan, diskusi dengan pasangan, atau konsultasi dokter. 4. Dukungan sosial keluarga, teman, komunitas 5. Berdoa,	Pasangan suami istri yang belum memiliki anak (studi kasus mfs dan tr di Kelurahan siulak deras kabupaten kerinci) Orang tua.	a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi Wawancara	Bagaimana pasangan suami istri yang belum memiliki anak menghadapi stress yang muncul akibat kondisi tersebut, serta strategi coping mereka gunakan untuk mengelola tekanan psikologis dan sosial yang dialami. Penelitian ini juga berupaya

	keluarga sebagai system yang bisa bangkit dari tekanan (walsh: 2003).	-an rumah tangga mereka ? 3. Strategi coping seperti apa yang digunakan pasangan suami istri dalam menghadapi stres akibat belum memiliki keturunan? 4. Faktor apa saja yang mendukung atau menghambat proses coping pasangan suami istri dalam situasi ini? 5. Bagaimana pasangan suami istri memilih	berserah diri, mengalih-kannya, perhatian, berbicara dengan teman, menangis, menyendiri. 6. Kondisi emosional dan kesehatan mental tingkat kecemasan, depresi, atau kelelahan emosional 7. Lingkungan sosial dan relasi dengan orang lain. 8. Cara pasangan menghadapi stres karena belum mempunyai keturunan ditentukan oleh bagaimana			memahami peran dukungan sosial serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi mekanisme coping mereka.
--	---	--	---	--	--	---

		h strategi coping dalam mengha- -dapi stres karena belum memili- ki keturun- -an?	-na menilai situasi internal dan sejauh mana lingkung- -an mereka menduk- kung atau menekan ekstrenal .			
		6. Faktor internal apa saja yang mempe- -garuhi pemili- han strategi coping pada pasanga- -an suami istri?	9. Menarik diri, menyala- -hkan diri, menolak kenyataan, berten- gk-ar atau menyala- -hkan pasangan.			
		7. Faktor ekstren- al apa saja yang mem- Pegaru- hi strategi coping yang diguna- kan oleh pasang- an suami istri?	10. Problem- -focused coping (coping berbasis masalah) .			
		8. Bagai- mana instraks- i antara	11. Pasanga- n yang sudah menerima kondisi emosion- al nya dengan stabil akan lebih mampu mengo-			

		faktor internal dan eksternal membe- ntuk cara pasang-an menga- tasi stres karena belum memili- ki keturun-an? 9. Apa saja bentuk tekanan atau stres yang dirasak-an oleh pasang-an suami istri akibat belum memili- ki keturun-an? 10. Strategi coping apa yang digunak-an oleh pasang-an untuk mengha- dapi	munikasi kan perasaan dengan sehat. 12. Berdisku-si untuk mencari solusi bersama ikut program medis bersama saling menguat-kan secara spiritual .			
--	--	--	---	--	--	--

		tekanan karena belum memiliki keturunan? 11. Bagaimana faktor internal (seperti keyakinan, nilai hidup, atau kondisi psikologis) mempengaruhi strategi coping pasangan? 12. Bagaimana dukungan sosial dan lingkungan sekitar berperan dalam membantu strategi coping pasangan?				
--	--	---	--	--	--	--

Lampiran 2 ;

Tabel 4.1 Instrumen Wawancara

FOKUS PENELITIAN	INDIKATOR / ASPEK	INFORMAN	PERTANYAAN
Coping stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak.	1. Faktor penyebab stres	Pasangan suami istri (MFS dan TR)	Bagaimana perasaan bapak/ibu ketika mendengar pertanyaan orang lain tentang anak dalam pernikahan?
	2. Faktor penyebab stres		Apakah ada tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar yang membuat bapak/ibu merasa terbebani?
	3. Reaktivitas stres		Bgaimana reaksi bapak/ibu ketika mendengar teman atau saudara baru saja memiliki anak?
	4. Kemampuan menilai situasi		Saat menghadapi kenyataan belum memiliki anak bagaimana bapak/ibu menilai kondisitersebut? Apakah merasa ini bisa di selesaikan atau tidak?
	5. kemandirian		Sejauh mana bapak/ibu percaya bahwa mampu menghadapi masalah ini secara pribadi?
	6. kemampuan		Ketika sedang merasa stress dengan masalah ini apakah bapak/ibu mencari cara atau solusi untuk menenangkan diri?

	7. resourcefulness		Apa saja yang sudah bapak/ibu lakukan sejauh ini untuk mencari jalan keluar dari masalah belum memiliki anak?
	8. resourcefulness		Pernakah bapak/ibu berbagi cerita atau curhat dengan orang yang di percaya untuk meringankan beban pikiran?
	9. kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas		Bagaimana cara bapak/ibu menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini tanpa kehadiran anak?
	10. kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas		Pernakah bapak/ibu merubah rencana hidup karena menyadari sulitnya mendapat keturunan?
	11. sikap proaktif		Apakah bapak/ibu aktif mencari informasi medis atau alternatif lain untuk mengatasi masalah ini?
	12. sikap proaktif		Apakah bapak/ibu lebih sering bersikap atau berinisiatif mengambil langkah dalam menghadapi situasi ini?
	13. kemampuan untuk bersantai		Apa yang biasa bapak/ibu lakukan untuk meredakan stress ketika sedang tertekan karena masalah ini?
	14. emotion-focused		Dalam menghadapi

	coping (tambahan)		komentar negative atau tekanan dari luar, bagaimana bapak/ibu mengatur emosi?
	15. problem-focused coping (tambahan)		Apa rencana bapak/ibu kedepan jika kondisi belum memiliki keturunan tetap berlangsung?

Lampiran : 3

Peneliti : Annisa Wahyu Dita

Lokasi Penelitian : Kelurahan Siulak Deras Kaupaten Kerinci

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor

penyebab stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak di Kelurahan siulak deras dan mengidentifikasi strategi coping

stres Pada psangan suami istri

Tabel 4.3 Instrumen Observasi

ASPEK YANG DI AMATI	INDIKATOR	DESKRIPSI
1. Ekspresi emosional	Cara pasangan mengekspresikan perasaan sedih, cemas, frustrasi.	Pasangan menunjukkan wajah sedih, ketika pembahasan tentang anak di angkat, salah satu dari mereka menundukkan kepala dan terdiam tampak menahan emosi sedih.
2. Komunikasi antar pasangan	Intensitas dan kualitas komunikasi (terbuka, tertutup, saling mendengarkan.	Suami dan istri saling bergantian berbicara dengan nada tenang, menunjukkan rasa empati dan perhatian.
3. Dukungan emosional dan instrumental	Bentuk dukungan fisik maupun verbal dari pasangan (misal: menenangkan,	Suami memegang tangan istri dan mengucapkan, “kita pasti bisa menghadapi

	member saran, memotivasi).	ini bersama”
4. Strategi penyelesaian masalah (problem-focused coping)	Tindakan konkret untuk mengatasi masalah (misal:berkonsultasi kedokter, mencari informasi medis).	Pasangan terlihat aktif mencari solusi atas stres, misalnya dengan berkonsultasi ke dokter, mengikuti program kesuburan, atau mengatur jadwal pemeriksaan kesehatan secara teratur.
5. Penghindaran dan reaksi pasif (emotion-focused coping)	Tanda-tanda penghindaran pembicaraan soal anak.	Pasangan hanya terdiam saat mendapatkan pertanyaan atau komentar tentang anak, tampak murung, lesu, dan tidak merespon reaksi balik.
6. Interaksi sosial dan dukungan	Bagaimana pasangan berinteraksi saat bersama keluarga atau teman.	Pasangan terlihat mendapat atau mencari dukungan dari keluarga, teman, komunitas, atau tokoh agama dalam mengatasi stres terkait belum memiliki anak.
7. Bahasa tubuh dan ekspresi non verbal	Kontak mata, gestur, bahasa tubuh saat berbicara topik anak.	Wajah tampak murung, alis berkerut, bibir tertutup rapat, kadang tersenyum kaku sebagai upaya menutupi perasaan sedih.

Lampiran 4:

Nama : Annisa Wahyu Dita

Nim : 2110207023

Judul Penelitian : coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak

(studi kasus mfs dan tr di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci.

Tabel 4.4 Instrumen Dokumentasi

ASPEK DOKUMENTASI	SUMBER DATA
1. Ungkapan perasaan stres dan kecemasan	Catatan harian pasangan.
2. Bentuk strategi coping stres yang digunakan	Album Foto, rekaman video, kegiatan Bersama.
3. Dukungan sosial yang diterima	Pesan teks, percakapan media sosial.
4. Informasi konsultasi medis	Dokumen medis pasangan.
5. Informasi lain terkait coping stres	Blog pribadi, surat, email.

Informan pertama adalah informan yang bernama Mfs. Wawancara dilakukan secara face to face di rumahnya di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci. ketika peneliti datang kesana, bapak Mfs sangat ramah dan dengan semangatnya menyambut peneliti.

Pada saat awal peneliti meminta izin untuk melakukan wawancara kepada informan dan menjelaskan apa tujuan peneliti datang kerumahnya, informan sangat antusias memberikan jawaban tentang informasi apapun yang peneliti butuhkan dalam penelitian namun agak sedikit sedih Nampak raut wajah kedua pasutri tersebut.

Saat melakukan wawancara, Peneliti melakukannya seperti sedang bertanya biasa dan santai dengan informan. Hal tersebut juga dilakukan agar tidak terkesan kaku sehingga informan juga dapat memberikan informasi dengan leluasa. Informan pun tidak segan-segan membantu peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi yang berguna bagi kesempurnaan penelitian ini.

2. TR (Key Informan)

Dibawah ini merupakan informan pertama peneliti dalam penelitian mengenai coping stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak:

Informan kedua adalah informan yang bernama Tr istri dari bapak Mfs.

Wawancara di lakukan secara face to face dirumahnya di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci. ketika peneliti datang kesana, ibuk Tr sangat ramah dan dengan semangatnya menyabut peneliti.

Pada saat awal peneliti meminta izin untuk melakukan wawancara kepada informan dan menjelaskan apa tujuan peneliti datang kerumah informan, informan sangat antusias memberikan jawaban tentang informasi apapun yang peneliti butuhkan dalam penelitian namun agak

Saat melakukan wawancara, Peneliti melakukannya seperti sedang bertanya biasa dan santai dengan informan. Hal tersebut juga dilakukan agar tidak terkesan kaku sehingga informan juga dapat memberikan informasi dengan leluasa. Informan pun tidak segan-segan membantu

peneliti untuk mengumpulkan informasi yang berguna bagi kesempurnaan penelitian ini.

C. Hasil Dan Diskusi

Bentuk Coping Stress Pasangan Yang Belum Memiliki Anak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci. Tujuan dari penelitian ini ada dua yang pertama adalah Menganalisis faktor-faktor penyebab stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak di kelurahan siulak deras, yang kedua adalah Mengidentifikasi strategi coping stres yang digunakan oleh pasangan suami istri yang belum memiliki anak.

Mfs, seorang ibu rumah tangga dan Tr, seorang kepala keluarga suami dari ibuk mfs. memberikan jawaban terhadap beberapa pertanyaan yang diajukan dalam wawancara berikut adalah gambaran mengenai pengalaman yang dialami oleh pasangan Mfs dan Tr:

1. Faktor Penyebab Stres

Berdasarkan hasil analisis data wawancara yang divisualisasikan melalui word cloud, terlihat bahwa kata-kata yang paling sering muncul antara lain “berusaha,” “suami,” “istri,” “keluarga,” “mencoba,” “diselesaikan,” “informasi,” dan “dokter.” Kata-kata tersebut menunjukkan fokus utama pada pasangan suami istri dalam menghadapi stres akibat belum memiliki anak.

Kata “berusaha” dan “mencoba” menggambarkan sikap aktif pasangan dalam menghadapi situasi sulit. Meskipun menghadapi tekanan dari lingkungan sosial maupun keluarga besar, pasangan tetap berupaya mencari solusi terbaik. Mereka melakukan berbagai langkah seperti konsultasi ke dokter, mencari informasi terbaik kesehatan reproduksi, serta mencoba berbagai cara medis maupun non medis untuk memperoleh keturunan. Hal ini menunjukkan adanya strategi problem-focused coping, yaitu usaha nyata untuk mengatasi stres secara langsung.

Kata “suami” dan “istri” muncul cukup dominan, menandakan bahwa proses coping dilakukan secara bersama-sama. Pasangan saling memberikan dukungan emosional dan berperan penting satu sama lain dalam menjaga kestabilan psikologis. Suami berusaha menenangkan istrinya ketika merasa sedih, sementara istri juga berusaha memahami kondisi suami agar tidak memperburuk keadaan. Hubungan yang saling mendukung ini menunjukkan bentuk emotion-focused coping yang positif, dimana pasangan berusaha mengatur emosi agar tetap harmonis.

Kemuculan kata “keluarga” dan “orang” menunjukkan bahwa faktor sosial turut memengaruhi proses coping beberapa pasangan mengaku mendapatkan tekanan dari keluarga besar atau masyarakat sekitar yang sering menanyakan soal anak. Meskipun demikian, mereka belajar untuk lebih tenang, tidak terlalu memikirkan komentar negatif, dan tetap berfokus pada kebahagiaan di rumah tangga.

Secara keseluruhan, hasil word cloud ini menunjukan pasangan suami istri yang belum memiliki anak mengatasi stres bersama-sama, saling mendukung secara emosional, mencari informasi medis, menerima kondisi, serta belajar beradaptasi dengan lingkungan sosial. Mereka tidak hanya fokus pada hasil (keharmonisan), tetapi juga pada proses untuk menjaga keharmonisan dan menghadapi tantangan.

Gambar 4.1 Word Cloud Faktor Penyebab Stres

Bagaimana perasaan bapak dan ibu ketika mendengar pertanyaan orang lain tentang anak dalam pernikahan, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“kalau awal-awal dulu rasanya sangar sedih. Setiap kali ditanya soal anak, saya merasa seperti belum bisa jadi istri sempurna. Kadang sampai menangis setelah pulang dari acara keluarga atau kumpul bersama temannya. Tr sebagai suami Mfs menjeskan keadaannya Kalau saya pribadi, awalnya merasa ada beban, seolah-olah kami bekum berhasil membangun keluarga sepenuhnya. Tapi lama-kelamaan saya belajar menerima. Saya mencoba menenagkan istri, dan saya percaya anak itu rezeki dari tuhan. Dan ibu Mfs melanjutkan sekarang kalau ada yang bertanya, saya lebih berusaha menangapinya dengan senyum saja. Walaupun kadang masih terasa sakit hati, saya mencoba untuk tidak terlalu memikirkan omongan orang.”

Kemudian peneliti bertanya lebih lanjut mengenai apakah ada tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar yang membuat bapak dan ibu terbebani.

dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“iya, terutama dari tetangga yang sering membanding-bandingkan dengan pasangan lain. Kadang kalau kumpul, ada saja yang menyingung, misalnya bilang *‘kapan nih punya momongan? Jangan kelamaan itu si anu baru nikah aja langsung hamil’*. Ucapan seperti itu terasa menyakitkan bagi saya dan suami saya, karena seolah-olah kami tidak

berusaha. Padahal kami sudah berusaha dengan berbagai cara. Dari konsultasi ke dokter bahkan keluarga pun mengajak untuk berobat kesana kemari. Tekanan itu membuat saya sering merasa bersalah, seolah-olah kekurangan ada pada diri saya. Itu membuat saya jadi malas keluar rumah atau ikut arisan, karena takut pertanyaan itu muncul lagi. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau dari keluarga saya sendiri, sebenarnya tidak terlalu menekan, hanya sekedar mengingatkan. Tapi seperti yang dibilang oleh istri saya tadi lingkungan sekitar memang cukup terasa. Kadang ada juga tetangga yang komentar *'nanti kalau sudah tua siapa yang akan merawat kalian'*? awalnya saya merasa terbebani, apalagi kalau istri mendengar, dia bisa sampai menangis di rumah mengadu ke saya, dan saya berusaha untuk menenangkannya, jadi tekanan itu memang ada, meskipun mungkin maksud mereka bukan untuk menyakitkan. Tekanan itu membuat kami kadang saling menyalahkan juga, walaupun sebentar saja. Tapi kemudian kami belajar untuk saling mendukung, karena kalau terus-terusan dipikirkan, justru membuat hubungan jadi tenggang. Ucap istrinya.”

2. Reaktivitas stres

Berdasarkan hasil analisis data wawancara yang divisualisasikan dalam word cloud, tampak bahwa kata-kata yang paling sering muncul antara lain “istri,” “keluarga,” “mencoba,” “informasi,” “tekanan,” “dokter,” “orang,” “memberikan,” dan “menerima.” Ukuran kata yang

besar menandakan bahwa tema-tema tersebut menjadi pusat pengalaman dan upaya coping stres pasangan suami istri yang belum memiliki anak.

Kata “mencoba,” “memberikan,” “dan berusaha” mencerminkan bentuk problem focused coping, dimana pasangan tetap berupaya mencari solusi atas kondisi yang dihadapi. Mereka aktif melakukan langkah nyata seperti mencari informasi, konsultasi kedokter, serta melakukan berbagai pemeriksaan medis. Upaya ini menunjukkan adanya semangat untuk memahami situasi dan tidak menyerah pada keadaan.

Selain itu, kemunculan kata “informasi,” “dokter,” dan “konsultasi.” Memperlihatkan bahwa pasangan berusaha menghadapi stres dengan cara yang rasional. Mereka mencari pengetahuan yang relafan dan profesional untuk memperoleh penjelasan yang tepat tentang kondisi mereka. Hal ini menandakan kemampuan adaptif pasangan dalam mengelola tekanan melalui pencarian informasi yang konstruktif.

Sementara itu, “tekanan,” “perasaan,” dan “sedih” menandakan adanya beban emosional yang cukup besar akibat tuntutan sosial dan budaya yang masih mengaitkan kebahagiaan pernikahan dengan kehadiran anak. Pasangan mengakui sering merasa tidak nyaman ketika ditanya oleh orang lain tentang anak, merasa bersalah, atau bahkan mengalami kesedihan. Namun, hal tersebut tidak membuat mereka larut dalam kesedihan yang berkepanjangan.

Kemudian kata “menerima,” “percaya,” dan “harapan” menunjukkan emotion-focused coping, yaitu usaha mengelola emosi agar tetap tenang

Secara keseluruhan, hasil word cloud ini menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak melakukan coping stres melalui kombinasi strategi aktif dan emosional. Mereka berusaha mencari solusi secara medis dan informasi yang tepat, sekaligus memprekuat dukungan emosional antar pasangan serta menerima kondisi dengan penuh keikhlasan. Proses ini membantu mereka tetap menjaga kebahagiaan, keharmonisan, dan keutuhan dalam rumah tangga meskipun belum memiliki keturunan.

53

bagaimana reaksi bapak dan ibu ketika mendengar teman atau saudara baru saja memiliki anak. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“kalau boleh jujur, perasaan saya sering campur aduk. Di satu sisi saya ikut senang karena mereka diberi kebahagiaan memiliki anak. Saya biasanya langsung mengucapkan selamat dan bahkan ikut melihat bayinya. Tapi disisi lain, saya merasa sedih dan iri. Rasanya seperti diingatkan lagi bahwa kami belum juga diberi kesempatan yang sama. Kadang setelah pulang dari menjenguk, saya memangis dan mengadu ke suami merasa belum bisa sepert mereka. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga merasakan hal yang sama. Saat mendengar kabar saudara atau teman punya anak, saya berusaha menunjukkan rasa bahasia. Saya ucapkan selamat, bahkan saya dan istri ikut membantu mereka ketika ada acara aqiqah atau syukuran. Tapi di dalam hati sebenarnya ada perasaan kosong, ada rasa kurang. Terutama ketika melihat kedua orang tua kami ikut gembira dengan cucu orang lain, saya merasa bersalah karena belum bisa memberikan cucu untuk mereka. Dilanjutkan lagi oleh istri nya ibu Mfs, kadang kalau sering mendengar kabar teman sebaya sudah punya anak bahkan lebih dari satu, saya jadi merasa tertinggal. Tapi saya mencoba menghibur diri, mungkin waktunya belum tiba. Saya lebih banyak berdoa dan meminta kepada allah, dan saya yakin mungkin belum waktunya. Yang paling berat itu ketika orang membandingkan. Misalnya bilang *‘teman kita aja baru menikah sebentar kok sudah punya anak,*

kalian kapan?’. Itu terasa sangat menusuk bagi kami. Tapi saya belajar untuk tidak langsung marah, melainkan menangapinya dengan senyum saja.”

3. Kemampuan Menilai Situasi

Berdasarkan gambar word cloud, terlihat bahwa kata-kata yang paling dominan antara lain, “keluarga,” “kondisi,” “dokter,” “informasi,” “jawaban,” dan “tekanan.” Hal ini menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak cenderung berfokus pada upaya memahami situasi yang mereka alami dengan mencari berbagai informasi terkait kondisi mereka, baik melalui konsultasi dengan dokter maupun dengan mencari penjelasan dari sumber lain. Kata informasi dan dokter menggambarkan adanya usaha kognitif untuk menilai situasi secara objektif melalui pencarian pengetahuan yang relevan.

Selain itu, kata seperti belajar, mencari, konsultasi, percaya, dan menerima menunjukkan bahwa individu berusaha menilai situasi dengan cara yang adaptif. Mereka mencoba memahami kondisi inferlitas bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga sebagai bagian dari proses hidup yang perlu di terima dengan lapang dada. Hal ini mencerminkan kemampuan pasangan untuk melakukan evaluasi secara rasional terhadap situasi yang penuh tekanan.

Munculnya kata sedih, tekanan, dan harapan menunjukkan bahwa proses penilaian situasi juga melibatkan aspek emosional. Pasangan menyadari adanya tekanan sosial dan psikologis yang timbul dari

Dengan demikian, word cloud ini menggambarkan bahwa kemampuan menilai situasi pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak mencakup tiga aspek utama yaitu: pemahaman terhadap kondisi dan penyebab, penilaian emosional terhadap tekanan dan harapan, serta, penyesuaian kognitif melalui penerimaan dan berpikir positif.



Saat menghadapi kenyataan belum memiliki anak bagaimana bapak dan ibu menilai kondisi tersebut? Apakah merasa ini bisa di selesaikan atau tidak, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“pada awalnya saya dan suami merasa ini masalah besar dan sulit sekali diselesaikan. Saya sering menyalahkan diri sendiri, merasa kurang sempurna sebagai seorang istri. Saya sempat berpikir mungkin ini tidak bisa diatasi, karena sudah mencoba berbagai cara tapi belum juga berhasil. Namun setelah menjalani proses pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter, saya mulai punya harapan. Saya menyadari bahwa tidak semua hal bisa kami kontrol, tapi kami tetap bisa berusaha. Sekarang saya menilai kondisi ini bukan akhir dari segalanya. Walau kadang muncul rasa pesimis, saya berusaha menenangkan diri dengan doa dan meyakini kalau suatu saat pasti ada jalan.”. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau dari sisi saya, awalnya memang berat menerima kenyataan ini. Ada perasaan kecewa dan sedih, terutama melihat orang lain sudah punya anak. Tapi saya mencoba menilai kondisi ini secara lebih realistis. Saya melihatnya sebagai ujian yang bisa diselesaikan dengan usaha dan kesabaran. Kami sudah berusaha dengan pemeriksaan medis, pengobatan, dan yang paling utama sekali doa. Walaupun belum berhasil, saya tidak mau berpikir bahwa ini tidak bisa diselesaikan. Bagi saya, selama masih ada harapan dan usaha, pasti ada kemungkinan. Kalau pun pada akhirnya kami tidak dikaruniai anak, kami harus belajar menerima dan mencari kebahagiaan dengan cara lain, jadi sekarang kalau ditanya apakah bisa diselesaikan atau tidak, kami lebih memilih berpikir positif. Saya percaya setiap masalah ada jalan keluarnya, walaupun jalannya tidak selalu sesuai dengan harapan kita. Bisa jadi solusinya bukan seperti yang

kami bayangkan, tapi kami yakin tuhan pasti memberikan yang terbaik sambung istrinya.”

4. Sikap Proaktif

Berdasarkan gambar word cloud, terlihat bahwa paling kata-kata yang paling menonjol antara lain keluarga, informasi, dokter, belajar, tekanan, mencari, kondisi, dan konsultasi. Kata-kata tersebut menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak memiliki sikap proaktif dalam menghadapi stres, yaitu terkait kondisi mereka. Pasangan tidak hanya pasif menerima keadaan, tetapi menunjukkan inisiatif tinggi dalam mencari pemahaman, melakukan konsultasi ke dokter, serta mempelajari berbagai kemungkinan penyebab dan penanganan yang dapat dilakukan.

Kemunculan kata mencari, belajar, dan konsultasi menggambarkan adanya orientasi tindakan yang kuat, dimana pasangan berusaha mengurangi stres melalui langkah nyata. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi problem-focused coping dengan berfokus pada pemecahan masalah secara langsung, misalnya dengan menjalani pemeriksaan medis, mencari saran profesional, dan terus memperbaiki diri dalam menghadapi situasi sulit.

Selain itu, kata percaya, menerima, dan tetap berpikir mencerminkan usaha pasangan dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual. Sikap proaktif tidak hanya diwujudkan dalam tindakan fisik, tetapi juga dalam kemampuan menjaga ketenangan batin, berfikir positif, dan mempercayakan hasil kepada tuhan. Hal ini membantu pasangan untuk

tetap optimis, tidak larut dalam kesedihan, dan mampu menilai situasi secara lebih realistis.

Kata keluarga, teman, dan bersama juga menegaskan bahwa pasangan berupaya membangun dan memanfaatkan dukungan sosial sebagai bagian dari strategi proaktif. Melalui komunikasi dan kebersamaan dengan orang terdekat, pasangan memperoleh dukungan emosional yang memperkuat daya tahan terhadap tekanan sosial akibat belum memiliki anak.

Dengan demikian, berdasarkan hasil visualisasi word cloud, dapat disimpulkan bahwa indikator sikap proaktif pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak tampak dalam tiga aspek utama: (1) tindakan aktif mencari informasi informasi dan solusi, (2) menjaga pikiran positif dan penerimaan diri, serta (3) membangun dukungan sosial untuk menghadapi tekanan emosional. Sikap proaktif ini menjadi bagian penting dari strategi coping stres adaptif, karena membantu pasangan mengatasi tekanan psikologis secara konstruktif, mempertahankan keseimbangan emosional, serta menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi kenyataan belum dikaruniai anak.



Gambar 4.4 Word Cloud Sikap Proaktif

apakah bapak dan ibu aktif dalam mencari informasi medis atau alternatif lain untuk mengatasi masalah ini. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Ya, kami cukup aktif. Saya sendiri sudah beberapa kali konsultasi kedokterkandungan. Dokter memeriksa kondisi rahim, hormone dan menyarankan beberapa terapi. Selain itu, saya juga rajin mencari informasi dari internet maupun media sosial yang membahas tentang program hamil. Tapi saya tetap berhati-hati, tidak informasi semuanya bisa di percaya. Biasanya saya mencatat apa yang bisa saya lakukan, lalu saya tanyakan kembali ke dokter untuk memastikan. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga tidak tinggal diam. Saya pernah periksa kedokter. Untuk mengecek kondisi saya. Dokter memberikan arahan terkait pola makan, oalahraga, danlarangan gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok. Ucapan istrinya, dan disambung oleh suaminya. Yang paling penting, kami selalu mendiskusikan setiap informasi yang kami

dapatkan. Kami tidak bisa mencoba sesuatu tanpa pertimbangan bersama. Jadi kami memang aktif mencari informasi, tapi tetap selektif agar tidak terjebak pada cara-cara yang merugikan.”

5. Emotion-focused coping



Gambar 4.5 Word Cloud Emotion-Focused Coping

Gambar di atas merupakan hasil visualisasi word cloud yang menggambarkan hasil analisis wawancara pasangan suami istri yang belum memiliki anak selama 5 tahun. Kata-kata yang muncul seperti komentar, negatif, emosi, suami, istri, dan tenang. Menunjukkan kata-kata yang paling sering muncul dalam ungkapan responden ketika menjelaskan pengalaman mereka menghadapi tekanan sosial terkait keturunan.

Dari kata-kata yang muncul, tampak bahwa pasangan sering menerima komentar atau pertanyaan bernada negatif dari lingkungan sekitar yang menimbulkan beban emosional. Situasi tersebut menjadi sumber stres yang cukup besar, terutama bagi pasangan yang telah lama menantikan kehadiran anak. Namun, melalui kata seperti tenang,

membantu, dan lebih sabar, terlihat bahwa pasangan berusaha untuk tetap mengendalikan emosi dan menjaga keharmonisan hubungan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk penanganan stres yang di gunakan pasangan cenderung mengarah pada emotion-focused coping.

Dalam konteks ini, pasangan menggunakan emotion-focused coping untuk mengelola tekanan emosional yang tidak dapat mereka ubah secara langsung, seperti kondisi belum memiliki anak. Strategi ini tampak melalui kemampuan mereka mengendalikan diri saat menerima komentar negatif, berusaha menenangkan diri, dan tidak membalas perkataan orang lain dengan emosi. Mereka juga berupaya untuk memahami perasaan pasangannya, saling memberi dukungan emosional serta menciptakan suasana saling pengertian di tengah tekanan yang di rasakan.

Selain itu, pasangan menyalurkan perasaan sedih, kecewa, atau frustrasi dengan cara yang lebih positif, misalnya dengan memperbanyak doa, berbagi cerita dengan pasangan, atau melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan pikiran dari tekanan sosial. Sikap suami yang membantu dan memahami perasaan istri menunjukkan bentuk dukungan emosional yang penting dalam menghadapi stress. Pasangan juga mencoba menenangkan diri dengan berfikir bahwa setiap hal memiliki waktunya, dan keyakinan ini membantu mereka menerima keadaan dengan lapang dada.

Gambar word cloud ini secara keseluruhan memperlihatkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak cenderung mengandalkan kekuatan emosional untuk menghadapi tekanan eksternal. Mereka lebih

memilih menenangkan diri dari pada meluapkan kemarahan, serta berusaha menumbuhkan penerimaan dan rassa syukur dalam menghadapi situasi yang tidak pasti. Dengan demikian, strategi-focused coping menjadi bentuk adaptasi psikologis yang membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosi dan keharmonisan hubungan meskipun belum dikaruniai anak.

dalam menghadapi komentar negatif atau tekanan dari luar, bagaimana bapak dan ibu mengatur emosi. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Kalau mendengar komentar negatif, awalnya saya sering merasa tersinggung dan sedih. Rasanya seperti disalahkan karena belum punya anak, padahal ini sepenuhnya bukan kemauan kami. Dulu, saya kadang menangis sendiri setelah pulang dari kumpul dengan tetangga. Tapi sekarang saya lebih belajar mengatur emosi dengan cara menahan diri untuk tidak langsung marah atau membalas. Biasanya saya bercerita ke suami. Dengan berbagi cerita, saya merasa lebih tenang. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau saya, sejak awal memang tidak menanggapi komentar negatif. Saya sadar, kalau saya emosi, masalah menjadi semakin besar. Saya juga sering menenangkan istri dengan bilang *“biarkan saja orang bicara, mereka tidak tau kondisi kita sebenarnya”*. Itu membantu istri untuk tidak terbawa perasaan.saya juga percaya bahwa semakin kita tenang, semakin kecil kemungkinan komentar itu melukai hati, dukungan suami sangat membantu saya mengendalikan emosi. Saya

juga berusaha mengingatkan bahwa komentar negatif itu tidak menentukan kebahagiaan kami. Sambung istrinya.”

6. Cara pasangan mengekspresikan perasaan sedih, cemas, frustrasi



Gambar 4.6 Word Cloud Cara Pasangan Mengekspresikan Perasaan

Gambar di atas merupakan hasil visualisasi word cloud yang menggambarkan hasil wawancara terkait bagaimana pasangan suami istri yang belum memiliki anak mengekspresikan perasaan sedih, cemas dan frustrasi dalam menghadapi situasi mereka. Kata yang muncul dengan ukuran paling besar seperti pasangan, perasaan, berusaha, sedih, cemas dan frustrasi menunjukkan bahwa ekspresi emosi menjadi aspek yang dominan dalam pengalaman mereka menghadapi stres akibat belum memiliki keturunan.

Kata perasaan dan pasangan menunjukkan bahwa fokus utama dan pengalaman ini terletak pada hubungan emosional diantara suami dan istri. Pasangan tidak hanya menghadapi perasaan secara individu, tetapi juga berupaya saling memahami perasaan satu sama lain. Perasaan sedih

muncul ketika mereka membandingkan diri dengan orang lain yang sudah memiliki anak atau ketika mereka mendengar komentar dari lingkungan sekitar. Perasaan cemas biasanya timbul karena ketidakpastian tentang masa depan, terutama mengenai kesempatan untuk memiliki anak. Sementara perasaan frustrasi muncul akibat tekanan sosial dan perasaan yang tidak berdaya atas kondisi yang mereka tidak bisa ubah.

Kata berusaha yang tampak besar menunjukkan adanya upaya dalam pasangan yang tetap kuat dan tidak larut dalam kesedihan. Mereka mencoba menenangkan diri dan mengelola emosi agar tidak timbul pertengkaran dan saling menyela. Dalam situasi seperti ini, pasangan memilih mengekspresikan perasaan dengan cara yang paling tenang, seperti berbicara secara terbuka, saling mendengarkan, atau menenangkan satu sama lain ketika perasaan negatif muncul.

Selain itu, kata mendukung, dan komunikasi menunjukkan bahwa pasangan mengadakan hubungan emosional mereka sebagai sumber kekuatan. Dukungan yang diberikan suami maupun istri berperan besar dalam membantu mengurangi perasaan cemas. Mereka saling memberi pengertian baik secara verbal melalui kata-kata penyemangat, maupun secara non-verbal dengan sikap lembut, perhatian kesabaran.

Kata upaya, spiritual, dan ketenangan juga menandakan bahwa ekspresi perasaan tidak hanya diarahkan pada pasangan, tetapi juga melalui pendekatan spiritual seperti berdoa dan mendekatkan diri kepada

Allah. Dengan cara ini, mereka dapat menyalurkan beban emosional secara lebih positif dan memperoleh ketenangan batin.

Secara keseluruhan, word cloud ini menunjukkan bahwa cara pasangan mengekspresikan perasaan sedih, cemas, dan frustrasi cenderung bersifat adaptif dan konstruktif. Mereka tidak melampiaskan emosi secara negatif, melainkan berusaha mengelola perasaan melalui komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan pendekatan spiritual. Proses ini menjadi bagian penting dalam coping stres, karena membantu pasangan tetap kuat, saling memahami, mempertahankan keharmonisan rumah tangga meskipun menghadapi tekanan akibat belum memiliki anak.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap pasangan suami istri yang belum memiliki anak, diperoleh gambaran bahwa mereka mengalami berbagai bentuk emosi negatif seperti sedih, cemas dan frustrasi dalam menghadapi situasi tersebut. Meskipun demikian, setiap pasangan menunjukkan cara yang berbeda dalam mengekspresikan perasaan tersebut, baik secara verbal, nonverbal, maupun melalui perilaku keseharian.

a. Ekspresi perasaan sedih

Perasaan sedih menjadi emosi yang paling sering dirasakan oleh Mfs Dan Tr. Kesedihan muncul ketika mereka membandingkan diri dengan pasangan lain yang sudah memiliki anak, atau saat menerima pertanyaan dan tekanan dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Salah satu informan mengatakan:

“kalau lihat teman-teman sudah punya anak, rasanya sedih. Kadang saya menangis sendiri dan bertanya-tanya kapan kami bisa punya anak.”

Perasaan sedih tersebut tampak dari ekspresi wajah yang murung, mata berkaca-kaca, dan nada bicara yang pelan ketika membicarakan topik anak. Beberapa informan memilih untuk menghindari acara keluarga atau pertemuan dengan teman yang membahas tentang anak karena merasa tidak nyaman.

Namun, di tengah kesedihan yang dirasakan, pasangan berusaha saling memberi dukungan emosional. Mereka menenangkan satu sama lain, berdoa bersama, dan berusaha meyakinkan diri bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang berbeda. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan pasangan dalam mengelola emosional dan spiritual.

b. Ekspresi perasaan cemas

Selain perasaan sedih, pasangan juga merasakan kecemasan terkait masa depan dan pandangan orang lain terhadap kondisi mereka. Kecemasan muncul terutama karena faktor usia, tekanan sosial, serta rasa takut tidak dapat memberikan keturunan kepada keluarga besar.

Salah satu informan mengatakan:

“kadang saya takut, bagaimana kalau nanti kami benar-benar tidak punya anak?”

Apalagi kalau orang tua menanyakan terus, rasanya khawatir dan tidak tenang.”

Kecemasan ini tampak dari perilaku gelisah, sulit tidur, sering ngelamun, dan terlihat tegang ketika membicarakan rencana masa depan. Untuk mengurangi kecemasan tersebut, sebagian pasangan mencoba melakukan berbagai upaya seperti berkonsultasi ke dokter, mengikuti program kehamilan, atau mencoba terapi alternatif. Ada pula pasangan yang memilih untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai bentuk upaya menenangkan diri.

Selain itu, dukungan juga berperan penting. Ketika salah satu merasa cemas, pasangannya berusaha menenangkan dengan kata-kata penguatan seperti “sabar, semua ada waktunya” atau “yang penting kita tetap berusaha dan berdoa.” Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan dukungan emosional menjadi bagian dari strategi pasangan dalam menghadapi kecemasan

c. Ekspresi Perasaan Frustasi

Perasaan frustrasi muncul ketika berbagai usaha yang dilakukan belum juga membuahkan hasil. Setelah berulang kali melakukan pemeriksaan dan pengobatan tanpa hasil, pasangan mulai merasa lelah dan kehilangan semangat.

Seorang informan mengatakan:

“kadang rasanya capek, sudah berusaha ke dokter, minum obat, tapi belum juga berhasil. Kadang ingin menyerah saja.”

Perasaan frustrasi ini tampak dari perubahan emosi seperti mudah marah, nada bicara yang meninggi, atau memilih diam dan tidak ingin membicarakan masalah anak. Beberapa pasangan mencoba mengalihkan perasaan frustrasi dengan bekerja lebih keras, melakukan kegiatan sosial, atau memperbanyak ibadah untuk menenangkan diri.

Meskipun ada perasaan kecewa dan pitis asa, sebagian besar pasangan berusaha bangkit dan kembali berkomunikasi secara terbuka dengan pasangannya. Mereka menyadari bahwa saling menyalahkan hanya akan memperburuk keadaan, sehingga memilih untuk saling memahami dan mendukung. Hal ini menunjukkan kemampuan pasangan dalam mengelola frustrasi menjadi kekuatan untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak mengekspresikan perasaan sedih, cemas, dan frustrasi melalui bentuk-bentuk ekspresi verbal, nonverbal, dan perilaku sosial. Meskipun emosi negatif tersebut kerap muncul, pasangan berusaha mengelolanya melalui komunikasi, dukungan emosional, dan pendekatan spiritual. Proses ini menunjukkan adanya upaya coping stres yang adaptif, di mana

pasangan tidak hanya berfokus pada kesedihan dan tekanan sosial, tetapi juga berusaha menerima keadaan dengan sabar dan penuh harapan.

7. Tindakan konkret untuk mengatasi masalah



Gambar 4.7 Word Cloud Tindakan Konkret Mengatasi Masalah

Gambar di atas merupakan hasil visualisasi word cloud yang menggambarkan tema-tema utama dari wawancara mengenai tindakan konkret yang dilakukan pasangan suami istri dalam mengatasi stres karena belum memiliki anak. Kata yang paling menonjol seperti pasangan, berusaha, melakukan, dukungan, bersama, keagamaan, dan saling menggambarkan bahwa pasangan secara aktif berupaya menghadapi tekanan emosional dan sosial melalui tindakan nyata yang bersifat positif dan adaptif.

Kata pasangan yang muncul paling besar menandakan bahwa tindakan untuk mengatasi masalah dilakukan secara bersama, bukan secara individual hal ini menunjukkan adanya kerja sama dan

kekompakan antara suami dan istri dalam menghadapi tekanan batin akibat belum dikaruniai keturunan. Mereka tidak menyalahkan satu sama lain, tetap justru saling mendukung, menguatkan dan berupaya menemukan cara terbaik agar tetap tenang, bahagia dalam menjalani kehidupan rumah tangga.

Kata berusaha dan melakukan menunjukkan adanya upaya aktif dari pasangan untuk keluar dari tekanan dan tidak pasrah terhadap keadaan. Mereka berusaha mencari solusi dengan berbagai cara seperti berkonsultasi ke dokter, memperbaiki gaya hidup, atau memperdalam aspek spiritualitas untuk menenangkan diri. Usaha ini merupakan bentuk nyata dari kemampuan pasangan dalam menghadapi stres melalui tindakan langsung yang dapat membantu mereka mengurangi beban pikiran dan emosional.

Kata dukungan, bersama, dan saling menegaskan bahwa dukungan emosional diantara pasangan menjadi kunci penting dalam menghadapi stres. Pasangan saling memberikan perhatian motivasi dan pengertian agar satu sama lain tidak merasa sendirian dalam menjalani ujian tersebut. Mereka juga berupaya menciptakan rumah tangga yang penuh kasih, terbuka dalam berkomunikasi, serta menjaga keharmonisan agar hubungan tetap stabil meski berada dalam tekanan.

Kata keagamaan, berdoa, dan bersyukur yang muncul dalam word cloud menunjukkan bahwa pendekatan spiritual juga menjadi bagian dari tindakan konkret dalam coping stres. Pasangan menekankan diri

dengan memperbanyak doa, mengikuti kegiatan keagamaan, dan meningkatkan keimanan untuk memperoleh ketenangan batin serta keyakinan bahwa setiap hal terjadi atas kehendak Allah. Pendekatan ini membantu mereka mengubah pikiran negatif menjadi penerimaan dan harapan yang positif terhadap masa depan.

Selain itu, munculnya kata aktivitas, belajar, dan mengatasi menggambarkan pasangan juga menyalurkan energi mereka ke hal-hal yang lebih produktif seperti bekerja, mengikuti kegiatan sosial, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk menjaga keseimbangan emosi. Mereka berusaha mengalihkan pikiran dari tekanan sosial dan memperkuat diri melalui kegiatan yang memberikan rasa berarti dan bahagia.

Secara keseluruhan, word cloud ini menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak melakukan berbagai tindakan konkret untuk mengatasi masalah dengan cara saling mendukung, memperkuat komunikasi, mendekatkan diri pada Allah, dan menjalani aktivitas positif. Tindakan-tindakan tersebut merupakan bentuk nyata dari strategi coping stres yang berorientasi pada tindakan langsung dan penerimaan positif terhadap keadaan, sehingga membantu mereka mempertahankan ketenangan optimisme dan keharmonisan dalam pernikahan.

Berdasarkan hasil wawancara, pasangan Mfs dan Tr berupaya melakukan berbagai tindakan konkret untuk mengatasi stres yang

yang mereka alami. Salah satu cara yang banyak dilakukan adalah dengan meningkatkan komunikasi terbuka antar pasangan. Mereka berusaha saling jujur dalam mengungkapkan perasaan sedih, kecewa, maupun cemas agar tidak terjadi kesalahpahaman. Melalui komunikasi yang baik, pasangan merasa lebih tenang karena dapat saling memahami perasaan masing-masing.

Selain itu, pasangan juga saling memberikan dukungan emosional. Ketika salah satu merasa tertekan oleh pertanyaan atau komentar dari orang lain, pasangannya berusaha menenangkan dan menguatkan. Bentuk dukungan ini seperti saling menyemangati, memberikan pelukan, atau mengajak berbicara agar suasana hati menjadi lebih baik. Dukungan dari pasangan dianggap sangat membantu untuk meringankan beban psikologis yang dirasakan.

Untuk mengalihkan pikiran dari tekanan, pasangan juga melakukan aktivitas positif bersama, seperti berlibur, berolahraga atau menjalani hobi yang disukai bersama. kegiatan tersebut menjadi sarana untuk mempererat hubungan serta mengurangi rasa stres akibat belum memiliki keturunan.

Dari aspek spiritual, pasangan berusaha mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak doa, istighfar, serta mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian. Mereka menyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah, sehingga sikap ikhlas dan sabar menjadi bagian dari cara mereka mengatasi perasaan kecewa.

Pasangan Mfs Dan Tr juga mencari bantuan profesional, seperti melakukan konsultasi ke dokter kandungan atau psikolog untuk memahami penyebab belum memiliki anak serta mencari solusi medis maupun emosional. Hal ini menunjukkan adanya usaha aktif dan terbuka dalam menghadapi situasi yang sulit.

Dalam kehidupan sosial, pasangan mulai menjaga interaksi yang sehat, yaitu dengan menghindari lingkungan yang sering memberikan tekanan atau komentar negatif, serta lebih memilih bergaul dengan orang-orang yang suportif. Mereka juga belajar menetapkan harapan yang realistis, tidak terlalu fokus pada tekanan untuk segera memiliki anak, melainkan memanfaatkan waktu untuk mengembangkan diri dan memperkuat hubungan rumah tangga.

Selain itu, pasangan belajar untuk mengelola emosi secara adaptif melalui kegiatan seperti menulis catatan harian dan aktivitas keagamaan yang menenangkan hati. Mereka juga saling mengingatkan untuk bersyukur atas kehidupan yang telah dijalani bersama, dan berusaha membandingkan diri dengan pasangan lain yang sudah memiliki anak.

Secara keseluruhan, tindakan konkret yang dilakukan pasangan menunjukkan adanya usaha aktif, positif, dan adaptif dalam menghadapi stres. Mereka berupaya menjaga keharmonisan hubungan, memperkuat spiritualitas, dan membangun penerimaan terhadap keadaan dengan penuh kesabaran dan rasa syukur.

8. Kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas



Gambar 4.8 Word Cloud Kemampuan Beradaptasi Dan Fleksibilitas

Gambar di atas merupakan hasil visualisasi word cloud yang menggambarkan indikator kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak dalam menghadapi stres akibat belum di karuniai keturunan. Kata-kata yang muncul dengan ukuran yang besar seperti menyesuaikan, fokus, belajar, bersama, menerima, kegiatan, dan waktu menunjukkan bahwa pasangan mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi yang mereka alami melalui proses penerimaan, pembelajaran, dan pengelolaan kehidupan sehari-hari yang lebih fleksibel.

Kata menyesuaikan menjadi kata yang paling dominan yang menunjukkan kemampuan adaptif pasangan dalam menghadapi perubahan dan tekanan emosional. Pasangan berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan bahwa mereka belum memiliki anak, baik secara emosional maupun sosial. Mereka beradaptasi dengan merubah cara pandang

terhadap makna kebahagiaan dan pernikahan, tidak lagi berfokus semata pada kehadiran anak, tetapi pada kualitas hubungan dan kebersamaan.

Kata fokus dan belajar menegaskan bahwa pasangan berusaha mengalihkan perhatian dari hal yang tidak dapat mereka kendalikan ke hal-hal positif yang mereka lakukan. Mereka belajar untuk memahami makna sabar, ikhlas, dan berusaha tanpa tekanan berlebihan.

Secara keseluruhan, word cloud ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas pasangan suami istri yang belum memiliki anak tercermin dari sikap menerima kenyataan, belajar menyesuaikan diri, fokus pada hal positif, dan menjaga kebersamaan. Melalui proses adaptasi ini, pasangan mampu mengelola stres dengan lebih baik, mempertahankan keharmonisan hubungan, serta menemukan makna baru dalam kehidupan pernikahan meskipun tanpa kehadiran anak.

bagaimana cara bapak dan ibu menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini tanpa kehadiran anak. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“awalnya memang sulit menerima kenyataan bahwa sampai sekarang kami belum memiliki anak. Akan tetapi lama-lama saya belajar untuk menyesuaikan diri, dengan mengisi waktu luang dengan hal-hal positif, seperti mengikuti kegiatan pengajian, belajar keterampilan baru dan kadang ikut membantu merawat keponakan. Dengan begitu saya tidak terlalu merasa kesepian, saya juga lebih fokus dalam menjaga kesehatan fisik dan mental saya. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari

[illegible]

Gambar 4.9 Word Cloud Ungkapan Emosi Seperti, Sedih

77

belum memiliki anak” gambar ini memperlihatkan kumpulan kata yang sering muncul dari hasil wawancara atau data penelitian, dimana kata yang lebih besar menunjukkan frekuensi kemunculan yang lebih tinggi dalam percakapan atau narasi sobjek penelitian.

Kata emosi dan pasangan menjadi yang paling dominan, menggambarkan bahwa ekspresi emosional merupakan aspek yang menonjol dalam pengalaman psikologis pasangan suami istri yang belum memiliki anak. Emosi menjadi bagian penting dari dinamika hubungan mereka, terutama dalam menghadapi tekanan sosial, ekspektasi keluarga, maupun perasaan pribadi terhadap situasi yang dialami.

Kata sedih, marah dan kecewa menegaskan tiga bentuk emosi pertama dalam proses coping stres pada pasangan. Rasa sedih biasanya timbul karena kehilangan harapan, terutama setelah proses belum memiliki keturunan dalam waktu yang lama. Kesedihan juga muncul saat pasangan menghadapi pertanyaan dari orang lain atau ketika melihat orang lain yang sudah memiliki anak. emosi ini menjadi refleksi dari rasa tidak berdaya, namun juga merupakan bagian dari proses penerimaan terhadap kenyataan yang dihadapi.

Sementara itu, rasa marah sering kali muncul sebagai bentuk reaksi spontan terhadap tekanan psikologis, terutama pasangan tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. Marah bukan hanya ditunjukkan kepada orang lain, tetapi juga bisa menjadi bentuk kemarahan terhadap diri sendiri atau situasi yang tidak bisa mereka kendalikan. Dalam konteks coping stres,

pasangan yang mampu mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sehat (misalnya melalui komunikasi terbuka atau kegiatan fisik) menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik.

kata suami dan istri menunjukkan bahwa kedua pihak memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan dan mengelola emosi. Umumnya, istri lebih menunjukkan perasaan sedih dan kecewa, sedangkan suami cenderung menahan emosi agar dapat memberi kekuatan dan dukungan. Namun, keduanya tetap berperan aktif dalam menjaga keharmonisan hubungan dengan saling memahami kondisi emosional masing-masing.

Selain itu, kata tekanan, pengelolaan dan strategi memperlihatkan ekspresi emosi tidak hanya muncul sebagai reaksi spontan, tetapi juga bagian dari proses adaptasi psikologis. Pasangan menyadari bahwa tekanan sosial, terutama dari keluarga atau masyarakat, menjadi pemicu utama munculnya perasaan negatif. Oleh karena itu, mereka belajar mengelola tekanan dengan lebih bijak agar tidak menimbulkan konflik dalam rumah tangga.

Secara keseluruhan, word cloud ini menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak mengalami dinamika emosional yang kompleks, meliputi perasaan sedih, marah, dan kecewa. Mereka mampu mengelola dan mengekspresikan emosi tersebut secara adaptif. Ungkapan emosi menjadi bagian penting dari proses penerimaan dan pembelajaran dalam menghadapi stres, yang pada akhirnya memperkuat

hubungan emosional dan meningkatkan ketahanan psikologis pasangan dalam menjalani kehidupan pernikahan tanpa kehadiran anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pasangan suami istri yang belum memiliki anak, ditemukan bahwa mereka menunjukkan beragam bentuk ungkapan dan pengelolaan emosi seperti sedih, marah dan kecewa. Emosi tersebut muncul sebagai bentuk reaksi psikologis terhadap tekanan sosial, perasaan gagal, serta harapan yang belum terwujud. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping stres terdiri dari dua bentuk utama, yaitu problem-focused coping (berfokus pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (berfokus pada pengelolaan emosi).

a. Ungkapan emosi sedih

Pasangan suami istri sering kali menunjukkan perasaan sedih sebagai reaksi terhadap tekanan batin akibat belum terwujudnya harapan memiliki keturunan. Kesedihan ini muncul ketika melihat teman sebaya, kerabat, atau tetangga yang sudah memiliki anak.

Dalam kesehariannya, perasaan sedih tampak melalui bahasa tubuh seperti wajah murung, pandangan kosong, atau diam ketika topik tentang anak dibicarakan.

Mereka juga mengungkapkan perasaan sedih melalui tangisan, terutama ketika membicarakan usaha yang belum berhasil atau saat mendapat pertanyaan dari orang lain mengenai anak. Namun, beberapa pasangan berusaha menyembunyikan kesedihan dengan

menenangkan diri dan mencoba berpikir positif bahwa semua akan datang pada waktunya dan mereka saling menguatkan dengan berbagi perasaan secara terbuka antara suami dan istri.

b. Ungakapan emosi marah

Perasaan marah muncul ketika pasangan menghadapi tekanan sosial dari lingkungan, seperti pertanyaan berulang tentang “kapan punya anak” atau komentar yang dianggap menyudutkan. Rasa marah ini sering kali tidak diungkapkan secara terbuka, melainkan ditahan untuk menjaga hubungan sosial tetap baik.

Emosi marah dapat terlihat dari nada bicara yang berubah menjadi tegas atau tinggi, ekspresi wajah yang tegang, atau sikap diam yang menunjukkan kekesalan. Beberapa pasangan memilih menarik diri dari lingkungan tertentu agar tidak memicu emosi, sementara yang lain mencoba meredam amarah dengan saling menguatkan dan berusaha memahami perjalanan hidup yang berbeda. Ada pula yang menyalurkan emosi melalui kegiatan positif, seperti berolahraga, menulis catatan harian, atau berdiskusi dengan pasangan tentang bagaimana menyikapi komentar orang lain secara bijak.

c. Ungkapan emosi kecewa

Perasaan kecewa muncul setelah berbagai usaha untuk memperoleh keturunan seperti berobat, menjalani program

kehamilan, dan berdoa. Kekecewaan juga dirasakan karena adanya harapan besar dari keluarga atau diri sendiri yang belum terpenuhi.

Dalam wawancara, pasangan mengungkapkan rasa kecewa dengan nada suara yang melemah, ekspresi pasrah, atau ungkapan seperti “mungkin belum rezeki kami.” Meskipun merasa kecewa, sebagian besar pasangan berusaha untuk menerima keadaan tersebut dengan ikhlas, meyakini bahwa setiap hal memiliki waktunya sendiri, dan menjadikan pengalaman itu sebagai pelajaran untuk memperkuat hubungan suami istri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak cenderung menggunakan kombinasi antara emotion-focused coping dan problem-focused coping dalam menghadapi stres yang mereka alami. Bentuk coping yang paling dominan adalah emotion-focused coping, dimana pasangan lebih banyak mendekatkan pada penerimaan diri, doa, serta dukungan emosional dari pasangan.

Hal ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa emotion-focused coping digunakan ketika individu merasa bahwa situasi sulit tidak dapat diubah, sehingga strategi yang dilakukan berfokus pada pengelolaan emosi untuk mengurangi tekanan psikologis. Sementara problem-focused coping digunakan ketika individu percaya bahwa situasi masih dapat diubah melalui tindakan nyata.

[illegible]

Gambar 4.10 Word Cloud Kerjasama Dan Dukungan

berdasarkan hasil wawancara, pasangan suami istri yang belu

Menurut Lazarus & Folkman (1984), coping merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal dan dianggap membebani atau melebihi kemampuan seseorang. Dalam konteks ini, kerjasama dan dukungan pasangan berperan sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mengatasi masalah tekanan melalui kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping.

a. Bentuk kerja sama dalam pasangan

Kerjasama terlihat dari bagaimana pasangan suami istri berbagi tanggung jawab dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan bersama terkait usaha memperoleh keturunan. Pasangan berusaha menghadapi setiap tantangan sebagai satu kesatuan, saling mendukung baik dalam aspek fisik, emosional, maupun spiritual.

Misalnya, ketika istri menjalani pemeriksaan medis, suami turut mendampingi dan memberikan semangat. Begitu pula sebaliknya ketika suami mengalami tekanan sosial, istri berusaha menenangkan dan memberi dukungan moral.

Kerjasama ini mencerminkan adanya rasa saling melengkapi dan tanggung jawab bersama dalam menghadapi masalah rumah tangga. Mereka tidak saling menyalahkan, tetapi bersama-sama mencari jalan keluar dan memperkuat hubungan melalui komunikasi dan kepercayaan.

Analisis teori:

Kerjasama pasangan tersebut menggambarkan bentuk problem-focused coping, dimana mereka secara aktif mencari solusi dan mengambil tindakan nyata untuk mengatasi sumber stres (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk coping ini efektif karena melibatkan peran kedua pihak secara setara dalam menghadapi permasalahan.

b. Dukungan emosional antar pasangan

Dukungan emosional merupakan aspek penting dalam menjaga stabilitas psikologis pasangan. Dukungan ini dapat berupa perhatian, pengertian, motivasi, serta komunikasi terbuka yang menciptakan rasa aman dan diterima.

Ketika salah satu pihak merasa putus asa atau sedih, pasangannya menjadi sumber kekuatan dan semangat. Dukungan tersebut tidak selalu diwujudkan dengan kata-kata, tetapi juga melalui kehadiran dan empati.

Analisis Teori:

Menurut Taylor (2012), dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling penting dalam mengurangi dampak stres yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menguatkan hubungan interpersonal. Dukungan dari pasangan dapat memperkuat emotion-focused coping, yaitu upaya mengatur emosi negatif agar stres tidak berlarut (Lazarus & Folkman, 1984). Cutrona (1996), juga menjelaskan bahwa dukungan emosional pasangan

meningkatkan perasaan dihargai dan menurunkan persepsi terhadap ancaman stres.

c. Peran kerjasama dan dukungan terhadap coping stres

Kerjasama dan dukungan yang terjalin dalam pasangan berperan penting dalam membangun resiliensi dan menurunkan tingkat stres emosional akibat tekanan sosial maupun kegagalan usaha untuk memiliki keturunan. Dukungan emosional dan dukungan komunikasi terbuka membuat pasangan lebih bisa menerima kenyataan serta memandang situasi dengan positif.

Selain itu, hubungan yang penuh empati dan saling pengertian memperkuat ikatan emosional, sehingga pasangan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, coping yang dilakukan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga bersifat interpersonal, dimana kekuatan hubungan menjadi faktor utama dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Analisis Teori:

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial dari pasangan berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesehatan psikologis. Dukungan yang bersifat positif dapat mengubah persepsi individu terhadap stres, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih ringan dan dapat diatasi dengan lebih efektif.

merupakan proses individu, tetapi juga melibatkan in-
solidaritas antar pasangan. Dukungan emosional dan
yang kuat membantu mereka mempertahankan ke-
psikologis serta keharmonisan rumah tangga di tengah
memiliki keturunan.

psikologis serta keharmonisan rumah tangga di tengah memiliki keturunan.

an dari keluarga besar atau masyarakat

anali dari keluarga besar atau masyarakat



Gambar 4.11 Word Cloud Tekanan Dari Keluarga I

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak seringkali merasakan tekanan dari keluarga.

besar maupun lingkungan sekitar. Tekanan tersebut muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari pertanyaan, nasehat, hingga sindiran yang berulang. Salah satu informan menyampaikan bahwa setiap kali menghadiri acara keluarga, ia kerap mendapatkan pertanyaan seperti “kapan punya anak?” atau “sudah berobat kedokter belum?.” Pertanyaan-pertanyaan tersebut awalnya di anggap wajar, namun lama-kelamaan menunjukkan rasa tidak nyaman, sedih, dan tertekan.

Pasangan Mfs Dan Tr merasa tidak enak hati kepada orang tua atau mertua, karena mereka dianggap belum mampu memberikan cucu. Tekanan emosional ini sering menimbulkan rasa bersalah dan kecewa pada diri sendiri, bahkan terkadang muncul konflik kecil dalam hubungan suami istri, terutama ketika salah satu pihak dianggap sebagai penyebab tidak memiliki anak.

Selain dari keluarga besar, masyarakat sekitar juga memberikan tekanan sosial tersendiri. Pasangan merasa dinilai berbeda dari pasangan lain yang sudah memiliki anak. Komentar dari tetangga atau teman, seperti “kasihan ya belum ada momongan” atau “cepat-cepatlah, nanti keburu tua”, seringkali membuat mereka merasa rendah diri. Akibatnya, beberapa pasangan memilih untuk mengurangi interaksi sosial atau menghindari kegiatan lingkungan tempat tinggal. Karena tidak ingin menghadapi pertanyaan yang sama berulang kali.

Meskipun demikian, Mfs dan Tr berusaha menyikapi tekanan tersebut dengan cara yang lebih positif, seperti saling menguatkan, meningkatkan

angan yang memiliki komunikasi baik dan dukungan emo
t mampu mengembangkan mekanisme coping yang adap
usaha menerima keadaan dengan lapang dada, tetap k
mandang situasi ini sebagai ujian yang memperkuat
nikahan mereka.

kungan pasangan

[illegible]

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, diketahui bahwa dukungan pasangan memiliki peran yang sangat besar membantu mengatasi masalah dan stres akibat belum memiliki anak. Ibu mengatakan

setiap kali merasa sedih atau tertekan karena pertanyaan dari orang lain mengenai keturunan, suami selalu berusaha menenangkan dan menghibur. Suami mengingatkan bahwa segala sesuatu sudah ada waktunya dan mereka harus tetap berusaha serta bersabar. Bentuk dukungan yang diberikan tidak hanya berupa kata-kata semangat, tapi juga melalui tindakan nyata seperti menemani ketika control ke dokter, membantu pekerjaan rumah, serta mengajak melakukan kegiatan yang menyenangkan agar pikiran lebih tenang.

Sementara itu, suami juga mengungkapkan bahwa dukungan istri membuat dirinya merasa lebih kuat dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi situasi ini. Istri selalu memberikan perhatian, serta tidak menyalahkan kondisi yang terjadi. Mereka berdua berusaha saling menguatkan, menjaga komunikasi yang baik, dan saling mengingatkan untuk tetap berpikir positif.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan pasangan menjadi salah satu bentuk coping yang efektif dalam menghadapi stres akibat belum memiliki anak. Dengan adanya dukungan emosional dan kerjasama yang baik, pasangan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit serta mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga.

13. Mencari informasi medis



Gambar 4.13 Word Cloud Mencari Informasi Medis

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa pasangan suami istri yang belum memiliki anak berusaha mengatasi stres dengan cara aktif mencari informasi medis terkait kondisi mereka. Tr menjelaskan bahwa sejak awal mereka menyadari adanya keterlambatan dalam memperoleh keturunan, ia dan suami mulai mencari tau penyebabnya melalui pemeriksaan ke dokter kandungan. Mereka menjalani berbagai tes kesehatan dan konsultasi untuk memahami kondisi masing-masing. Menurut Tr, dengan mengetahui penjelasan medis secara langsung, perasaan cemas dan bingung dapat berkurang karena mereka memahami langkah apa yang dilakukan selanjutnya.

Tr juga mengungkapkan bahwa mencari informasi medis menjadi cara mereka untuk tetap berusaha dan tidak menyerah. Tr menyampaikan bahwa selain berkonsultasi dengan dokter, mereka juga mencari informasi

tambahan melalui internet, membaca artikel kesehatan, serta mendengarkan pengalaman teman yang pernah menjalani program kehamilan. Melalui kegiatan tersebut, pasangan merasa lebih siap secara mental dan memiliki harapan baru.

Dalam wawancara, Mfs Dan Tr menuturkan bahwa meskipun hasil pemeriksaan belum sesuai harapan, mereka tetap merasa lebih tenang karena sudah mengetahui kondisi sebenarnya dan tidak lagi menebak-nebak. Pengetahuan medis yang di peroleh membuat mereka mampu mengambil keputusan bersama secara rasional, seperti mencoba pengobatan alternative, memperbaiki pola hidup, atau merencanakan program kehamilan kembali di waktu tertentu.

Dari hasil wawancara tersebut dapat di simpulkan bahwa mencari informasi medis menjadi salah satu bentuk coping strategy yang efektif bagi pasangan suami istri yang belum memiliki anak. Melalui upaya ini, pasangan tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai kondisi kesehatan, tetapi juga mendapatkan kekuatan psikologis untuk tetap berjuang, mengurangi stres, serta menjaga keharmonisan hubungan di tengah tantangan yang di hadapi.

14. Dukungan sosial, keluarga, teman, dan komunitas



Gambar 4.14 Word Cloud Dukungan Sosial, Keluarga, Teman

Gambar di atas merupakan word cloud pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak, visualisais ini memperlihatkan kumpulan kata yang paling sering muncul dalam hasil wawancara atau data penelitian, di mana ukuran kata menunjukkan frekuensi atau pentingnya kata tersebut dalam konteks coping stres.

Kata “dukungan” muncul sebagai kata yang paling dominan, menggambarkan bahwa dukungan sosial memiliki peran sangat penting dalam membantu pasangan menghadapi tekanan emosional akibat belum memiliki keturunan. Dukungan menjadi sumber kekuatan utama yang memungkinkan pasangan tetap bertahan, menjaga kestabilan emosi, dan menumbuhkan rasa optimism dalam menjalani kehidupan pernikahan.

Kata “pasangan” yang juga muncul besar menunjukkan bahwa bentuk dukungan pertama dan paling utama datang dari dalam hubungan suami

istri itu sendiri. Dukungan antar pasangan bisa berupa dukungan emosional, seperti saling menenangkan ketika muncul rasa sedih, kecewa, memberikan kata-kata penguatan, serta berusaha memahami kondisi satu sama lain tanpa menyalahkan.

Kata “teman”, “keluarga”, dan “ komunitas” menunjukkan tiga sumber utama dukungan sosial eksternal yang turut membantu pasangan dalam mengelola stres.

Secara keseluruhan, word cloud ini menggambarkan bahwa dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman, dan komunitas merupakan faktor kunci dalam coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak. dukungan tersebut membantu mengurangi beban psikologis, menumbuhkan harapan baru, serta menjaga keharmonisan hubungan rumah tangga. Dengan adanya dukungan yang kuat dan penuh empati, pasangan mampu menjalani kehidupan pernikahan dengan lebih positif dan berdaya, meskipun tanpa kehadiran anak dalam waktu

Berdasarkan hasil wawancara, pasangan suami istri yang belum memiliki anak menyampaikan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi stress. Tr menuturkan bahwa dukungan dari keluarga, menjadi sumber kekuatan utama ketika perasaan sedih atau kecewa muncul. orang tua selalu memberi semangat agar mereka tetap bersabar dan terus berusaha, sementara saudara sering menjadi tempat bercerita tanpa rasa takut dihakimi. Dukungan berupa

perhatian, doa, dan nasihat positif membuat ibu merasa lebih tenang dan di terima apa adanya.

Suami juga mengungkapkan bahwa dukungan dari teman-teman dekat turut membantu dalam mengurangi tekanan emosional. Ia mengatakan bahwa memiliki teman yang bisa di ajak berbagi cerita, baik yang sudah berkeluarga maupun yang mengalami situasi serupa, membuatnya merasa tidak sendirian. Melalui percakapan santai, suami dapat menyalurkan perasaannya dalam mendapatkan pandangan yang lebih positif. Beberapa teman bahkan memberikan saran mengenai dokter atau program kehamilan yang pernah mereka coba, yang kemudian menjadi bahan pertimbangan bagi pasangan.

Selain itu, beberapa informan juga mendapatkan dukungan dari komunitas, seperti kelompok doa, pengajian, atau komunitas pasangan yang belum memiliki anak. Dari komunitas tersebut, mereka memperoleh motivasi, pengalaman, dan doa bersama yang menumbuhkan semangat baru. Pasangan merasa lebih di terima dan tidak dikucilkan, karena berinteraksi dengan orang-orang yang memahami perasaan dan situasi mereka.

Dari hasil wawancara ini dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas berperan penting dalam membantu pasangan suami istri menghadapi tekanan sosial dan emosional akibat belum memiliki anak. Dukungan yang positif tidak hanya memberikan rasa nyaman dan di terima, tetapi juga membentuk coping strategy dan

lebih adaptif, sehingga pasangan mampu mempertahankan batin serta keharmonisan dalam pernikahan.

Pertama peneliti memberikan pertanyaan kepada Mfs dan Tr.

Bagaimana perasaan bapak dan ibu ketika mendengar pertanyaan orang lain tentang anak dalam pernikahan, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“kalau awal-awal dulu rasanya sangar sedih. Setiap kali ditanya soal anak, saya merasa seperti belum bisa jadi istri sempurna. Kadang sampai menangis setelah pulang dari acara keluarga atau kumpul bersama temannya. Tr sebagai suami Mfs menjeskan keadaannya Kalau saya pribadi, awalnya merasa ada beban, seolah-olah kami bekum berhasil membangun keluarga sepenuhnya. Tapi lama-kelamaan saya belajar menerima. Saya mencoba menenagkan istri, dan saya percaya anak itu rezeki dari tuhan. Dan ibu Mfs melanjutkan sekarang kalau ada yang bertanya, saya lebih berusaha menangapinya dengan senyum saja. Walaupun kadang masih terasa sakit hati, saya mencoba untuk tidak terlalu memikirkan omongan orang.”

Kemudian peneliti bertanya lebih lanjut mengenai apakah ada tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar yang membuat bapak dan ibu terbebani. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“iya, terutama dari tetangga yang sering membanding-bandingkan dengan pasangan lain. Kadang kalau kumpul, ada saja yang menyingung, misalnya bilang *‘kapan nih punya momongan? Jangan kelamaan itu si*

anu baru nikah aja langsung hamil'. Ucapan seperti itu terasa menyakitkan bagi saya dan suami saya, karena seolah-olah kami tidak berusaha. Padahal kami sudah berusaha dengan berbagai cara. Dari konsultasi kedokter bahkan keluarga pun mengajak untuk berobat kesana kemari. Tekanan itu membuat saya sering merasa bersalah, seolah-olah kekurangan ada pada diri saya. Itu membuat saya jadi malas keluar rumah atau ikut arisan, karena takut pertanyaan itu muncul lagi. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau dari keluarga saya sendiri, sebenarnya tidak terlalu menekan, hanya sekedar mengingatkan. Tapi seperti yang dibilang oleh istri saya tadi lingkungan sekitar memang cukup terasa. Kadang ada juga tetangga yang komentar '*nanti kalau sudah tua siapa yang akan merawat kalian*'? awalnya saya merasa terbebani, apalagi kalau istri mendengar, dia bisa sampai menangis di rumah mengadu ke saya, dan saya berusaha untuk menenangkannya, jadi tekanan itu memang ada, meskipun mungkin maksud mereka bukan untuk menyakitkan. Tekanan itu membuat kami kadang saling menyalahkan juga, walaupun sebentar saja. Tapi kemudian kami belajar untuk saling mendukung, karena kalau terus-terusan dipikirkan, justru membuat hubungan jadi tenggang. Ucap istrinya."

Peneliti masih terus melanjutkan wawancara ke pertanyaan selanjutnya tentang bagaimana reaksi bapak dan ibu ketika mendengar teman atau saudara baru saja memiliki anak. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“kalau boleh jujur, perasaan saya sering campur aduk. Di satu sisi saya ikut senang karena mereka diberi kebahagiaan memiliki anak. Saya biasanya langsung mengucapkan selamat dan bahkan ikut melihat bayinya. Tapi disisi lain, saya merasa sedih dan iri. Rasanya seperti diingatkan lagi bahwa kami belum juga diberi kesempatan yang sama. Kadang setelah pulang dari menjenguk, saya memangis dan mengadu ke suami merasa belum bisa sepert mereka. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga merasakan hal yang sama. Saat mendengar kabar saudara atau teman punya anak, saya berusaha menunjukkan rasa bahasia. Saya ucapkan selamat, bahkan saya dan istri ikut membantu mereka ketika ada acara aqiqah atau syukuran. Tapi di dalam hati sebenarnya ada perasaan kosong, ada rasa kurang. Terutama ketika melihat kedua orang tua kami ikut gembira dengan cucu orang lain, saya merasa bersalah karena belum bisa memberikan cucu untuk mereka. Dilanjutkan lagi oleh istri nya ibu Mfs, kadang kalau sering mendengar kabar teman sebaya sudah punya anak bahkan lebih dari satu, saya jadi merasa tertinggal. Tapi saya mencoba menghibur diri, mungkin waktunya belum tiba. Saya lebih banyak berdoa dan meminta kepada allah, dan saya yakin mungkin belum waktunya. Yang paling berat itu ketika orang membandingkan. Misalnya bilang ‘*teman kita aja baru menikah sebentar kok sudah punya anak, kalian kapan?*’. Itu terasa sangat menusuk bagi kami. Tapi saya belajar untuk tidak langsung marah, melainkan menangapinya dengan senyum saja.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai

Saat menghadapi kenyataan belum memiliki anak bagaimana bapak dan ibu menilai kondisi tersebut? Apakah merasa ini bisa di selesaikan atau tidak, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“pada awalnya saya dan suami merasa ini masalah besar dan sulit sekali diselesaikan. Saya sering menyalahkan diri sendiri, merasa kurang sempurna sebagai seorang istri. Saya sempat berpikir mungkin ini tidak bisa diatasi, karena sudah mencoba berbagai cara tapi belum juga berhasil. Namun setelah menjalani proses pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter, saya mulai punya harapan. Saya menyadari bahwa tidak semua hal bisa kami kontrol, tapi kami tetap bisa berusaha. Sekarang saya menilai kondisi ini bukan akhir dari segalanya. Walau kadang muncul rasa pesimis, saya berusaha menenangkan diri dengan doa dan meyakini kalau suatu saat pasti ada jalan.”. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau dari sisi saya, awalnya memang berat menerima kenyataan ini. Ada perasaan kecewa dan sedih, terutama melihat orang lain sudah punya anak. Tapi saya mencoba menilai kondisi ini secara lebih realistis. Saya melihatnya sebagai ujian yang bisa diselesaikan dengan usaha dan kesabaran. Kami sudah berusaha dengan pemeriksaan medis, pengobatan, dan yang paling utama sekali doa. Walaupun belum berhasil, saya tidak mau berpikir bahwa ini tidak bisa diselesaikan. Bagi saya, selama masih ada harapan dan usaha, pasti ada kemungkinan. Kalau pun

pada akhirnya kami tidak dikaruniai anak, kami harus belajar menerima dan mencari kebahagiaan dengan cara lain, jadi sekarang kalau ditanya apakah bisa diselesaikan atau tidak, kami lebih memilih berpikir positif. Saya percaya setiap masalah ada jalan keluarnya, walaupun jalannya tidak selalu sesuai dengan harapan kita. Bisa jadi solusinya bukan seperti yang kami bayangkan, tapi kami yakin tuhan pasti memberikan yang terbaik sambung istrinya.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai sejauh mana bapak dan ibu percaya bahwa mampu menghadapi masalah ini secara pribadi, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ kalau berbicara tentang keyakinan diri, awalnya saya merasa sangat lemah. Saya sering menangis sendiri seperti pertanyaan sebelumnya. Tapi seiring waktu, saya belajar membangun kekuatan dari dalam diri. Saya menyadari bahwa saya tidak sendirin, ada suami yang selalu mendukung. Saya juga percaya bahwa setiap orang punya ujian hidup yang berbeda, dan ini adalah bagian dari ujian kami. Jadi sekarang saya lebih yakin bahwa saya mampu menghadapi masalah ini, walaupun tidak mudah. Keyakinan itu muncul karena saya mencoba memperkuat diri dengan doa, membaca kisah orang lain yang mengalami hal yang sama seperti kami, dan menyakinkan diri bahwa hidup tidak hanya soal memiliki anak, tetapi juga bagaimana kami tetap bisa bahagia dan bertahan sebagai pasangan. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya cukup percaya

diri bisa menghadapi masalah ini. Memang, ada saat-saat saya merasa rapuh, terutama ketika melihat orang tua berharap cucu atau ketika ada komentar dari lingkungan. Tapi saya mencoba menilai bahwa kekuatan itu bukan hanya soal fisik, melainkan juga mental dan spiritual. Saya percaya selama saya mendampingi istri saya, kami bisa melewati ini bersama-sama. Secara pribadi, saya berusaha menguatkan diri dengan berpikir positif, tidak menyalahkan keadaan, dan lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah. Saya yakin masalah ini bisa kami hadapi. Meskipun saya tidak tahu bagaimana hasil akhirnya.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai ketika sedang merasa stres dengan masalah ini apakah bapak dan ibu mencari cara atau solusi untuk menenangkan diri, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ya, tentu saja. Kalau saya pribadi, biasanya ketika stres datang saya lebih memilih untuk menyendiri sebentar. Kadang saya menangis untuk melepaskan perasaan, lalu berdoa agar hati lebih tenang. Selain itu, saya suka mendengarkan musik atau membaca buku-buku motivasi supaya pikiran tidak terlalu fokus pada masalah ini. Ada kalanya saya menghindari keramaian dulu, karena sering pertanyaan orang justru menambah beban bagi saya. Setelah merasa tenang, baru saya bisa bercerita kepada suami tentang apa yang saya rasakan. Itu membuat saya lebih lega, karena saya tidak menyimpan semua beban sendirian. Terus sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau saya, cara menenangkan diri

biasanya dengan melakukan aktivitas yang saya sukai, misalnya olahraga ringan atau bekerja. Dengan begitu pikiran saya bisa sedikit teralihkan. Saya juga sering berdiskusi dengan istri tentang langkah apa yang bisa kami ambil, misalnya mencoba program medis tertentu atau mencari informasi tambahan. Selain itu, doa menjadi salah satu cara utama bagi saya untuk menenangkan hati. Saat saya merasa benar-benar lelah, saya biasanya memperbanyak ibadah dan berserah diri kepada tuhan. Saya juga punya cara lain, yaitu mencoba mengalihkan perhatian ke hal-hal positif dalam pernikahan kami. Saya berusaha mengingatkan istri bahwa meskipun belum dikaruniai anak, kami masih bisa bahagia dengan kebersamaan yang ada. Dengan begitu, stres terasa lebih ringan dan kami tidak terjebak dalam pikiran negative terus-menerus.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, apa saja yang sudah bapak dan ibu lakukan sejauh ini untuk mencari jalan keluar dari masalah belum memiliki anak, dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“Sejauh ini kami sudah melakukan beberapa upaya medis. Saya pernah melakukan pemeriksaan kesehatan ke dokter kandungan untuk mengetahui kondisi rahim dan hormon. Selain itu, saya juga sudah mencoba pola hidup lebih sehat, seperti menjaga pola makan, olahraga ringan, dan mengurangi stres. Saya juga mencoba mengonsumsi suplemen yang dianjurkan dokter. Di luar medis, saya memperbanyak doa,

mengikuti pengajian, dan meminta didoakan oleh orang-orang yang lebih tua. Semua itu saya lakukan agar hati lebih tenang dan tetap ada harapan.

Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga ikut pemeriksaan diri ke dokter untuk memastikan kondisi saya. Dokter menyarankan beberapa pengobatan dan perubahan gaayaa hidup, seperti berhenti merokok, mengurangi begadang, dan menjaga berat badan. Selain upaya medis, saya berusaha mencari informasi dari internet maupun teman yang pernah mengalami hal serupa. Kami berdiskusi tentang berbagai pilihan, termasuk kemungkinan adopsi jika memang pada akhirnya kami tidak bisa memiliki anak secara biologis, selain usaha medis, saya juga banyak mengikuti saran dari keluarga, seperti mencoba pengobatan tradisional. Walaupun tidak selalu berhasil, tapi setidaknya memberi ketenangan bahwa kami sudah berusaha. Kami juga mencoba mengubah cara pandang, bahwa anak memang rezeki, dan tugas kami hanyalah berusaha sebaik mungkin, yang tidak kalah penting, kami menjaga komunikasi yang baik di antara kami berdua. Jangan sampai usaha mempunyai anak justru justru membuat kami saling menyalahkan. Kami sering mengingatkan diri bahwa kebahagiaan rumah tangga bukan hanya ditentukan oleh hadirnya anak, tetapi juga oleh kualitas hubungan kami. Itu yang membuat kami tetap kuat sampai sekarang, sambung istrinya.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, pernahkan bapak dan ibu berbagi cerita atau curhat dengan orang yang di percaya

untuk meringankan beban pikiran. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Iya, saya pernah biasanya saya bercerita kepada sahabat dekat yang memang sudah saya anggap seperti saudara sendiri. Saya merasa lebih lega setelah bercerita, karena bisa menumpahkan semua perasaan tanpa takut dihakimi. Tapi saya sangat selektif dalam memilih teman curhat. Tidak semua orang bisa dipercaya, karena pernah ada pengalaman saya bercerita kepada orang yang salah, akhirnya ustru jadi bahan gosip. Sejak saat itu, saya hanya berbagi kepada orang yang benar-benar menjaga rahasia. Selain kepada sahabat, saya juga curhat kepada ibu saya. Walaupun kadang nasihat beliau sederhana, seperti menyuruh saya sabar dan banyak berdoa, tapi itu membuat hati saya sedikit lebih tenang. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau saya, tepat curhat utama adalah istri saya sendiri. Saya lebih nyaman berbagi dengan dia, karena hanya dia yang benar-benar mengerti apa yang saya rasakan. Tapi kadang saya juga bercerita kepada teman dekat yang sudah menikah cukup lama dan memahami situasi seperti ini. Saya biasanya meminta saran atau sekedar berbagi perasaan. Rasanya pikiran jadi lebih ringan ketika ada orang yang mau mendengarkan. Selain itu, saya juga pernah cerita kepada ustadz di lingkungan saya, untuk mendapatkan nasihat dari sisi agama. Itu membantu saya melihat masalah ini dengan lebih sabar dan lapang dada. Saya merasakan hal yang sama, curhat dengan orang yang dipercaya itu sangat membantu. Tapi saya tidak mau terlalu sering

bercerita ke banyak orang, karena takut malah menambah komentar yang menyakitkan. Jadi biasanya kalau beban sudah terlalu berat, saya lebih memilih bercerita kepada suami. Dia selalu berusaha menenangkan saya dan meningkatkan bahwa kami menjalani semua ini bersama-sama, ucap istrinya.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, bagaimana cara bapak dan ibu menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini tanpa kehadiran anak. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ awalnya memang sulit menerima kenyataan bahwa sampai sekarang kami belum memiliki anak. Akan tetapi lama-lama saya belajar untuk menyesuaikan diri, dengan mengisi waktu luang dengan hal-hal positif, seperti mengikuti kegiatan pengajian, belajar keterampilan baru dan kadang ikut membantu merawat keponakan. Dengan begitu saya tidak terlalu merasa kesepian, saya juga lebih fokus dalam menjaga kesehatan fisik dan mental saya. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga merasakan hal yang sama. Ada rasa sepi ketika pulang kerumah yang tidak ada suara anak kecil. Akan tetapi saya mencoba menyesuaikan diri dengan lebih banyak menghabiskan waktu bersama istri. Kami sering melakukan kegiatan berdua, misalnya olahraga bersama, jalan-jalan, atau sekedar nonton film dirumah. Saya juga lebih giat bekerja agar pikiran saya tidak terlalu fokus pada kekurangan ini. Dengan begitu, saya merasa tetap produktif dan memberikan yang terbaik untuk keluarga

meskipun belum dikaruniai anak. Yang paling penting menurut saya adalah menerima keadaan ini sebagai dari takdir.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, pernahkan bapak dan ibu merubah rencana hidup karena menyadari sulitnya mendapat keturunan. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ kalau dibilang merubah rencana hidup, Ya, kami kami memang melakkannya. Dulu waktu awal menikah, saya membayangkan setelah satu atau dua tahun kami sudah punya anak, lalu fokus mebesarkan anak-anak sambil tetap bekerja. Bahkan saya sempat menunda karir lebih tinggi karena berharap bisa lebih banyak waktu dirumah mengurus anak. Tapi setelah bebrapa tahun berjalan dan belum juga hamil, akhirnya saya mengubah prioritas. Sekarang saya lebih serius melanjutkan karir dan mengikuti pelatihan-pelatihan untuk pengembangan diri. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, Betul, saya juga merasakan hal yang sama. Sebelumnya, rencana hidup kami berpusat pada anak. kami sudah menyiapkan tabungan pendidikan. Tapi karena sampai sekarang belum dikaruniai anak, kami menyesuaikan rencana itu. Tabungan pendidikan sebagian saya alihkan untuk investasi lain, seperti membeli tanah, dan menyiapkan usaha. Jadi walaupun nantik kami belum di karuniai anak, kami punya penghasilan di masa depan. Selain itu, kami juga lebih sering menggunakan waktu berdua untuk traveling, sesuatu yang dulu kami tunda dengan alasan nanti repot kalau sudah punya anak kecil.

Selain itu, kami juga mulai mempertimbangkan alternatif lain, misalnya adopsi anak. Itu dulu tidak pernah ada dalam rencana kami, tapi sekarang jadi salah satu opsi yang kami pikirkan sangat serius. Walaupun masih menunggu keputusan bersama, tapi paling tidak kami punya jalan lain untuk merasakan peran sebagai orang tua. “

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, apakah bapak dan ibu aktif dalam mencari informasi medis atau alternatif lain untuk mengatasi masalah ini. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Ya, kami cukup aktif. Saya sendiri sudah beberapa kali konsultasi kedokter kandungan. Dokter memeriksa kondisi rahim, hormone dan menyarankan beberapa terapi. Selain itu, saya juga rajin mencari informasi dari internet maupun media sosial yang membahas tentang program hamil. Tapi saya tetap berhati-hati, tidak informasi semuanya bisa di percaya. Biasanya saya mencatat apa yang bisa saya lakukan, lalu saya tanyakan kembali ke dokter untuk memastikan. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya juga tidak tinggal diam. Saya pernah periksa kedokter. Untuk mengecek kondisi saya. Dokter memberikan arahan terkait pola makan, oalahraga, dan larangan gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok. Ucap isrtrinya, dan disambung oleh suaminya. Yang paling penting, kami selalu mendiskusikan setiap informasi yang kami dapatkan. Kami tidak bisa mencoba sesuatu tanpa pertimbangan bersama.

Jadi kami memang aktif mencari informasi, tapi tetap selektif agar tidak terjebak pada cara-cara yang merugikan.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai. Apakah bapak dan ibu lebih sering bersikap atau berinisiatif mengambil langkah dalam menghadapi situasi ini. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Kalau saya pribadi awalnya cenderung pasif. Saya merasa sedih hanya menunggu waktu, berharap suatu saat bisa hamil dengan sendirinya. Tapi lama-kelamaan saya sadar, kalau kami hanya menunggu tanpa melakukan usaha, situasi ini tidak akan berubah. Maka saya mulai lebih berinisiatif. Saya dan suami pergi ke dokter kandungan. Saya juga rajin mencari informasi tentang program hamil, baik dari internet, maupun pengalaman orang lain. Jadi sekarang saya merasa lebih aktif dibandingkan sebelumnya. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau saya, dari awal berusaha realistis. Saya tidak mau hanya diam, jadi saya juga inisiatif memeriksakan diri ke dokter. Saya percaya masalah ini bukan hanya tanggung jawab istri, jadi saya juga harus ikut mengambil langkah. Selain itu, saya biasanya mengatur jadwal periksa ke dokterb atau konseling. saya rasa, sikap aktif ini penting. Kalau kami pasif, mungkin perasaan stres akan semakin besar karena seolah-olah tidak ada yang kami lakukan. Dengan mengambil langkah, kami merasa lebih punya kendali meskipun hasilnya belum sesuai harapan. Minimal, kami tahu kami sudah berusaha.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, apa yang biasa bapak dan ibu lakukan untuk meredakan stres ketika sedang tertekan dengan masalah. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ kalau saya sedang merasa sangat tertekan, biasanya saya mencoba menenangkan diri dengan berdoa dan membaca al-quran. Rasanya hati jadi lebih tenang setelah itu. Kadang saya juga menulis di buku harian, meluapkan perasaan yang tidak bisa saya ucapkan pada orang lain. Selain itu, saya mengalihkan pikiran dengan kegiatan yang saya sukai, seperti memasak atau menonton film. Kalau stres sudah terlalu berat saya bercerita kepada suami dengan bercerita beban terasa lebih ringan karena ada yang mendengarkan tanpa menghakimi. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, saya biasanya meredakan stres dengan melakukan aktivitas fisik. Misalnya, saya olahraga atau sekedar jalan kaki sore hari. Aktivitas itu membantu saya melupakan beban pikiran. Selain itu, saya juga sering mengajak istri jalan-jalan keluar, makan bersama, atau berlibur singkat. Dengan begitu, pikiran bisa lebih segar. Saya juga merasa lebih tenang kalau mendekatkan diri kepada tuhan, misalnya memperbanyak shalat sunnah atau mendengarkan ceramah agama. Itu memberi kekuatan baru untuk menghadapi keadaan. Saya merasa cara sederhana seperti komunikasi berdua saling terbuka, dan saling mendukung itu sangat efektif untuk mengurangi stres. Dengan begitu,

kami tidak merasa sendirian. Walaupun masalah belum selesai, setidaknya beban ringan.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, dalam menghadapi komentar negatif atau tekanan dari luar, bagaimana bapak dan ibu mengatur emosi. dan kedua pasangan suami istri memberikan keterangan sebagai berikut:

“ Kalau mendengar komentar negatif, awalnya saya sering merasa tersingung dan sedih. Rasanya seperti disalahkan karena belum punya anak, padahal ini sepenuhnya bukan kemauan kami. Dulu, saya kadang menangis sendiri setelah pulang dari kumpul dengan tetangga. Tapi sekarang saya lebih belajar mengatur emosi dengan cara menahan diri untuk tidak langsung marah atau membalas. Biasanya saya bercerita ke suami. Dengan berbagi cerita, saya merasa lebih lega. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, kalau saya, sejak awal memang tidak menanggapi komentar negatif. Saya sadar, kalau saya emosi, masalah menjadi semakin besar. Saya juga sering menenangkan istri dengan bilang “ *biarkan saja orang bicara, mereka tidak tau kondisi kita sebenarnya*”.

Itu membantu istri untuk tidak terbawa perasaan.saya juga percaya bahwa semakin kita tenang, semakin kecil kemungkinan komentar itu melukai hati, batul, dikungan suami sangat membantu saya mengendalikan emosi. Saya juga berusaha mengingatkan bahwa komentar negatif itu tidak menentukan kebahiaan kami. Sambung istrinya.”

Kemudian dipertanyaan berikutnya peneliti bertanya mengenai, Apa rencana bapak dan ibu kedepan jika kondisi belum memiliki keturunan tetap berlangsung.

“ Kalau saya pribadi, tentu masih berharap bisa hamil. Tapi saya harus realistis kalau ternyata kondisi ini tetap berlangsung, saya dan suami sudah mulai memikirkan beberapa pilihan. Salah satunya adalah adopsi anak. Saya merasa dengan mengadopsi anak, kami bisa tetap merasakan peran sebagai orang tua, sekaligus membantu anak yang membutuhkan kasih sayang. Selain itu, saya juga ingin mengembangkan diri dalam pekerjaan dan kegiatan sosial, supaya hidup kami tidak hanya berfokus pada ketiadaan anak, tapi juga bermanfaat bagi orang lain. Tr sebagai suami Mfs melanjutkan jawaban dari istrinya, intinya, kami tidak ma uterus larut dalam kesedihan. Kami tetap punya harapan, tapi juga mempersiapkan diri dengan berbagai scenario. Kami ingin fokus pada kebahagiaan, menjaga cinta dalam berumah, dan memberikan manfaat bagi sekitar. Itu yang paling penting menurut kami.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pasangan MFS dan TR yang telah menikah selama lima tahun namun belum dikaruniai anak, ditemukan bahwa keduanya mengalami tekanan psikologis, sosial, dan emosional yang cukup kuat. Tekanan tersebut bersumber dari diri sendiri, keluarga besar, dan masyarakat yang kerap memberikan pertanyaan mengenai keturunan. Kondisi ini menimbulkan berbagai perasaan negatif seperti sedih, kecewa, cemas, dan frustrasi. Meskipun demikian, pasangan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang mereka hadapi melalui beragam strategi coping stres. Cara mereka menghadapi tekanan menunjukkan keseimbangan antara usaha nyata untuk mengatasi masalah dan pengelolaan emosi agar tetap tenang serta menerima keadaan.

Dalam menghadapi situasi belum memiliki anak, pasangan MFS dan TR menggunakan dua pendekatan utama dalam strategi coping, yaitu coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping). Pada bentuk coping yang berfokus pada masalah, pasangan menunjukkan sikap aktif dalam mencari solusi terhadap kondisi inferlitas yang dialami. Mereka melakukan konsultasi dengan dokter kandungan untuk mengetahui penyebab belum adanya keturunan, mencari informasi dari berbagai sumber seperti internet, media sosial, dan teman yang memiliki pengalaman serupa, serta menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan dan menghindari stres. Usaha yang dilakukan pasangan ini

mencerminkan sikap tanggung jawab dan kemauan untuk berupaya secara nyata.

Sementara itu, strategi coping yang berfokus pada emosi terlihat dari cara pasangan mengelola perasaan mereka ketika menghadapi tekanan dari lingkungan. Pasangan berusaha menenangkan diri melalui doa dan memperkuat keimanan, serta saling memberikan dukungan emosional ketika salah satu merasa sedih atau kecewa. Mereka berupaya menghindari pertengkaran dan tidak menanggapi komentar negatif dari orang lain dengan emosi. Pendekatan spiritual menjadi sumber kekuatan bagi keduanya untuk tetap tegar dan menerima kenyataan dengan lapang dada. Dengan demikian, pasangan mampu mempertahankan keharmonisan rumah tangga dan kestabilan psikologis meskipun terus menghadapi tekanan sosial dan batin.

Selain itu, pasangan menunjukkan kemampuan untuk menilai situasi secara realistis dan rasional. Mereka menyadari bahwa kondisi belum memiliki anak bukanlah bentuk kegagalan atau kutukan, melainkan ujian dari Tuhan yang harus dijalani dengan kesabaran dan ikhtiar. Pemahaman ini membuat mereka tidak saling menyalahkan, tetapi justru memperkuat hubungan dengan saling mendukung. Dalam kehidupan sosial, pasangan tetap menjaga hubungan baik dengan masyarakat dan keluarga, serta berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan maupun sosial agar tidak terasa terasing. Sikap ini menunjukkan kemampuan adaptasi dan fleksibilitas dalam menghadapi tekanan sosial yang berkepanjangan.

Faktor keimanan dan religiusitas berperan besar dalam membantu pasangan mengatasi stres. Melalui pendekatan spiritual, pasangan menemukan ketenangan batin dan pandangan positif terhadap situasi yang mereka alami. Dukungan emosional dari pasangan dan keluarga inti juga menjadi sumber kekuatan penting yang membantu mereka bertahan menghadapi tekanan dari luar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pasangan MFS dan TR mampu mengelola stres melalui kombinasi strategi coping yang seimbang. Mereka tidak hanya berusaha mencari solusi secara rasional, tetapi juga berfokus pada pengelolaan emosi dan penerimaan diri. Proses coping yang dijalani menunjukkan kematangan emosi, kekuatan spritul, dan kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi tekanan sosial akibat belum memiliki keturunan.

1. Temuan penelitian ini memperkuat teori coping stres yang dikemukakan oleh lazarus dan folkman (1984), yang menyatakan bahwa coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai menekan atau melebihi kemampuan individu. Berdasarkan teori ini, coping dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *problem –focused coping* dan *emotion-focused coping*. Hasil penelitian pada MFS dan TR menunjukkan penerapan kedua bentuk coping tersebut secara seimbang. Pada sisi *problem-focused coping*, pasangan berusaha mencari solusi konkret terhadap masalah inferlitas melalui pemeriksaan medis, mencari informasi, serta memperbiki gaya

hidup. hal ini sejalan dengan asumsi lazarus dan folkman bahwa strategi coping ini digunakan ketika individu percaya bahwa situasi stres dapat diubah melalui tindakan nyata. Sedangkan dalam *emotion-focused coping*, pasangan berusaha mengatur dan menenangkan perasaan melalui doa, dukungan emosional, serta penerimaan diri, sesuai dengan pandangan lazarus dan folkman bahwa strategi ini digunakan ketika situasi tidak dapat diubah namun emosi masih bisa dikelola agar tidak menimbulkan penderitaan berkepanjangan.

Penelitian ini juga mendukung teori *positive reappraisal* yang dikemukakan oleh taylor (2006). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa individu dapat mengatasi stres dengan menafsirkan situasi sulit secara positif dan menemukan makna yang konstruktif di dalamnya. Pasangan MFS dan TR menilai kondisi belum memiliki anak bukan sebagai penderitaan, tetapi sebagai ujian yang memiliki hikmah dan makna spiritual. Mereka menganggap situasi tersebut sebagai kesempatan untuk memperkuat hubungan suami istri, memperdalam keimanan, dan belajar menerima takdir dengan lapang dada. Sikap positif ini menunjukkan *positive reappraisal* yang kuat, di mana stres diolah menjadi energy untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual.

Selain itu, temuan penelitian ini juga memperkuat konsep coping menurut jerabek (1998), yang mencakup beberapa aspek penting seperti *reactivity to stress*, *ability to assess situation*, *proactive attitude*, dan *adaptability and flexibility*. Pasangan MFS dan TR menunjukkan

reaktivitas stres yang terkendali, terlihat dari kemampuan mereka menahan diri untuk tidak bereaksi berlebihan terhadap tekanan sosial. Mereka juga memiliki kemampuan menilai situasi dengan objektif dan realistis, sehingga tidak larut dalam kesedihan berkepanjangan. Sikap proaktif mereka tampak dari inisiatif mencari informasi, melakukan konsultasi medis, dan beradaptasi dengan kondisi yang ada. Fleksibilitas juga terlihat dari upaya mereka menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, spiritual, dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan telah mencapai bentuk coping yang matang dan adaptif.

Dalam konteks dukungan sosial, penelitian ini juga sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya penting dalam mengurangi tekanan psikologis. Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sekitar membantu individu mempertahankan ketenangan dan meningkatkan efektivitas coping. Dalam kasus pasangan MFS dan TR, dukungan tersebut memberikan rasa aman, membantu mereka berpikir lebih positif, dan memperkuat keyakinan untuk tetap berusaha.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa coping stres merupakan proses dinamis yang melibatkan upaya rasional, emosional, dan spiritual secara bersamaan. Pasangan MFS dan TR memperlihatkan bahwa keseimbangan antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* mampu membantu individu bertahan dalam tekanan sosial yang berat. Menjaga keharmonisan rumah tangga, serta

meningkatkan ketahanan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori lazarus dan folkman serta jerabek, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa kekuatan spiritual dan dukungan sosial berperan besar dalam keberhasilan coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak.

2. Skripsi Penguat Coping Stres Pada Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus “MFS dan TR” DI Kelurahan Siulak Deras Kabupaten Kerinci.

- a. Skripsi yang ditulis oleh Rifki Mahera (2016) dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta berjudul *“coping stress pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak (studi kasus pada tiga pasutri di Yogyakarta).”*

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga pasangan suami istri yang telah menikah beberapa tahun namun belum memiliki anak. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami bentuk stres yang dialami pasangan dan strategi coping yang mereka gunakan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ketiga pasangan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan sosial dan perasaan belum sempurna dalam pernikahan. Namun, masing-masing pasangan menggunakan dua bentuk coping utama yaitu **problem-focused coping** dan **emotion-focused coping**. Pada bentuk problem-focused coping, pasangan aktif melakukan berbagai usaha nyata

seperti pemeriksaan medis, mengikuti terapi kesuburan, mencari informasi tentang kesehatan reproduksi, dan memperbaiki gaya hidup agar lebih sehat. Sedangkan pada emotion-focused coping, pasangan berusaha menenangkan diri melalui doa, memperkuat keimanan, memperbanyak ibadah, serta saling memberikan dukungan emosional antar pasangan.

Penelitian rifki mahera ini memperkuat skripsi peneliti karena memiliki kesamaan konteks, yaitu pasangan suami istri yang menghadapi stres akibat belum memiliki anak. Hasil penelitiannya menegaskan bahwa kombinasi antara usaha rasional dan penerimaan emosional menjadi bentuk coping yang paling efektif. Dalam skripsi peneliti, pasangan MFS dan TR juga menunjukkan keseimbangan antara kedua bentuk coping tersebut, sehingga penelitian ini dapat dijadikan pembandingan empiris yang memperkuat validitas peneliti. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran bahwa strategi coping tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan sosial, tetapi juga oleh kedalaman spiritualitas pasangan dan kekuatan komunikasi dalam rumah tangga.

- b. Skripsi yang ditulis oleh shelvy susanti (2020) dari Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Menikah Tanpa Keturunan: masalah psikologis yang dialami perempuan menikah tanpa anak dan strategi coping dalam mengatasinya.”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap dua perempuan yang telah menikah lebih dari lima tahun namun belum memiliki anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk tekanan psikologis yang muncul serta strategi coping yang digunakan oleh subjek dalam mengatasi stres.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek menghadapi berbagai masalah psikologis seperti kesedihan, perasaan bersalah, rasa iri terhadap orang lain yang memiliki anak, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Untuk mengatasi stres tersebut, subjek menggunakan dua bentuk coping, yaitu *problem-focused coping* berupa usaha medis dan konsultasi kesehatan, serta *emotion-focused coping* berupa peningkatan spiritualitas, doa dan ibadah, menerima kenyataan dengan ikhlas, serta mencari dukungan emosional dari suami dan orang terdekat.

Penelitian ini relevan dengan dengan skripsi peneliti karena menggambarkan dinamika emosional dan sosial yang dialami oleh individu yang menghadapi situasi serupa. Hasilnya mengaskan bahwa coping stres tidak hanya berkaitan dengan upaya mencari solusi, tetapi juga proses menerima dan menyesuaikan diri secara emosional terhadap kondisi yang tidak dapat diubah. Dalam skripsi peneliti, pasangan MFS dan TR juga memperlihatkan kemampuan serupa dalam mengatur emosi, menjaga

keharmonisan, dan menemukan makna spiritual di balik ujian belum memiliki anak. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat aspek psikologis dan spiritual dalam strategi coping yang peneliti temukan.

- c. Skripsi yang ditulis oleh Gantina Komalasari (2018) dari Universitas Negeri Jakarta dengan judul “coping stres wanita menikah yang belum dikaruniai anak.”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan *instrument the ways of coping questionnaire* yang diadaptasi dari lazarus dan folkman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping yang paling banyak digunakan oleh wanita menikah yang belum memiliki anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan emotion-focused coping dibandingkan problem-focused coping. Bentuk coping yang paling banyak dilakukan adalah berdoa, meningkatkan kegiatan spiritual, berserah diri kepada Allah, serta mencari dukungan emosional dari suami dan orang terdekat. Faktor religiulitas terbukti menjadi penentu utama dalam mengurangi tingkat stres. Diikuti oleh faktor dukungan sosial. Selain itu, ditemukan pula bahwa wanita dengan dukungan emosional yang kuat dari suami memiliki tingkat stres yang lebih

rendah dan lebih cepat mencapai penerimaan diri dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan.

Penelitian ini memperkuat peneliti karena memberikan dasar teoretis bahwa pendekatan spiritual dan dukungan emosional merupakan elemen penting dalam coping stres pada pasangan yang belum memiliki anak. Meskipun penelitian ini berfokus pada wanita, hasilnya relevan dengan konteks pasangan MFS dan TR dalam skripsi peneliti, di mana aspek spiritualitas dan dukungan antar pasangan juga menjadi kunci utama keberhasilan coping. Selain itu, penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran religiusitas sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dalam menghadapi inferlitas.

Ketiga penelitian tersebut memiliki kesamaan esensial dengan peneliti, yaitu menyoroti dinamika stres yang dialami oleh pasangan atau individu yang belum memiliki anak serta strategi coping yang digunakan untuk mengatasi tekanan tersebut. Semua penelitian menegaskan pentingnya keseimbangan antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres akibat inferlitas. Selain itu, faktor religiusitas, dukungan pasangan, serta komunikasi yang sehat dalam rumah tangga muncul sebagai elemen kunci yang membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis. Perbedaan terletak pada fokus dan konteks penelitian. Dua penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada subjek

perempuan yang belum memiliki anak, sedangkan rifki mahera dan penelitian ini sama-sama mengkaji pasangan suami istri sebagai satu kesatuan system emosional. Selain itu, peneliti memiliki keunikan tersendiri karena meneliti pasangan yang tinggal di wilayah pedesaan, yaitu **kelurahan siulak deras kabupaten kerinci**, dengan latar sosial budaya yang kuat, sehingga memberikan warna kontekstual tersendiri terhadap cara mereka memaknai dan mengelola stres.

Temuan dalam ketiga penelitian tersebut mendukung hasil peneliti bahwa coping stres bukan hanya tentang kemampuan menghadapi tekanan, melainkan juga proses penerimaan, pengendalian diri, serta pencarian makna hidup melalui pendekatan spiritual dan emosional. Kesamaan pola coping antara pasangan dalam skripsi peneliti dan subjek-subjek dalam penelitian lain ini memperkuat keabsahan hasil peneliti sekaligus memperluas landasan empiris tentang bagaimana pasangan suami istri yang belum memiliki anak mampu beradaptasi terhadap stres melalui keseimbangan antara usaha nyata dan penerimaan diri yang ikhlas.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak merupakan proses kompleks yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Strategi coping

yang yang efektif tidak hanya mencakup usaha konkret untuk mencari solusi, tetapi juga pengendalian emosi, penerimaan diri, dan penguatan religiusitas. Penelitian-penelitian terdahulu mmberikan bukti empiris yang mendukung hasil penelitian ini bahwa pasangan yang mampu menyeimbangkan antara problem-focused coping dan emotion-focused coping cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik serta dapat mempertahankan keharmonisan dalam pernikahan meskipun menghadapi tekanan sosial akibat belum memilki anak.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kesimpulan dari skripsi ini adalah sebagai berikut:

Pasangan suami istri yang belum memiliki anak selama lima tahun di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci, dapat disimpulkan bahwa pasangan suami istri mengalami tekanan emosional, psikologis, dan sosial yang cukup kuat akibat belum dikaruniai keturunan. Tekanan tersebut bersumber dari diri sendiri, pasangan, keluarga besar, serta masyarakat yang kerap menanyakan tentang anak. Kondisi frustrasi, rasa bersalah, dan cemas akan masa depan rumah tangga mereka.

Dalam menghadapi situasi tersebut, pasangan suami istri menggunakan dua strategi utama coping stres, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Melalui problem-focused coping, pasangan berupaya mencari solusi konkret terhadap permasalahan inferlitas dengan cara melakukan pemeriksaan medis, berkonsultasi ke dokter, mencari informasi dari berbagai sumber, serta menerapkan gaya hidup sehat. Upaya ini menunjukkan adanya sikap proaktif dan tanggung jawab dalam menghadapi masalah yang mereka alami.

Sedangkan melalui emotion-focused coping, pasangan berusaha mengelola emosi agar tetap tenang dan berpikir positif. Mereka melakukan hal-hal seperti berdoa, berserah diri kepada Allah, saling

memberikan dukungan emosional, mengikuti kegiatan keagamaan, dan menjaga komunikasi yang terbuka antara suami dan istri. Sikap ini menunjukkan kedewasaan emosional dan spiritual dalam menerima kenyataan hidup yang belum sesuai harapan.

Pasangan juga memperlihatkan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan sosial. Mereka belajar untuk tidak terlalu memikirkan komentar negatif dari lingkungan, berusaha tetap bersikap positif, dan menjaga keharmonisan rumah tangga. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, serta orang-orang terdekat memiliki peran besar dalam menurunkan tingkat stres dan memperkuat hubungan suami istri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa coping stres yang digunakan oleh pasangan suami istri yang belum memiliki anak selama 5 tahun menunjukkan keseimbangan antara usaha rasional dalam mencari solusi dan kemampuan emosional dalam menerima kenyataan. Strategi ini membantu mereka mempertahankan stabilitas psikologis, meningkatkan ketahanan emosional, serta menjaga keharmonisan dan keutuhan rumah tangga meskipun berada di bawah tekanan sosial dan batin yang cukup besar.

B. Saran

Setelah melakukan kegiatan penelitian sebagaimana tertuang dalam skripsi ini, peneliti juga ingin memberikan saran yang berkaitan dengan coping stres pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak (Studi

kasus “MFS dan TR” di kelurahan siulak deras kabupaten kerinci).

Antara lain:

Bagi pasangan suami istri yang belum memiliki anak, diharapkan agar tetap menjaga komunikasi yang terbuka, saling memberikan dukungan emosional, serta tidak saling menyalahkan atas kondisi yang terjadi. Penting untuk memahami bahwa setiap pasangan memiliki jalan hidup yang berbeda, dan belum hadirnya anak bukanlah bentuk kegagalan dalam pernikahan.

Pasangan diharapkan terus berusaha dengan cara yang sehat, baik secara berusaha dengan cara yang sehat, baik secara medis maupun spiritual, serta tetap bersyukur atas kebersamaan yang telah dibangun.

Bagi keluarga besar dan masyarakat, diharapkan agar lebih bijak dalam memberikan komentar dan tidak menambah tekanan bagi pasangan yang belum memiliki anak. Sebaiknya memberikan dukungan moral dan doa yang menenangkan, serta menghindari pertanyaan atau perbandingan yang dapat menyinggung perasaan pasangan. Dukungan sosial yang positif akan sangat membantu mereka dalam menjaga ketenangan batin dan keharmonisan rumah tangga.

Bagi konselor pernikahan, tokoh agama, dan lembaga bimbingan keluarga, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memberikan pendampingan kepada pasangan yang menghadapi masalah infertilitas. Kesehatan medis kesehatan orang tidak mempunyai anak pengelolaan emosi,

serta penguatan spiritual dapat membantu pasangan mengatasi stres secara lebih adaptif dan positif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak informan atau dengan pendekatan kuantitatif agar dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai bentuk-bentuk coping stres yang digunakan oleh pasangan suami istri dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Peneliti lanjutan juga dapat meninjau hubungan antara tingkat religiusitas, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang belum memiliki anak.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Hamat, A. (2018) „Representasi KExploring the Long-Term Impact of Female Infertility: A Qualitative Analyseluarga dalam Konteks Hukum Islam“, Yudisia : *Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*.
- Anggrainis., Hasanz., & Afridaa. (2018). Pengaruh obesitas terhadap inferlitas pada wanita pasangan usia subur dirumah sakit awal brospekan baru. *JPk : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.36929/jpk.v4i1.31>
- Azizah, N. (2024). Problematika pernikahan dini yang marak terjadi di Indonesia menurut pandangan hukum perdata. *Al-Dalil: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Hukum*, 2(1).
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Pustaka Belajar.
- Diananda, E. (2016). Makna kebahagiaan dalam pernikahan pada remaja awal yang melakukan pernikahan siri di Kelurahan Sidodadi Samarinda. [versi elektronik] *Ejournal Psikologi Fisisip Unmul*, 4 (2), 416-424.
- Diputra, N, & Lestari, M. D. (2015). Koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita Hindu di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana* 2015, 2(2), 206-214
- Dos Reis, D. E. X., Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2018). Analisis strategi coping stres pada ibu single parent setelah ditinggal suami: Literatur sistematik review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1378-1388. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.570>
- Faridah, S. (2018). Stress coping Isteri dalam Perkawinan Poligini di Kota Banjarmasin, *Mu'adalah; Jurnal Studi Gender dan Anak* 4(2).
- Jonathan, A. C. (2019). Strategi Coping Stress Pasca Perceraian Ibu Tunggal Yang Bekerja. Universitas Airlangga
- Halimah, A. N., Sri, W., Dharminto. (2018). Paparan rokok, status gizi, beban kerja dan infeksi organ reproduksi pada wanita dengan masaah fertilitas RSI Sultan Agung Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (5), 202-208. Diunduh dari: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Hasyim, A. (2016). Menumbuhkan jiwa kewirausahaan dalam keluarga. *Jurnal Kewirausahaan*, 218-228. Diunduh dari : <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/nc-ee/article/view/721>

- Ikrom, M. (2015). Hak dan kewajiban suami istri perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Qolamuna*, 1(1)
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, strategi coping dan kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 169–180.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101– 107.
- Nabit, Y. P., Kerat, M. K. P. A., & Anakaka, D. L. (2019). Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(4), 241–261
- Noveriyanti, Nurullita, A2A215028 (2017) *Faktor risiko infertilitas pada wanita usia subur (Studi di Klinik Fertilitas Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang)*. Sarjana / Sarjana Terapan (S1/D4) thesis,
- Nurmala, R. C. (2021). Stress coping pada pria menikah tanpa keturunan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9),
- Mahera, R. (2016) „Coping Stress Pada Pasangan Suami Istri yang Belum Memiliki Anak (studi kasus pada tiga pasutri di Yogyakarta“, skripsi (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016).
- Mardiyan, R. & Erin, R. K. (2016). Kepuasan pernikahan pada pasangan yang belum memiliki keturunan. *Jurnal Empati*, 5(3), 558-565. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15406>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (1), 101-107. Diunduh dari: <https://media.neliti.com/.../177181-ID-strategicoping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>
- Nurchayati. (2017). Socialcultural change and the life cycle: A study of Javanese village women's decisions on tradiotional labour migration and their impact. Thesis tidak diterbitkan, Unversity of Sidney, Sidney.
- Novrika, B. (2017). Hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada pasangan infertil di RSIA Annisa Jambi tahun 2015. *Jurnal Riset Informasi Kesehatan*, 6 (2), 184- 190, DOI: 10.30644/rik.v6i2.97 Diunduh dari : <http://www.stikeshi.ac.id/jurnal/index.php/rik/article/view/97>
- Sa'adah, N., & Windhu Purnomo. (2016). Karakteristik dan perilaku berisiko pasangan infertil di Klinik Fertilitas dan Bayi Tabung Tiara Cita Rumah Sakit Putri Surabaya. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5 (1), 61-69. Diunduh dari: <https://ejournal.unair.ac.id/JBK/article/view/5796>

- Saraswati, A. (2015). Infertility. *Medical Journal of Lampung University*, 4 (5), 5-9. Diunduh dari: <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/601/605>
- Syarif, M., & Furqan. (2023). Maqashid al-syariah kesepakatan pasangan suami isteri tidak memiliki anak (childfree) dalam perspektif hukum Islam. *Jurnal Al-Ijtimaayah*, 9(1), 51-7
- Wahyuni. L. T., Adnil. E. N., & Eliza. A. (2015). Pengaruh gangguan tidur terhadap kadar hormon testosteron dan jumlah spermatozoa pada Tikus Jantan Wistar. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4 (3), 835-84.



DOKUMENTASI KEGIATAN



Surat Keterangan Kesehatan

KETERANGAN KESEHATAN *)

1. Nama	:	MFS
2. Tempat dan Tanggal Lahir	:	Siulak Deras 23 nov 1992
3. Alamat	:	Siulak Deras
4. Tinggi Badan	:	170cm
5. Berat Badan	:	60 Kg
6. Tekanan Darah	:	Normal
6. Pernah dan atau sedang menderita penyakit **)		
() Malaria	-	tidak
() ASMA	-	tidak
() Paru-paru	-	tidak
() Jantung	-	tidak
() Liver	-	tidak
() Pencernaan	-	tidak
() Reumatik	-	tidak
() Ginjal	-	tidak
() Kulit	-	tidak
() kesuburan	-	subur
7. Keadaan kesehatan dan fisik :	baik	

Guguak Anduriang, 11 januari 2025

Eva Safitri
Dokter Eva Safitri

Surat Keterangan Kesehatan

KETERANGAN KESEHATAN *)

- Nama : TR
- Tempat dan Tanggal Lahir : Sungai Penuh 23 nov 1995
- Alamat : Siulak Deras
- Tinggi Badan : 155cm
- Berat Badan : 65 Kg
- Tekanan Darah : Normal
- Pemah dan atau sedang menderita penyakit **)

() Malaria	-	tidak
() ASMA	-	tidak
() Paru-paru	-	tidak
() Jantung	-	tidak
() Liver	-	tidak
() Pencernaan	-	tidak
() Reumatik	-	tidak
() Ginjal	-	tidak
() Kulit	-	tidak
() kesuburan	-	subur
- Kedaaan kesehatan dan fisik : baik

Guguak Anduriang, 11 Januari 2025

Eva
Dokter Eva Safitri



BIOGRAFI PENELITI



Nama : Annisa Wahyu Dita
 NIM : 2110207023
 Tempat, Tanggal Lahir : Siulak Deras, 23 Sep 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Nama Orang Tua :
 Ayah : Kasmardi
 Ibu : Laila Husnita
 Pekerjaan Orang Tua :
 Ayah : Wiraswasta
 Ibu : IRT
 Alamat : Kota Sungai Penuh
 Jenjang Pendidikan :

NO	NAMA INSTITUSI	ALAMAT	TAHUN LULUS
1.	SDN015/XI Lawang Agung	Lawang Agung Kota Sungai Penuh	2015
2.	MTsN 1 Kota Sungai Penuh	Kota Sungai Penuh	2018
3.	SMK N 3 Kota Sungai Penuh	Kota Sungai Penuh	2021
4.	IAINKERINCI	Sungai Liuk	Semester Terakhir