

Self Acceptance pada Wanita Involuntary Childless

Dewi Aminatus Sholikha, Siti Nur Asiyah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

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

E-mail: dewiaminatus323@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Self Acceptance pada wanita yang mengalami involuntary childless, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Involuntary childless sering kali berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis wanita. Melalui wawancara mendalam dengan dua partisipan berusia 23 tahun, penelitian ini menemukan bahwa Self Acceptance sangat penting dalam mengelola stres dan tekanan sosial terkait infertilitas. Self Acceptance menciptakan resiliensi emosional, pemberdayaan diri, serta kemampuan untuk membangun hubungan positif dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai kesulitan, wanita mampu menemukan kekuatan dan kebanggaan dalam diri mereka, berfokus pada pertumbuhan pribadi, serta mendukung satu sama lain dalam perjalanan hidup.

Kata Kunci: *Self Acceptance; Involuntary Childless; Kesehatan Mental; Resiliensi Emosional; Pertumbuhan Pribadi*

PENDAHULUAN

Involuntary childless adalah keadaan dimana pasangan suami-istri memiliki harapan untuk memiliki anak kandung dalam pernikahan, namun mereka mengalami kesulitan dalam mewujudkan keinginan tersebut (M. Putri & Masykur, 2013). Kondisi medis terkait ketidakmampuan memiliki anak dikenal dengan istilah infertilitas (HIFERI, 2019). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa antara 48 juta pasangan dan 186 juta individu mengalami masalah infertilitas. Mayoritas dari mereka adalah penduduk negara berkembang dengan total 186 juta pasangan yang mengalami infertilitas. Di Indonesia, sekitar 21,3 persen pasangan suami-istri mengalami masalah infertilitas dan angkanya terus meningkat setiap tahun (Ayda & Hendriani, 2023).

Tingkat infertilitas saat ini di Pakistan semakin meningkat (Malik et al., 2022). Menurut statistik, di Pakistan sekitar 4 juta pasangan mengalami masalah infertilitas. Data yang diperkirakan menunjukkan bahwa masalah infertil mempengaruhi sekitar 186 juta individu di seluruh dunia (Pasaribu et al., 2019). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang tidak memiliki anak sering kali dianggap sebagai tidak sempurna, tidak normal, dan tidak bermanfaat (Yilmaz & Kavak, 2019). Bagi pasangan yang menghadapi masalah infertilitas, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan keturunan adalah dengan melakukan In Vitro Fertilization (IVF) atau yang dikenal sebagai bayi tabung (Sutanto, 2018).

IVF merupakan prosedur yang dirancang untuk mencapai kehamilan dengan cara melakukan pembuahan di luar rahim (Dharma & Budiana, 2019). Program bayi tabung adalah salah satu pilihan yang banyak diminati oleh pasangan suami-istri yang mengalami infertilitas (Putri, 2021). Dengan adanya program bayi tabung dapat memberikan harapan bagi pasangan yang mengalami infertilitas untuk mendapatkan keturunan (Wulaningsih,

2021). Namun, program bayi tabung juga tidak menjamin keberhasilan. Kegagalan dalam mencapai kehamilan melalui program bayi tabung tentunya memiliki dampak gangguan psikologis bagi perempuan (Patricia dkk., 2018).

Wanita dengan Involuntary childless sangat mungkin menghadapi gangguan psikologis yang dapat dipicu oleh perasaan sedih, kecewa, cemas, rendah diri, marah, kesepian, serta perasaan bersalah karena tidak dapat memiliki anak (Muna dkk., 2023). Wanita yang tidak mampu memiliki keturunan sering dianggap tidak wajar oleh lingkungan sosial dan budaya yang kemudian membuat mereka dalam posisi tertekan. Banyak orang cenderung untuk menyalahkan dan menganggap bahwa tanggung jawab memiliki anak sepenuhnya berada di tangan wanita (Mahfiana, 2015). Infertilitas kemudian menghilangkan peluang wanita untuk menjadi ibu dan merusak esensi mereka sebagai perempuan (Yao dkk., 2018). Salah satu aspek kesejahteraan psikologis yang dapat membantu mengelola masalah psikologis dengan baik adalah penerimaan diri (Hasan & Nurhuda, 2023).

Penerimaan diri (Self Acceptance) adalah keadaan di mana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri (Ryff, 1995). Hal ini berarti individu tersebut mengakui dan menerima berbagai aspek dari diri mereka. Penerimaan diri mencakup beberapa ciri yakni memiliki tingkat depresi yang rendah, tingkat kecemasan yang rendah, keyakinan irasional yang rendah, serta kemampuan untuk bersikap objektif (Falkenstein & Haaga, 2013). Penerimaan diri adalah hal yang sangat penting karena individu tersebut adalah pelaku utama atau pengendali dalam kehidupan yang dijalannya (Nugroho dkk., 2022). Oleh karena itu, setiap individu perlu untuk memahami dan menerima keberadaan dirinya sendiri.

Untuk mencapai penerimaan diri yang baik, individu perlu melewati beberapa tahapan (Febriana & Rahmasari, 2021). Menurut Bastaman (2007) faktor-faktor yang dapat membentuk penerimaan diri seseorang ada 6. Kesadaran diri, pencarian makna hidup, pandangan hidup yang optimis, dedikasi untuk pengembangan diri, tindakan yang fokus pada tujuan, serta hubungan sosial yang positif. Ryyf (1989) juga merumuskan dimensi-dimensi penerimaan diri yakni self acceptance, positive relation with others, autonomy, dan environmental mastery. Penerimaan diri dapat meningkatkan optimisme, membangun hubungan positif dengan orang lain, memberikan rasa kebebasan, meningkatkan penguasaan terhadap lingkungan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Adineh dkk., 2019).

Wanita dengan Involuntary childless dan mampu menerima diri akan dapat menghargai diri mereka sendiri serta menilai diri secara positif (Sari & Nuryoto, 2002). Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah hal yang penting bagi wanita dengan Involuntary childless, karena dapat membantu mengurangi stres yang mereka alami (Pelupessy dkk., 2023). Studi sebelumnya juga menekankan bahwa penerimaan diri sangat penting untuk mengurangi dampak negatif psikologis seperti kecemasan, depresi, dan keyakinan irasional (Windarti dkk., 2019). Penerimaan diri juga memiliki pengaruh yang kuat pada hubungan interpersonal, jika individu memiliki penerimaan diri yang baik maka mereka akan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang positif (Rizka & Dahlan, 2020). Selain itu, penerimaan diri juga memiliki pengaruh pada kesehatan mental individu. Mereka yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Bernard, 2019).

Kondisi ideal yang mengharapakan wanita dapat menerima diri dalam menghadapi infertilitas jelas bertentangan dengan fakta mengenai kecenderungan penerimaan diri (Nisa', 2024). Wanita yang mengalami infertilitas juga sering kali mendapat tekanan sosial

berupa kurangnya dukungan dari orang lain. Minimnya dukungan dari orang tua, saudara, dan teman dapat menyebabkan munculnya stress (Ratnasari & Pribadi, 2019). Jika individu tidak mencapai tahap penerimaan diri, hal itu akan menghalangi mereka untuk mencapai tahap resolusi terhadap infertilitas. Resolusi terhadap infertilitas adalah tahap di mana individu telah menerima kondisi mereka dan memiliki keinginan serta upaya untuk mengatasi masalah infertilitas tersebut (Oktafriani & Abidin, 2021).

METODE PENELITIAN

Partisipan

Metode pemilihan partisipan yang digunakan adalah dengan purposive sampling. Partisipan terdiri dari dua perempuan dalam masa usia subur: RN yang berusia 23 tahun dan LM yang juga berusia 23 tahun. Kedua partisipan sama-sama belum pernah merasakan kehamilan. Saat ini, masing-masing partisipan telah membangun rumah tangga selama lebih 2 tahun.

Prosedur

Partisipan mengisi informed consent dan diwawancari selama kurang lebih 10 menit. Wawancara dilakukan di ruang tertutup sehingga partisipan merasa aman dan nyaman. Segala data partisipan dijamin kerahasiaannya. Peneliti juga mengumpulkan informasi melalui observasi saat proses wawancara. Setelah itu, peneliti membuat verbatim dan menandai pernyataan yang penting kemudian dikembangkan menjadi tema yang dimaknai dan kesimpulan.

Teknik Analisis

Peneliti merefleksikan tema-tema signifikan yang mendasari pengalaman yang ada. Selain itu, peneliti juga mencatat deskripsi mengenai fenomena tersebut, memastikan keterkaitan yang erat dengan topik yang dibahas, serta menyeimbangkan keseluruhan bagian tulisan secara menyeluruh (Creswell, 2007).

HASIL PENELITIAN

Pengalaman perjalanan partisipan disajikan dalam empat dimensi, yaitu: 1) penerimaan diri; 2) hubungan positif dengan orang lain; 3) otonomi; serta 4) penguasaan lingkungan. Setiap aspek mencakup tema-tema yang mencerminkan pengalaman dan maknanya. Berikut adalah Tabel 1 yang merangkum dimensi-dimensi yang dialami oleh partisipan, disertai tema dan subtema yang ditemukan di masing-masing dimensi.

Tabel 1. <i>Rangkuman Hasil</i>		
Dimensi	Tema	Subtema
1: Penerimaan diri	Resiliensi Emosional dalam Menghadapi Tantangan	Menghadapi tekanan dengan positif, menerima kenyataan dengan bangga
	Pemberdayaan Diri dan Penemuan Identitas	Menemukan kekuatan diri, mencari kebanggaan diri sendiri

2: Hubungan positif dengan orang lain	Keterampilan Sosial dalam Mengelola Hubungan	Mengatasi ketegangan sosial, menghadapi dinamika hubungan
	Ketahanan Emosional melalui Dukungan dan Kesabaran	Menghadapi tekanan dengan dukungan, menghadapi kritik dengan sabar
3: Otonomi	Kemandirian yang Berprinsip dan Seimbang	Mewujudkan kemandirian seimbang, menjaga kemandirian dengan prinsip
	Keseimbangan antara Harapan Pribadi dan Prinsip Kebebasan	Menjaga keseimbangan harapan pribadi, mengutamakan prinsip dan kebebasan
4: Penguasaan lingkungan	Harmonisasi Hubungan Melalui Kenyamanan dan Kebahagiaan Bersama	Menjaga kenyamanan bersama, menciptakan kebahagiaan bersama
	Adaptasi Lingkungan sebagai Kunci Kebahagiaan dalam Pernikahan	Menyesuaikan diri dengan lingkungan, menemukan kebahagiaan bersama suami

Dimensi pertama adalah fase mulai memahami pentingnya menerima diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Partisipan menyadari bahwa kondisi ini membawa berbagai dampak dalam hidup mereka, baik positif maupun negatif. Pada dimensi ini tema yang muncul adalah sebagai berikut.

Tema 1 : Resiliensi Emosional dalam Menghadapi Tantangan

Partisipan memaknai bahwa meskipun mereka belum memiliki keturunan, mereka belajar untuk menerima keadaan tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup. Mereka menyadari bahwa penilaian masyarakat tidak seharusnya mendefinisikan nilai diri mereka.

RN merasa bangga dengan pencapaian dirinya meskipun belum memiliki keturunan. RN menyadari bahwa banyak orang di sekitarnya yang menganggap sebelah mata orang-orang yang tidak memiliki anak, bahkan ada yang sampai mengalami depresi dan stres berat. Meskipun menghadapi penilaian negatif dari masyarakat, RN tetap berdiri teguh dalam keyakinannya. RN percaya bahwa setiap hal sudah ditakdirkan oleh Allah dan merasa percaya diri dengan perjalanan hidupnya. RN menemukan kekuatan untuk terus melanjutkan hidup tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi orang lain, sehingga merasa bangga dengan diri sendiri sampai saat ini.

“Bangga Mbak ada di titik yang sejauh ini. Dimana orang sekitar tuh nge-judge dengan sebelah mata orang yang belum memiliki keturunan. Jadi ya banyak lho orang di sekitar sana yang belum mempunyai keturunan itu sampai depresi dan stress trus juga ingin mengakhiri hidup. Jadi ya saya bangga sama diri saya sendiri sampai ke titik ini ya karena percaya diri aja gitu, yakin kalau Allah itu sudah mentakdirkan segala sesuatu itu dengan sedemikian rupa.”

LM mengalami perasaan sedih dan kekecewaan karena belum memiliki anak. LM menyadari bahwa semua orang umumnya menginginkan keturunan, tetapi seiring berjalannya waktu, LM berusaha untuk menerima kenyataan tersebut. LM mengungkapkan bahwa kehidupan penuh dengan lika-liku. Dan meskipun awalnya merasa sedih, LM memilih untuk bersabar. Dengan harapan, LM percaya bahwa Allah akan memberikan jalan terbaik di masa depan, dan mungkin suatu saat akan dikaruniai anak.

“Ya gimana ya mba, Awalnya tuh sedih. Namanya semua orang kan pengen punya anak. Tapi ya namanya kehidupan pasti ada lika likunya. Disabari aja, siapa tau nanti kedepannya Allah itu memberikan jalan yang terbaik dikasih anak langsung.”

Tema 2 : Pemberdayaan Diri dan Penemuan Identitas

Partisipan memaknai bahwa dukungan dari suami menjadi faktor penting yang menguatkan mereka untuk berpikir positif dan menyadari bahwa tujuan rumah tangga tidak hanya terfokus pada memiliki anak. Dengan rasa bangga akan diri sendiri, mereka menegaskan bahwa tidak ada orang lain yang dapat mengubah perjalanan hidup mereka. RN mengalami perasaan kecewa, marah, frustrasi, dan stres karena belum memiliki anak. Namun, seiring waktu dukungan dari suami menjadi faktor penting yang membantunya untuk berpikir positif. RN menyadari bahwa tujuan rumah tangga tidak hanya berfokus pada memiliki anak, melainkan juga pada kebahagiaan dan saling mendukung. Dengan adanya dukungan positif dari suami, RN merasa lebih semangat untuk menjalani hari-harinya.

“Awal awal itu pasti kecewa, marah, frustrasi, dan stress. Tapi mungkin ada dukungan suami itu mbak ya. Jadi saya itu bisa berpikiran positif gitu. Apalagi rumah tangga itu kan tujuannya bukan melulu tentang anak ya mbak. Jadi kalau misalnya suami bisa menerima dan juga bisa kasih support yang positif itu membuat saya itu jadi lebih semangat gitu lho mbak untuk menjalani hari.”

LM merasakan kebanggaan terhadap diri sendiri meskipun menghadapi tekanan dari lingkungan. LM menyadari bahwa tidak ada orang lain yang dapat ikut campur dalam perjalanan hidupnya. Dukungan dari suami menjadi faktor penting yang memperkuat rasa percaya dirinya. Dengan adanya suami yang selalu mendukung dan mendorong hal-hal positif, LM merasa semakin bangga akan pencapaian dan keberadaannya.

“Iya, bangga karena ini kan diri aku sendiri. Nggak ada yang kaya ikut campur ya. Terus dukungan dari suami juga. Jadi ya bangga aja karena masih ada suami yang bisa kasih support terbaik. Selalu dukung hal hal yang positif.”

Dimensi kedua adalah fase mulai memahami pentingnya membangun hubungan positif dengan orang lain. Partisipan menyadari bahwa meskipun mereka belum memiliki anak, dukungan dari orang-orang terdekat sangat berpengaruh dalam perjalanan hidup mereka. Pada dimensi ini tema yang muncul adalah sebagai berikut.

Tema 3 : Keterampilan Sosial dalam Mengelola Hubungan

Kedua partisipan memaknai bahwa keterampilan sosial yang baik adalah kunci dalam penerimaan diri sebagai wanita yang belum memiliki keturunan. Mereka menyadari bahwa dukungan dari suami dan lingkungan sekitar sangat penting, tetapi juga belajar untuk mengelola stres yang muncul dari saran-saran keluarga dan kritik dari teman-teman.

Dengan kemampuan untuk memilih dukungan yang positif dan menghindari dampak negatif, mereka merasa lebih percaya diri dan mampu fokus pada pertumbuhan pribadi. RN menyadari bahwa meskipun suaminya sangat mendukung dan menerima, ada ketidakpastian di dalam hatinya yang sulit untuk dipahami. RN merasa bersyukur atas dukungan suami, tetapi tekanan dari keluarga yang memberikan saran tentang program tertentu justru menambah stres. Rekomendasi untuk mengikuti berbagai program membuat RN merasa tidak nyaman, terutama karena mereka sebagai pasangan suami istri sudah berusaha secara maksimal. RN merasa bahwa saran-saran tersebut mengganggu proses ikhtiar mereka, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam hubungan.

"Kalau sama suami sih alhamdulillah nya suami menerima dan mendukung ya. Tapi kita kan tidak tahu isi hati bagaimana, tapi saya merasa suami saya itu sangat mendukung saya begitu. Tapi kalau dengan keluarga ya adalah beberapa keluarga yang menyarankan program ini itu dan segala macamnya, nah hal itu justru bikin saya jadi stres gitu loh mbak. Misalnya disuruh ke sini, disuruh kesitu kan kita sebagai pasangan suami istri kan juga sudah berikhtiar ya mba aja kalau banyak yang nyaran di program-program begitu."

LM menyadari bahwa pengaruh teman-temannya sangat beragam dalam kehidupannya. Di satu sisi, ada teman-teman yang selalu mendukung dan memberikan dukungan terbaik, yang membuat LM merasa diperhatikan dan diberdayakan. Namun, di sisi lain, LM juga menghadapi teman-teman yang negatif, yang mencaci maki dan mengkritik serta selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

"Ada yang mempengaruhi ada yang tidak. Soalnya teman teman kan berbeda beda. Ada yang mendukung, selalu ngasih support terbaik dan ada juga teman yang apa itu namae, kaya mencaci maki, kaya jelek jelekin, selalu nyudutin, selalu apa itu membedakan-bedakan dirinya dengan saya."

Tema 4 : Ketahanan Emosional melalui Dukungan dan Kesabaran

Partisipan menyadari bahwa dukungan dari teman-teman dan keluarga sangat berarti memberi keyakinan bahwa masih ada orang baik yang peduli dan mendoakan mereka. Dan mereka percaya bahwa doa-doa tersebut akan diijabah oleh Allah. Mereka merasa termotivasi untuk terus berikhtiar. Meskipun menghadapi berbagai ujian, kedua partisipan menunjukkan bahwa dengan kesabaran dan dukungan emosional, mereka dapat membangun kepercayaan diri dan tetap optimis dalam menjalani perjalanan hidup mereka.

RN menyadari bahwa dukungan dari teman-teman meskipun sederhana dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi tantangan. RN merasa tenang dengan banyaknya doa yang dipanjatkan oleh teman-teman yang berharap agar RN segera dikaruniai keturunan. Rasa dukungan ini membuat RN merasa bahwa masih ada orang baik yang peduli dan mendoakannya, sehingga RN merasa tidak sendirian dalam perjalanan ini.

"ada teman saya, mungkin beberapa dukungan itu kayak berupa doa gitu ya mbak, kan banyak yang berdoa juga "Semoga nyusul ya" jadi saya kayak merasa masih ada orang baik yang mendoakan kita, semoga saja doa mereka itu diijabah gitu lho mbak sama Allah biar cepet hasil."

LM menyadari bahwa dukungan dari kakak iparnya sangat berarti dalam perjalanan hidupnya. Kakak ipar yang pernah mengalami masa sulit selama lebih dari lima tahun tanpa keturunan selalu memberikan motivasi dan dukungan terbaik. Pengalaman kakak ipar yang akhirnya dikaruniai anak membuat LM merasa terinspirasi dan tidak sendirian dalam perjuangannya.

“Ada. Kakak ipar saya itu selalu memberika saya yang terbaik. Selalu ngasih support terbaik. Karena kakak ipar saya dulu itu juga pernah mengalami belum punya keturunan itu selama 5 tahun lebih. Dan alhamdulillah sekarang sudah punya keturunan. Tapi ya saya masih tetap ikhtiar berusaha. Namanya ujian itu pasti ada. Dan saya yakin pasti nanti ke depannya saya dikasih keturunan sama Allah.”

Dimensi ketiga adalah fase mulai memahami pentingnya otonomi dalam hidup mereka. Partisipan menyadari bahwa meskipun belum memiliki anak, mereka memiliki kendali penuh atas keputusan dan arah hidup yang ingin diambil. Pada dimensi ini tema yang muncul adalah sebagai berikut.

Tema 5 : Kemandirian yang Berprinsip dan Seimbang

Partisipan memaknai bahwa ketahanan emosional mereka sangat dipengaruhi oleh dukungan dari teman-teman dan keluarga. Mereka merasa bersyukur atas doa-doa yang diberikan yang memberikan keyakinan bahwa masih ada orang baik yang peduli dan mendoakan untuk mereka. Dalam perjalanan ini, partisipan juga mendapatkan dukungan dari kakak ipar yang pernah mengalami situasi serupa, yang menunjukkan bahwa ujian dalam hidup bisa dihadapi dengan sabar dan optimis. Pengalaman tersebut memberi motivasi untuk terus berikhtiar, dengan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan doa mereka di waktu yang tepat.

Partisipan RN menyadari bahwa dalam mengambil keputusan, ia lebih memilih untuk mendengarkan suara hati dan mempertimbangkan kebutuhan dirinya sendiri. RN menjelaskan bahwa meskipun tidak bermaksud mengabaikan orang lain, saran dari luar sering kali membuatnya merasa tidak nyaman. Oleh karena itu, RN lebih suka membuat keputusan bersama suaminya yang menjadi teman dalam setiap langkah.

“Apa ya mbak ya, saya kalau membuat keputusan ya saya sesuaikan dengan diri saya sendiri, jadi saya tidak menghiraukan orang lain. Bukan bermaksud mengabaikan orang lain ya mba. Tapi kadang ada saran orang lain itu yang bikin jadi gak sreg. Jadi ya lebih suka membuat keputusan itu bersama suami saya, tapi ya Namanya mahluk sosial ya perlu untuk bersosialisasi ya, selagi pendapat orang lain itu tidak membuat pusing ya saya terima.”

Partisipan LM menyadari bahwa dalam menghadapi kenyataan hidup ia memilih untuk tetap bersikap sederhana dan tidak tertekan oleh keinginan untuk memiliki anak. LM menegaskan bahwa dirinya tidak terlalu memaksakan diri untuk memiliki keturunan, melainkan menjalani hidup dengan apa adanya. Sikap optimis ini didukung oleh suaminya, yang selalu memberikan dukungan terbaik dan menjaga perasaannya dengan baik.

“Ya... pertama kembali ke diri saya sendiri, karena diri saya itu tidak muluk muluk. Tidak sampai kayak bener bener pingin punya anak banget itu engga. Ya cuman saya tuh kayak orangnya tuh kaya “yawes apa adanya”. Hidup apa adanya, dikasih keturunan alhamdulillah belum dikasih yawes ndak papa. Soalnya ya suami saya

tuh paling support terbaik saya karena suami saya selalu ngasih dukungan terbaik, apalagi dia selalu bisa jaga hati aku, jaga diri aku dengan cara sangat baik."

Tema 6 : Keseimbangan antara Harapan Pribadi dan Prinsip Kebebasan

Kedua partisipan merasa bersyukur atas dukungan dari suami dan keluarga, yang memberikan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam usaha ini. Meskipun ada tekanan dari saran-saran orang lain, mereka memahami bahwa kontrol penuh atas diri sendiri dan sikap optimis sangatlah penting. Harapan untuk dapat hamil memotivasi mereka untuk terus berikhtiar dengan tetap berpegang pada prinsip kebebasan masing-masing.

RN menyadari bahwa dalam menghadapi tantangan hidup, ia memiliki kontrol penuh atas dirinya sendiri dan memilih untuk berpikiran positif. RN memahami bahwa harapan semua wanita pejuang garis dua adalah agar usaha mereka membuahkan hasil.

"Ya, yang bisa mengontrol diri sendiri itu kan manusia nya sendiri ya mbak, jadi ya saya selalu berfikir positif, baik sangka sama Allah. Pasti harapan semua wanita pejuang garis dua pasti ingin selalu berbuah gitu ya mbak, jadi yakin sama pasrah aja sih. Kadang orang lain kan cuma memberi saran tanpa lihat perjuangannya ya. Jadi ya alangkah baiknya saran dari orang itu kita coba aja walaupun saya sendiri juga sudah berikhtiar semaksimal mungkin."

LM merasa bersyukur atas dukungan suami tetapi tekanan dari keluarga seperti memberikan saran tentang program-program tertentu justru menambah stres. Rekomendasi untuk mengikuti berbagai program membuat LM merasa tidak nyaman, hal itu dikarenakan ia dan suaminya sudah berusaha secara maksimal. LM merasa bahwa saran-saran tersebut mengganggu proses ikhtiar mereka sehingga menciptakan ketidaknyamanan dalam hubungan.

"Soalnya saya itu apa ya, kayak punya prinsip gitu, gak pernah ikut-ikutan sama orang-orang. Jadi kayak diri saya dan diri saya sendiri. Kalau saya belum dikasih keturunan, ya saya ikhtiar terus berdoa terus berusaha gimana caranya kalau disuruh misalnya kayak ada kan kayak program hamil terus disuruh minum kayak gini. Tapi kalau diri saya gak pingin ya enggak pingin. Tapi kalau saya pingin ya pingin, jadi gak pernah ada tekanan dari orang lain. Kayak disuruh gini-gini saya enggak pernah. Jadi kembali ke diri saya. Apapun itu diri saya dulu."

Dimensi keempat adalah fase mulai memahami pentingnya penguasaan lingkungan dalam hidup mereka. Partisipan menyadari bahwa meskipun belum memiliki anak, mereka dapat mengendalikan dan memengaruhi lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang mendukung. Adapun, tema yang muncul pada dimensi ini adalah sebagai berikut.

Tema 7 : Harmonisasi Hubungan Melalui Kenyamanan dan Kebahagiaan Bersama

Partisipan memaknai bahwa harmonisasi hubungan sangat bergantung pada kenyamanan dan kebahagiaan yang dibangun bersama pasangan, meskipun mereka belum memiliki anak. Mereka menyadari bahwa perubahan hidup tergantung pada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Partisipan RN merasa bahwa perubahan hidup sangat bergantung pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. RN menyadari bahwa jika lingkungan sekitarnya positif, maka perasaan dalam diri juga akan tenang. Namun, RN juga merasakan bahwa terkadang

orang-orang di sekitarnya terlalu mengurus hidupnya, padahal seharusnya hanya dirinya sendiri yang tahu apa yang terbaik.

"Kalau untuk perubahan hidup ya itu tadi, tergantung sama diri sendiri, sama lingkungan si mbak. Kalau lingkungan sekitarnya positif, ya di dalam diri kita ya fine fine aja gitu kan. Tapi kalau yang ada kan kadang orang di sekeliling kita tuh kayak terlalu mengurus kita gitu loh, kan mestinya yang tau diri kita itu kan kita sendiri kan ya. Jadi orang lain itu nggak perlu terlalu ikut campur lah. Dan alhamdulillah nya lingkungan saya lumayan positif si mbak, ndak yang terlalu menanyakan tentang keturunan terus, ya nanya si nanya tadi gk yang melulu bahas tentang keturunan terus, jadi nya saya ya cukup tenang gitu."

Partisipan LM merasa bahwa ia memiliki kendali penuh atas hidupnya dan tidak suka diatur oleh orang lain, termasuk saudara atau orang terdekat. LM memiliki prinsip yang kuat bahwa ini adalah hidupnya sendiri, dan tidak ingin ada yang mengatur keputusannya.

"Ya, saya punya kendali. Yang pertama, saya itu nggak suka diatur. Apalagi orang terdekat ataupun kayak siapapun, saudara yang nggak suka atau apapun, saya nggak pernah kemakan omongan orang. Karena saya punya prinsip "ini diri saya". Saya gak mau ada yang ngatur. Kalau saya pingin yang kayak gini, pingin jalan-jalan. Terus saya pingin kaya belum dikasih keturunan yaudah gapapa. Yang penting saya bahagia sama suami saya. Jadi nggak ada tertekan apapun itu."

Tema 8 : Adaptasi Lingkungan sebagai Kunci Kebahagiaan dalam Pernikahan

Partisipan menyadari pentingnya memilih hubungan yang positif dan mendukung. Mereka percaya bahwa kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri, termasuk melalui proses healing yang membuatnya merasa tenang dan nyaman.

RN menyadari bahwa jika seseorang tidak baik untuknya, tidak ada gunanya untuk terus berinteraksi. Dalam mencari dukungan, RN mengandalkan suami dan orang tua yang selalu memahami kondisi dan perasaannya. RN merasa beruntung karena orang tuanya selalu menerima dirinya apa adanya.

"Kita kan harus pintar memilih dan memilah ya Mbak. Kalau orang itu nggak baik buat kita, ya buat apa kita ngobrol lama-lama kan. Jadi ya sewajarnya aja. Kalau untuk mencari dukungan sekitar saya ya pasti ke suami dan orang tua saya mbak. Orang tua saya itu selalu mengerti tentang kondisi saya, beliau juga pernah bilang kalau memang kami tidak diberi kepercayaan saya sama Allah orang tua saya itu tetap bakal menerima saya seutuhnya gitu lho mbak, tapi tetap mereka selalu mendoakan tanpa henti, ya semoga saja doa tulus mereka diijabah ya mbak."

LM menganggap proses healing adalah cara untuk mencapai kebahagiaan yang mendalam dimana tidak semua orang dapat rasakan. Healing bagi LM berarti menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan bahagia dalam hidupnya. Suaminya selalu memberikan dukungan terbaik dan berperan sebagai sistem pendukung yang membuat hidupnya lebih bersemangat.

"Dengan cara bahagiain diri sendiri. Bahagia sama suami saya. Dengan cara healing. Healing itu benar benar bahagia. Kebahagiaan yang gak semua orang itu bisa, Karena healing itu termasuk apa ya... kaya membuat hati itu merasa tenang,

nyaman, adem, senang. Apalagi dengan suami saya yang selalu ngasih terbaik, support sistem terbaik, menyemangati hidup saya."

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman partisipan dalam menghadapi tantangan sebagai wanita yang belum memiliki anak melibatkan proses yang kompleks dan berlapis. Tema utama yang muncul adalah "resiliensi emosional dalam menghadapi tantangan" dimana mereka belajar untuk menerima situasi ini sebagai bagian dari perjalanan hidup dan menyadari bahwa penilaian masyarakat tidak seharusnya mendefinisikan nilai diri mereka. Dengan sikap optimis dan keyakinan bahwa segala sesuatu telah ditakdirkan oleh Allah, partisipan merasa bangga dengan diri sendiri dan tetap terbuka terhadap kemungkinan di masa depan. Penerimaan ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam tekanan sosial. Hal ini sejalan dengan teori bahwa penerimaan diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003). Fokus pada kebahagiaan dan perkembangan pribadi menjadi kunci bagi mereka untuk menghadapi tantangan hidup, hal ini didukung oleh pandangan Tugade & Fredrickson, (2004) bahwa individu yang memiliki resiliensi emosional cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan dari lingkungan sosial.

Pada fase berikutnya tema yang ditemukan adalah "pemberdayaan diri dan penemuan identitas." Partisipan menyadari bahwa tujuan rumah tangga tidak hanya terfokus pada memiliki anak, melainkan juga pada pengembangan diri dan identitas. Dukungan dari suami menjadi faktor penting yang menguatkan mereka untuk berpikir positif dan merasa bangga akan diri sendiri, hal ini sejalan dengan pernyataan Kelley & Thibaut, (1978) bahwa dukungan pasangan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Penerimaan terhadap keadaan ini mendorong partisipan untuk menemukan identitas yang lebih dalam untuk memberdayakan diri dan mengarah pada optimisme. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan diri dapat membantu individu menjadi fokus pada pertumbuhan pribadi meskipun menghadapi tantangan sosial yang ada (Ryff & Singer, 2003).

Setelah menentukan identitas diri, partisipan memiliki strategi dalam berhubungan sosial dengan temuan tema "keterampilan sosial dalam mengelola hubungan". Kedua partisipan menyadari bahwa dukungan dari suami dan lingkungan sekitar sangat penting, tetapi mereka juga belajar untuk mengelola stres yang muncul dari saran-saran keluarga dan kritik dari teman-teman. Kemampuan untuk memilih dukungan yang positif dan menghindari dampak negatif membantu mereka merasa lebih percaya diri dan fokus pada pertumbuhan pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cutrona dan Russell (1990) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penerimaan diri ini mendorong mereka untuk menghargai diri sendiri dan memahami bahwa perjalanan hidup mereka tidak tergantung pada penilaian orang lain (Ryan & Deci, 2000).

Setelah mengalami berbagai ujian, partisipan menyadari bahwa dukungan dari teman-teman dan keluarga sangat berarti dalam membangun ketahanan emosional mereka. Temuan tema pada fase ini adalah "ketahanan emosional melalui dukungan dan kesabaran," di mana dukungan tersebut memberikan keyakinan bahwa masih ada orang baik yang peduli dan mendoakan mereka. Dengan percaya bahwa doa-doa tersebut akan diijabah oleh Allah, partisipan merasa termotivasi untuk terus berikhtiar. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Uchino (2009) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi stres. Meskipun menghadapi berbagai ujian, kedua partisipan menunjukkan bahwa kesabaran dan dukungan emosional

membantu mereka membangun kepercayaan diri dan tetap optimis dalam menjalani perjalanan hidup. Hal ini didukung oleh pandangan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan ketahanan individu (Taylor, 2011).

Pada fase ini ditemukan tema “kemandirian yang berprinsip dan seimbang” dimana partisipan merasa bersyukur atas doa-doa yang diberikan, seperti harapan agar segera mendapatkan keturunan. Hal tersebut menegaskan bahwa masih ada orang baik yang peduli dan mendoakan mereka. Dukungan dari kakak ipar yang pernah mengalami situasi serupa juga memberikan motivasi untuk terus berikhtiar dan menghadapi ujian hidup dengan sabar dan optimis. Taylor & Stanton, (2007) berpandangan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi pada ketahanan diri individu. Dengan dukungan emosional yang kuat, partisipan merasa lebih percaya diri dan mampu menjalani perjalanan hidup dengan sikap positif yang dapat mencerminkan pentingnya kemandirian dalam menghadapi tantangan (Owens et al., 2015).

Setelah menghadapi berbagai tantangan, partisipan menyadari pentingnya keseimbangan antara harapan pribadi dan prinsip kebebasan. Temuan tema pada fase ini adalah “keseimbangan antara harapan dan kebebasan” di mana dukungan dari suami dan keluarga memberikan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam usaha ini. Meskipun ada tekanan dari saran-saran orang lain, partisipan memahami bahwa kontrol penuh atas diri sendiri dan sikap optimis sangatlah penting. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Deci & Ryan, (2000) tentang pentingnya otonomi dalam pengambilan sebuah keputusan. Harapan untuk terkabul impiannya memotivasi mereka untuk terus berikhtiar. Namun, rekomendasi untuk mengikuti program-program tertentu justru dapat menambah stress partisipan. Dengan kesabaran dan prinsip yang kuat, partisipan menemukan kekuatan untuk menghadapi setiap ujian dan menjaga keseimbangan yang sehat dalam perjalanan hidup mereka. Ryff, (1989) mengemukakan bahwa keseimbangan emosional merupakan kunci untuk mencapai kesejahteraan.

Setelah menjalani hubungan, partisipan menyadari pentingnya harmonisasi hubungan yang bergantung pada kenyamanan dan kebahagiaan bersama pasangan, meskipun mereka belum memiliki anak. Temuan tema pada fase ini adalah “harmonisasi hubungan melalui kenyamanan dan kebahagiaan” di mana partisipan memahami bahwa perubahan hidup tergantung pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Mereka menyadari bahwa jika lingkungan sekitarnya positif, perasaan dalam diri juga akan tenang atau positif. Hal ini didukung oleh penelitian Helliwell dan Putnam, (2004) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan individu. Selain itu, partisipan menganggap bahwa penting untuk memiliki kendali atas hidupnya dan tidak suka diatur oleh orang lain. Dengan berpegang teguh pada prinsip bahwa ini adalah hidup mereka sendiri, maka partisipan mampu membangun hubungan yang harmonis dan seimbang.

Pada fase yang terakhir ditemukan tema “adaptasi lingkungan sebagai kunci kebahagiaan dalam pernikahan” dimana partisipan menyadari pentingnya memilih hubungan yang dapat mendukung serta memahami bahwa jika seseorang tidak baik untuknya maka tidak ada gunanya untuk terus berinteraksi. Dalam mencari dukungan, mereka mengandalkan suami dan orang tua yang selalu memahami kondisi dan menerima diri mereka apa adanya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cutrona & Russell, (1990) yang menekankan bahwa peran dukungan sosial sangat penting dalam kesejahteraan emosional. Partisipan percaya bahwa kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri sendiri, termasuk melalui proses healing yang membuat mereka merasa tenang dan nyaman. Dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar maka partisipan menunjukkan bahwa mereka mampu mencapai kebahagiaan dalam pernikahan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa adaptasi lingkungan adalah salah satu kunci untuk kesejahteraan emosional (Ryff & Singer, 2003).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum terungkapnya faktor-faktor yang berperan penting dalam pengembangan kemandirian emosional dan dampaknya terhadap hubungan interpersonal pada wanita yang belum memiliki anak. Penelitian ini juga belum mengeksplorasi secara mendalam bagaimana perbedaan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang dapat mempengaruhi pengalaman partisipan dalam menghadapi tantangan serta membangun ketahanan emosional. Selain itu, penelitian ini juga tidak mencakup aspek dinamis dari dukungan sosial yang diterima dari teman dan komunitas yang lebih luas, yang mungkin dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor ini secara lebih holistik dan komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini mengungkap bahwa penerimaan diri memiliki peranan penting bagi wanita dengan Involuntary childless, karena penerimaan diri membantu mereka menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Melalui pengalaman yang diperoleh, wanita-wanita ini menunjukkan resiliensi yang kuat, meskipun menghadapi berbagai stigma sosial terkait status mereka sebagai wanita yang belum memiliki anak. Dukungan dari pasangan dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk pandangan positif dan mengurangi stres yang dialami, sehingga dapat memperkuat kemampuan mereka untuk menghargai diri sendiri dan menemukan makna dalam hidup mereka.

Lebih jauh lagi, penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri yang baik berhubungan erat dengan pengembangan identitas dan hubungan sosial yang positif. Wanita yang mampu menerima kondisi hidup, maka akan cenderung lebih optimis dan fokus pada kebahagiaan serta pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bukan hanya sekadar mengatasi stigma, tetapi juga menciptakan kehidupan yang bermakna dan seimbang. Sehingga mendorong mereka untuk terus berusaha dan tidak terjebak dalam tekanan sosial.

Saran bagi peneliti lain adalah untuk melakukan studi lanjutan yang mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dan kesehatan mental wanita yang mengalami infertilitas. Selain itu, saran untuk praktisi kesehatan mental disarankan untuk mengembangkan program dukungan psikologis yang dapat membantu wanita dalam menghadapi tantangan emosional yang mungkin timbul akibat infertilitas. Saran bagi responden adalah agar dapat mengikuti berbagai pelatihan atau program pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri, seperti pelatihan mindfulness, manajemen emosi, maupun kelompok dukungan sebaya. Dengan mengikuti pelatihan tersebut, diharapkan penerimaan diri dapat semakin melekat dan terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga responden lebih siap dalam menghadapi tantangan emosional yang terkait dengan infertilitas.

KEPUSTAKAAN

- Adineh, S., Rafien, S., Tavakoli, S., & Farisat, A. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Optimism about Life and Psychological Well-Being in Infertile Women.
- Ayda, M., & Hendriani, W. (2023). PENERIMAAN DIRI TERHADAP INFERTILITAS: STUDI PADA PEREMPUAN YANG GAGAL MENJALANI PROGRAM BAYI TABUNG. 1.

- Bernard, M. E. (Ed.). (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of Social Support and Specific Stress: Toward a Theoretical Perspective. In S. Cohen & H. Gottlieb (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 3-25). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dharma, N. D. W., & Budiana, I. N. G. (2019). PERBEDAAN GAMBARAN OOSIT BERDASARKAN KELOMPOK USIA PADA PASIEN IN VITRO FERTILIZATION DI KLINIK BAYI TABUNG RSUP SANGLAH DENPASAR. 8.
- Falkenstein, M. J., & Haaga, D. A. F. (2013). Measuring and Characterizing Unconditional Self-Acceptance. In M. E. Bernard (Ed.), *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 139–151). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_9
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). GAMBARAN PENERIMAAN DIRI KORBAN BULLYING. 8.
- Hasan, Z., & Nurhuda, A. (2023). The Role Of Sharia Economic Law In Supporting A Healthy Economic System For Indonesian Communities. *ASAS*, 15(02), 11. <https://doi.org/10.24042/asas.v15i02.16426>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The Social Context of Well-Being. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1-8). Dordrecht: Springer.
- HIFERI. (2019). KONSENSUS PENANGANAN INFERTILITAS.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. New York: Wiley.
- Mahfiana, L. (2015). PEREMPUAN DAN DISKRIMINASI (Studi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Penghapusan Diskriminasi Terhadap Perempuan). 8(2).
- Malik, N., Gulraiz, H., Anjum, R., Asmatullah, & Aman Khan. (2022). A Comparative Study of the Relationship between Marital Adjustment and Life Satisfaction among Childless Couples with or without an Adopted Child. *Journal of Applied Research and Multidisciplinary Studies*, 3(2). <https://doi.org/10.32350/jarms.32.03>
- Muna, F., Khoiron, M. F. A., Putri, Y., & Nurhuda, A. (2023). Sikap Penerimaan Diri Wanita Infertil di Desa Pandangan Kulon, Kragan, Kabupaten Rembang (Self-Acceptive Attitude of Infertile Women in Pandangan Kulon Village, Kragan, Rembang District). 1(2).
- Nisa', H. K. (2024). Resiliensi pada Perempuan Infertil dalam Pengupayaan Memiliki Anak. 11.
- Nugroho, K. D., Kristiyawati, S. P., & Prihatiningtias, W. B. (2022). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.

- Oktafriani, Y., & Abidin, Z. (2021). Memaknai Pengalaman Tanpa Anak: Studi Fenomenologi Pada Suami-Istri yang Mengalami Infertilitas. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 67. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111589>
- Owens, L. M., et al. (2015). The Role of Emotional Support in Promoting Resilience and Well-Being: A Review of the Literature. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 353-364.
- Pasaribu, I. H., Rahayu, M. A., & Marlina, R. (2019). FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INFERTILITAS PADA WANITA DI RUMAH SAKIT DEWI SRI KARAWANG.
- Patricia, G., Sahrani, R., & Agustina, A. (2018). GAMBARAN KEDUKAAN PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG PERNAH MENGALAMI KEGAGALAN PROGRAM IN VITRO FERTILIZATION. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 88. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1670>
- Pelupessy, D. T. E., Retnoningtias, D. W., & Hardika, I. R. (2023). SELF-ACCEPTANCE DAN INFERTILITY-RELATED STRESS. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i1.42843>
- Putri, M., & Masykur, M. (2013). PENERIMAAN DIRI PADA ISTRI YANG MENGALAMI INVOLUNTARY CHILDLESS (KETIDAKHADIRAN ANAK TANPA DISENGAJA).
- Putri, P. M. P. (2021). KARAKTERISTIK PASIEN YANG MENJALANI BAYI TABUNG DENGAN PROTOKOL ANTAGONIS DI KLINIK BAYI TABUNG RUMAH SAKIT UMUM PUSAT SANGLAH TAHUN 2014 – 2017. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(10), 85. <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i10.P14>
- Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TARAKAN. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i2.1159>
- Rizka, A., & Dahlan, U. A. (2020). Penerimaan Diri pada Penderita Kanker.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-28.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). PENERIMAAN DIRI PADA LANJUT USIA DITINJAU DARI KEMATANGAN EMOSI.

- Sutanto, S. (2018). HOPE PADA WANITA YANG MENGIKUTI PROGRAM BAYI TABUNG (STUDI PERBEDAAN ANTARA PASIEN BARU DAN PASIEN BERULANG).
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 1463-1466). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective with Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255.
- Windarti, Y., Wahyuni, N. S., & Rosjidi, C. H. (2019). TINGKAT PENERIMAAN DIRI WANITA USIA SUBUR YANG MENGALAMI INFERTIL DI SALAH SATU RUMAH SAKIT SWASTA DI PONOROGO. *Health Sciences Journal*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i1.216>
- Wulaningsih, I. (2021). WOMAN EXPERIENCES POST IN VITRO FERTILIZATION AT HOSPITAL SEMARANG.
- Yao, H., Chan, C. H. Y., & Chan, C. L. W. (2018). Childbearing importance: A qualitative study of women with infertility in China. *Research in Nursing & Health*, 41(1), 69–77. <https://doi.org/10.1002/nur.21846>
- Yilmaz, E., & Kavak, F. (2019). The effect of stigma on depression levels of Turkish women with infertility. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(3), 378–382. <https://doi.org/10.1111/ppc.12319>