

## **STRATEGI PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WANITA INFERTIL : NARRATIVE LITERATURE REVIEW**

Farisma Rusdiana Sari<sup>1</sup>, Daisy Novira<sup>2</sup>, Tuti Rohani<sup>3</sup>, Nimas Ayu Lestari Nurjanah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Dehasen Bengkulu, Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat,  
Bengkulu, Indonesia  
email : [farisma@unib.ac.id](mailto:farisma@unib.ac.id)

### **Abstrak**

Infertilitas adalah masalah pada sistem reproduksi laki-laki atau perempuan yang menyebabkan ketidakmampuan untuk hamil setelah 12 bulan atau lebih melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan alat kontrasepsi. Wanita infertil mengalami berbagai kondisi negatif yang muncul akibat stress infertilitas, hal ini dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode pencarian literature menggunakan media elektronik, internasional dan nasional melalui *ScienceDirect*, *PubMed*, *The Lancet*, *Google Scholar* dan *Google Book*, dengan melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis untuk menyimpulkan strategi peningkatan kesejahteraan psikologis wanita infertil. Hasil pencarian literatur diperoleh dua strategi yang paling dominan yakni *mindfulness* dan dukungan sosial. Terapi *mindfulness* menjabarkan tentang seni memberi perhatian, memfokuskan diri pada apa yang dihadapi saat ini, menjalani sesuatu dengan penuh kesadaran apa yang sedang dihadapi, tidak membiarkan perhatian terpusat pada apa yang sudah terjadi, dan apa yang belum terjadi, memahami kondisinya, tanpa penghakiman dan menerima dengan kelapangan. Religiusitas menjadi bagian pada terapi *mindfulness*, individu menyadari bahwa persoalan yang memicu kecemasan tidak lepas dari takdir yang telah ditentukan oleh Tuhan, akan mampu menerima ketetapan Tuhan dengan kesabaran. Dukungan sosial diperoleh dari suami, keluarga dekat, teman, rekan kantor, tenaga kesehatan dan masyarakat. Dukungan sosial yang diperlukan adalah *emotional support*, *appraisal support*, *instrumental support*, dan *informational support*. Bentuk dukungan sosial secara online juga membantu wanita infertil berbagi informasi dan dukungan, adanya dukungan sosial membuat mereka kuat, mampu berfikir rasional, optimis dan tidak menyalahkan diri sendiri. Upaya penanganan lebih dini, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah tingkat keparahan stress yang dialami oleh wanita infertil. Peran tenaga kesehatan pada pendampingan *mindfulness* dan mempromosikan intervensi kepada keluarga, suami dan masyarakat terkait perlunya pemberian dukungan sosial, dan menghapuskan pola stigma negatif pada pasangan infertil.

**Kata kunci :** Kesejahteraan Psikologis, Wanita Infertil, *Mindfulness*, Dukungan Sosial

### **Abstract**

*Infertility is a problem in the male or female reproductive system that causes the inability to conceive after 12 months or more of regular sexual intercourse without the use of contraception. Infertile women experience various negative conditions that arise due to infertility stress, this can lead to a decrease in psychological well-being. This study uses a literature search method using electronic, international and national media through ScienceDirect, PubMed, The Lancet, Google Scholar and Google Book, by identifying, evaluating and synthesizing to conclude strategies to improve the psychological well-being of infertile women. The results of the literature search obtained two of the*

*most dominant strategies, namely mindfulness and social support. Mindfulness therapy describes the art of paying attention, focusing on what is facing in the moment, living something with full awareness of what is being faced, not letting your attention be focused on what has already happened, and what has not yet happened, understanding the condition, without judgment and accepting with space. Religiosity is part of mindfulness therapy, individuals realize that problems that trigger anxiety cannot be separated from the destiny that has been determined by God, will be able to accept God's decrees with patience. Social support is obtained from husbands, close family, friends, office colleagues, health workers and the community. The social support needed is emotional support, appraisal support, instrumental support, and informational support. Online forms of social support also help infertile women share information and support, the existence of social support makes them strong, able to think rationally, optimistic and not blame themselves. Early treatment efforts can help improve psychological well-being and prevent the severity of stress experienced by infertile women. The role of health workers in mindfulness assistance and promoting interventions to families, husbands and communities related to the need to provide social support, and eliminating negative stigma patterns in infertile couples.*

**Keywords :** *Psychological Well-Being, Infertile Women, Mindfulness, Social Support*

## **LATAR BELAKANG**

Infertilitas adalah masalah pada sistem reproduksi laki-laki atau perempuan yang menyebabkan ketidakmampuan untuk hamil setelah 12 bulan atau lebih melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan alat kontrasepsi (WHO, 2021). Infertilitas merupakan kondisi yang umum ditemukan dan dapat disebabkan oleh faktor perempuan, laki-laki, maupun keduanya. Infertilitas dapat juga, tidak diketahui penyebabnya yang dikenal dengan istilah infertilitas idiopatik. WHO menyebutkan bahwa sekitar 17,5 persen populasi orang dewasa atau sekitar 1 dari 6 orang di seluruh dunia mengalami ketidaksuburan. Prevalensi ketidaksuburan di negara-negara berpendapatan tinggi sebesar 17,8 % dan di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah 16,5 % (Rokom, 2024)

Kejadian infertilitas primer di Asia banyak ditemukan pada usia 20-24 tahun yaitu 30.8% di Kamboja, 10% di Kazakhstan, 43.7% di Turkmenistan, 9.3% di Uzbekistan dan 21.3% di Indonesia (WHO, 2021). Indonesia sendiri diperkirakan memiliki tingkat prevalensi infertilitas sebesar 10-15% atau 4-6 juta pasangan dari 39,8 juta pasangan usia subur (WHO, 2021). Berdasarkan Konsensus Penanganan Infertilitas oleh Himpunan Endokrinologi Reproduksi dan Fertilitas Indonesia (HIFERI), diperkirakan persentase perempuan usia 15-49 tahun yang mengalami infertilitas primer di Indonesia sebesar 2,5% (Novita, 2024)

Masalah infertilitas dapat memberikan dampak besar bagi pasangan suami-istri yang mengalaminya, selain menyebabkan masalah medis, infertilitas juga dapat menyebabkan

masalah ekonomi maupun psikologis. Secara garis besar, pasangan yang mengalami infertilitas akan menjalani proses panjang dari evaluasi dan pengobatan, dimana proses ini dapat menjadi beban fisik dan psikologis bagi pasangan infertilitas (Hendarto et al., 2019)

Beberapa studi menyebutkan bahwa wanita memiliki sumber tekanan sosiopsikologis terbesar, karena berhubungan erat dengan kodrat alamiahnya untuk mengandung dan melahirkan anak. Beberapa negara seperti Kamerun menyebutkan kemandulan menjadi penyebab perceraian di antara suku Bangangte yang menyebabkan seorang perempuan kehilangan akses atas tanah yang dibagikan oleh suaminya, wanita Nigeria yang tidak subur diperlakukan sebagai orang buangan, setelah

meninggal, mereka dikuburkan di pinggiran kota bersama orang-orang yang mengalami gangguan jiwa, begitu juga wanita di Afrika Selatan, menyatakan bahwa mereka merasa distigma dan diejek dalam keluarga dan dalam komunitas mereka. Mereka disumpahi, diteriaki, dikutuk dan menjadi korban, melihat diri mereka sebagai orang buangan, terutama dalam keluarga suami mereka (Harzif et al., 2019).

Stigma masyarakat Indonesia, memandang jika pasangan belum memiliki keturunan maka perempuanlah yang akan dianggap bersalah. Budaya patriarki yang sangat kental dan mengakar pada beberapa budaya masyarakat di Indonesia masih menganggap tabu masalah infertilitas, dimana bias gender menjadi salah satu faktor yang menghambat pasangan mendapatkan layanan kesehatan infertilitas secara maksimal. Infertilitas memiliki dampak terhadap psikologis, terutama bagi wanita. Sumber tekanan sosiopsikologis pada wanita sangat terkait erat dengan kemungkinan mereka untuk hamil dan melahirkan. Infertilitas, seharusnya tidak hanya dianggap, sebagai masalah medis atau psikologis, tetapi juga masalah sosial, sebab selain perawatan, infertilitas memberikan tekanan pada rasa sakit fisik, mental, dan emosional namun pasangan infertil berjuang dengan stres dan stigma dari masyarakat, terutama bagi wanita (Safriana, 2022).

Infertilitas memicu perasaan cemas dan frustrasi yang bertahan terus-menerus karena ketidakpastian terkait masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya potensi hambatan bagi perempuan dengan infertilitas untuk menghadapi tekanan yang dirasakan (Kilis, 2025). Infertilitas berdampak pada kehidupan wanita yang mengalaminya. Penerimaan diri diperlukan untuk membantu wanita yang tidak subur dapat menerima semua kondisi dengan

tidak mengkritik dan menerima pandangan diri sendiri dan orang lain terhadap mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden telah mencapai tahap penerimaan diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tahapan. Penerimaan diri setiap responden dipengaruhi oleh dukungan sosial, religialitas, dan pemahaman diri. Sedangkan tahapan self acceptance yang dilalui responden adalah tingkat penyangkalan, tahap kemarahan, tahap depresi, dan tahap penerimaan (Nurhadhani & Suzanna, 2023).

Pengembangan pengobatan infertilitas sangat penting namun mengatasi tekanan psikologis pada wanita infertil juga berkontribusi pada peningkatan hasil pengobatan. Berbagai kondisi negatif yang muncul akibat stress infertilitas menunjukkan penurunan dalam kesejahteraan psikologis wanita menikah yang mengalami masalah infertil. Hingga saat ini, berbagai metode telah dikembangkan untuk mempersiapkan pasien dan meningkatkan keadaan psikologis mereka, termasuk psikoterapi, relaksasi, manajemen stress, intervensi perilaku kognitif, manajemen kesedihan (Syarifah et al., 2025).

## **METODE**

Penelitian ini melakukan pencarian literature, menggunakan media elektronik, internasional dan nasional melalui *ScienceDirect*, *PubMed*, *The Lancet*, *Google Scholar* dan *Google Book*, dengan melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi dilanjutkan dengan melakukan analisis terhadap pengetahuan yang sudah ada, menyimpulkan terkait beberapa strategi peningkatan kesejahteraan psikologis wanita infertil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kehadiran seorang anak, sangat diharapkan oleh pasangan suami istri, hadirnya anak menjadi bentuk lengkapnya sebuah pernikahan. Anak menjadi bentuk sempurna kelakian

seorang suami, dan sempurna seorang istri, namun tidak semua pasangan yang telah menikah mampu mempunyai anak. Permasalahan tersebut seringkali menjadi topik pembicaraan masyarakat dan menggiring opini negatif bagi pasangan, khususnya wanita. Stigma masyarakat menganggap wanita sebagai sumber masalah tidak hadirnya, seorang anak pada sebuah pernikahan, hal tersebut menyebabkan wanita yang mengalami infertilitas cenderung memiliki penerimaan diri rendah, yang berdampak terhadap stress (Talitha et al., 2022). Kecemasan pada wanita infertil cukup tinggi dibandingkan dengan wanita pada umumnya. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikologis dan emosional, stress psikologis, efek pada harga diri, identitas dan efek pada hubungan sosial (Bessing, 2021). Wanita dengan infertil dapat menyebabkan stress kronis yang memunculkan gejala kecemasan dan depresi, jika kondisi ini tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis wanita infertil.

Kesejahteraan psikologis merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol kondisi lingkungan sosial, memiliki arti hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh dukungan sosial, kesehatan fisik, pemberian arti terhadap hidup, religiusitas dan faktor demografis (umur, jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi) (Trijayanti et al., 2022). Wanita infertil mengalami berbagai kondisi negatif yang muncul akibat stress infertilitas, hal ini dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis (Syarifah et al., 2025). Kemungkinan penurunan kesejahteraan psikologi pada wanita menikah yang tidak mampu memiliki anak seringkali terjadi, namun hal tersebut tidaklah mutlak terjadi pada setiap wanita. Hal tersebut tergantung dari bagaimana mekanisme koping seorang individu dalam menghadapi situasi yang dialami (Suhita & Subandi, 2018). Berbagai strategi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah tersebut, yakni:

### ***Mindfulness***

*Mindfulness* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu memusatkan pada keadaan saat ini tanpa menghakimi atau menilai berbagai pemikiran dan reaksi emosional yang

berkaitan dengan situasi atau stimulus (Muntasya et al., 2022). Teknik *mindfulness* sebagai berikut :

- a. Persiapkan instrumen berupa audio meditasi (musik ringan)
- b. Duduk tegap lalu tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali, memfokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan, memfokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian sambil menarik napas perlahan.
- c. Kemudian menyadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut diselingi kalimat syukur, berdoa dan *positive self-talk* guna menyaring emosi negatif dan mempertahankan pikiran positif (Kamila, 2023). Terapi *mindfulness* menjabarkan tentang seni memberi perhatian, memfokuskan diri pada apa yang dihadapi saat ini, menjalani sesuatu dengan penuh kesadaran apa yang sedang kita hadapi, tidak membiarkan perhatian pada apa yang sudah terjadi, dan apa yang belum terjadi. Mensyukuri apa yang sedang dijalani, tidak membandingkan diri dengan orang lain.
- d. Pada penerapan meditasi *mindfulness* melalui 4 prinsip dasar yaitu *observe*, *describe*, *acceptwithout-judgment*, dan *act-with-awareness* (Allen et al., dalam (Rizaldo, 2024)). Prinsip *observe* mengacu pada kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar tanpa menilai suatu keadaan. Prinsip *describe* adalah kemampuan meningkatkan kesadaran dan perhatian secara bertahap dari waktu ke waktu. Prinsip *accept-without-judgment* menekankan keterbukaan, penerimaan, rasa ingin tahu, dan sikap non-penilaian. Prinsip *act-with-awareness* menggambarkan kemampuan untuk menerima keadaan apa adanya tanpa mencoba mengubahnya. Secara keseluruhan, prinsip-prinsip *mindfulness* ini diterapkan secara bersamaan karena saling terkait untuk membangun *mindfulness* pada seseorang. Setiap prinsip mendukung dan memperkuat satu sama lain, serta berkontribusi pada praktik *mindfulness*.

*Mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang dapat membuat pasien sadar akan kondisinya, tanpa penghakiman dan menerima dengan kelapangan. Penelitian lainnya menunjukkan hasil, terapi *mindfulness* dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup serta kepuasan pernikahan pada wanita infertile (Tavousi et al., 2024). Penggunaan *mindfulness* berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita dengan infertilitas.

Intervensi mindfulness efektif dalam meningkatkan tingkat kualitas hidup dengan meningkatkan kesehatan mental wanita dengan infertilitas. Semakin tinggi tingkat kesehatan mental wanita dengan infertilitas, maka akan bertambah baik pula kualitas hidupnya (Muntasya et al., 2022)

*Mindfulness* berbasis spiritual islam menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa terapi mindfulness berbasis spiritual islam dapat digunakan sebagai salah satu alternatif psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif wanita menikah dengan gangguan infertilitas (Cholisoh & Moordiningsih, 2024). Spiritualitas islam berbasis *mindfulness* berfokus mengingat Allah secara konstan di setiap masa dan tempat, mengutamakan konsep keberadaan sekarang dengan orientasi mengingat Sang Pencipta. intervensi islamic mindfulness berhasil diterapkan untuk permasalahan kesehatan mental. Adapun persoalan kesehatan mental dapat diselesaikan dengan *islamic mindfulness* yaitu berkenaan dengan kecemasan dan depresi. Intervensi *islamic mindfulness* ini mampu meningkatkan resiliensi, dan resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental. Pada saat seorang individu menyadari bahwa persoalan yang memicu kecemasan tidak lepas dari takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Ketika seseorang menyadari bahwa apapun yang terjadi dengannya tidak lepas dengan ketentuan Allah, maka rasa cemas akan permasalahan menjadi semakin berkurang. Untuk sampai pada titik kesadaran tersebut, tentu dibutuhkan proses dan upaya terus menerus. Adapun upaya yang dilakukan adalah dimulai dari niat untuk menyadari situasi, dilanjutkan dengan proses perenungan atau muhasabah, taubat atas dosa atau kesalahan yang telah dilakukan, kemudian melakukan *body scan* (memfokuskan perhatian pada tubuh, mendengarkan diri sendiri), berdo'a untuk meminta pertolongan Allah atas apa yang sedang dihadapi. Setelah berdoa dilanjutkan dengan berserah atau tawakal kepada Allah, relaksasi dan evaluasi (Astutik, 2024; Hakim et al., 2021; Maryatun et al., 2023; Rohmatun & Maryatun, 2022)

## **Dukungan Sosial**

Ketidakmampuan untuk memiliki anak dapat menyebabkan emosi negatif dan isolasi sosial. Dukungan sosial yang terbatas dari pasangan, keluarga, teman atau profesional kesehatan dapat memperburuk stigma diri, yang menyebabkan persepsi negatif dan berkurangnya efikasi diri. Hal ini menjadi alasan, pentingnya intervensi dini dan peningkatan jaringan sosial untuk wanita dengan infertilitas yang mengalami gejala depresi ringan. Wanita dengan dukungan sosial yang memadai cenderung secara aktif mencari bantuan untuk masalah kesehatan fisik, mental dan relasional. Wanita dengan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki strategi koping konfrontatif dan berbasis makna yang aktif, yang mengakibatkan mereka secara aktif mencari informasi atau dukungan emosional untuk mengatasi kesulitan seputar infertilitas (Jo et al., 2025).

Dukungan sosial merupakan dukungan atau tindakan yang diterima individu dari orang lain, yang mencakup ;

- a. *emotional support* (simpati, cinta, kepercayaan, didengarkan, perhatian),
- b. *appraisal support* (penghargaan positif, hormat, dorongan untuk maju),
- c. *informational support* (informasi, nasihat, pengarahan),
- d. *instrumental support* (dukungan materi, bantuan pinjaman uang, waktu luang dari orang lain).

Dukungan sosial diperoleh dari suami, keluarga dekat, teman, rekan kantor, tenaga kesehatan dan masyarakat. Hasil penelitian pada 96 orang wanita infertil menunjukkan, uji analisis antara aspek dukungan sosial dengan skor total *infertility related stress* menunjukkan bahwa *emotional support*, *Instrumental support*, dan *informational support* memiliki hubungan negatif yang artinya saat dukungan sosial tinggi, maka *infertility related stress* rendah. Sebaliknya, saat dukungan sosial rendah, maka *infertility related stress* tinggi. Selain itu, faktor demografi memiliki hubungan dengan *infertility related stress* individu, seperti tingkat pendidikan, usia kronologis, dan keluarga (Dewi et al., 2023)

Dukungan sosial memiliki peranan terhadap resiliensi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan resiliensi individu yakni dukungan sosial dari keluarga, khususnya orangtua yang berupa kepedulian, motivasi, dukungan finansial yang akan membuat individu optimis dan bertahan. Dukungan sosial memiliki peranan yang penting terhadap resiliensi individu yang menikah dan belum memiliki anak. Terdapat tiga sumber dalam dukungan sosial yakni sumber dari keluarga, teman, dan *significant other*. Dalam penelitian ini



dukungan yang bersumber dari keluarga memainkan peran yang paling besar dibandingkan dengan dua sumber lainnya yakni sebesar 33,5%. Dukungan dari keluarga, khususnya pasangan maupun orang tua dan kerabat lainnya akan membawa perasaan nyaman bagi individu yang belum memiliki anak karena tidak merasa tertekan atas harapan orang lain. Dukungan dari keluarga akan membuat mereka kuat, mampu berfikir rasional, optimis dan tidak menyalahkan diri sendiri (Sari et al., 2024; Sasongko & Mariyanti, 2020)

Dukungan suami menjadi hal yang begitu penting, untuk mempertahankan keharmonisan sebuah rumah tangga tanpa hadirnya anak. Komunikasi yang baik menjadi penentu berbagai konflik psikologis pasangan infertil. Beberapa bentuk dukungan suami diantaranya adalah dukungan emosional (menenangkan istri, menghibur istri, memenuhi kemauan istri), dukungan penghargaan (memotivasi untuk tetap berusaha, tidak menyinggung masalah anak, meluangkan waktu untuk istri, membela istri dan tidak menuntut punya anak), dukungan instrumental (mengantarkan berobat, mengupayakan gaya hidup sehat), dukungan informatif (informasi upaya memiliki anak, pemberian nasihat dari suami) (Zain & Rahmasari, 2023).

Perempuan dengan *Polycystic Ovary Syndrome* beresiko untuk mengalami infertilitas yang akan berdampak pada kualitas hidup. Upaya dukungan sosial telah diberikan pada 146 partisipan berupa dukungan kebutuhan fisik (pemenuhan sandang, pangan dan papan), kebutuhan sosial (aktualisasi diri dari masyarakat sekitar) serta kebutuhan psikis (rasa aman dan religius) berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan dengan *Polycystic Ovary Syndrome* (Kharina Triyana Rahayu et al., 2023). Penelitian terdahulu juga menyebutkan wanita infertil yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan merasa nyaman, diperhatikan, disayangi atau dihargai. Dukungan sosial memberi kekuatan psikologis bagi wanita infertil, mereka merasa kuat, optimis, mampu mengenali emosi, mengatasi masalah dan menyesuaikan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah *infertility-related stress*, begitu juga sebaliknya (Dewi et al., 2023). Proses peningkatan kesejahteraan psikologis wanita infertil diawali dengan penerimaan diri, proses awal ini dibutuhkan untuk membantu menerima semua kondisi dengan tidak mengkritik dan menerima pandangan diri sendiri dan orang lain terhadap mereka, proses ini memerlukan dukungan sosial dari suami, keluarga, kerabat terdekat dan teman-teman, Dukungan sosial yang diberikan adalah informasi terkait

dokter kandungan, obat-obatan, dan motivasi (Khalid & Dawood, 2020; Nurhadhani & Suzanna, 2023)

Penelitian terdahulu (Amini et al., 2020) menyebutkan sebanyak 164 responden wanita infertil dan 93 pria infertil mengalami tingkat stress yang sama, tekanan budaya bahwa setiap pasangan yang sudah menikah akan memiliki anak, memperparah kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial baik pada wanita infertil maupun pria infertil mampu mengurangi stress yang mereka rasakan. Dukungan sosial tidak hanya dilakukan secara langsung, namun juga dilakukan secara *online*, di Negara Azerbaijan, wanita infertil terisolasi dan kurang mendapat dukungan sosial dari keluarga karena budaya patriarki. Upaya dilakukan melalui dukungan sosial secara online dari komunitas, dengan demikian wanita infertil yang terisolasi dapat saling berbagi informasi, memberi motivasi sehingga dapat mengurangi stress yang mereka alami (Pearce et al., 2024)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Ketidakmampuan perempuan dengan masalah infertilitas untuk memiliki anak dan stigma sosial yang diberikan kepada mereka, berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologisnya. Upaya penanganan lebih dini, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah tingkat keparahan stress yang dialami oleh wanita infertil. *Mindfulness* dan dukungan sosial menjadi pilihan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita dengan infertil. Peran tenaga kesehatan pada pendampingan *mindfulness* dan mempromosikan intervensi kepada keluarga, suami dan masyarakat terkait perlunya pemberian dukungan sosial, baik berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

Digitalisasi layanan kesehatan pada tingkat layanan paling dasar maupun lanjutan, untuk mengembangkan forum layanan online yang dimoderatori oleh ahli, sangat diperlukan bagi pasangan infertil, baik untuk pola pengobatan maupun konsultasi psikologis tanpa terhambat jarak dan privasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Amini, L., Ghorbani, B., & Afshar, B. (2020). The Comparison of Infertility Stress and Perceived Social Support in Infertile Women and Spouses of Infertile Men. *Iran Journal of Nursing*, 32(122). <https://doi.org/10.29252/ijn.32.122.80>
- Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental. *Sebuah Systematic Literature Review ...*, 4(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>
- Bessing, Y. F. (2021). *Konferensi Nasional Unveiling psychoseksual and marital beyond myths and taboos.* Media Nusa Creative. <https://books.google.co.id/books?id=yQdMEAAAQBAJ>
- Cholisoh, F., & Moordiningsih. (2024). Mindfulness-Based Islamic Spiritual Therapy on Enhancing Subjective Well-Being in Married Women with Infertility. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 29(1), 59–74. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss1.art4>
- Dewi, N. P. I., Retnoningtias, D. W., & Septiarly, Y. L. (2023). Kaitan Dukungan Sosial dan Infertility-related Stress. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 216–230. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3726>
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8.
- Harzif, A. K., Santawi, V. P. A., & Wijaya, S. (2019). Discrepancy in perception of infertility and attitude towards treatment options: Indonesian urban and rural area. *Reproductive Health*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0792-8>
- Hendarto, H., Wiweko, B., Prof, M. P. H., Santoso, B., & Harzif, A. K. (2019). *Konsensus Penanganan Interfilitas.*

- Jo, M., Shin, H., Kabbe, A., & Kim, S. J. (2025). Depressive symptoms and quality of life among women experiencing infertility: The moderating effect of perceived social support. *Heliyon*, 11(1), e41544. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41544>
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Khalid, A., & Dawood, S. (2020). Social support, self-efficacy, cognitive coping and psychological distress in infertile women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 302(2), 423–430. <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05614-2>
- Kharina Triyana Rahayu, Nuram Mubina, & Puspa Rahayu Utami Rahman. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pada Perempuan Dengan Polycystic Ovary Syndrome Di Komunitas Pcos Fighter 4. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 57–63. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.650>
- Kilis, G. (2025). *Peran Moderasi Religius Coping Terhadap Hubungan Resiliensi dan Kualitas Hidup Pada Perempuan Dengan Infertil*. 18(1), 38–52.
- Maryatun, Ekawati, R. A. N., Wahyuni, E. S., Indarwati, & Mawardi, F. (2023). *The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Students' Mental Health at Pot Covid-19 Pandemic: A Case Study in Indonesia*. 1, 211–222. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-184-5\\_20](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-184-5_20)
- Muntasya, N., Isti Kundarti, F., Rahmaningtyas, I., Studi Kebidanan Kediri, P., Kesehatan Kemenkes Malang Jalan Wachid Hasyim, P. K., Kediri, K., & Timur, J. (2022). The Effect of Mindfulness on Quality of Life in Women with Infertility. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(2), 108–116.
- Novita. (2024). *Infertilitas dan Wanita*. <https://www.alomedika.com/penyakit/Obstetrik-Dan-Ginekologi/Infertilitas-Wanita/Epidemiologi>. <https://www.alomedika.com/penyakit/obstetrik-dan-ginekologi/infertilitas-wanita/epidemiologi%0A>
- Nurhadhani, N., & Suzanna, E. (2023). Penerimaan Diri Wanita Infertilitas. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 33. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8876>

- Pearce, K. E., Donohoe, D., Barta, K., & Vitak, J. (2024). Online social support for infertility in Azerbaijan. *New Media \& Society*, 26(6), 3107–3126.  
<https://doi.org/10.1177/14614448221097946>
- Rizaldo. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Meningkatkan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Depresi*. (Issue Table 10).
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), 120–129.  
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>
- Rokom. (2024). *WHO 1 dari 6 orang tidak subur*.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/Baca/Blog/20240605/2745655/Who-1-Dari-6-Orang-Tidak-Subur/>.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240605/2745655/who-1-dari-6-orang-tidak-subur/%0A>
- Safriana. (2022). *Kemandulan (Infertil): Stigma Negatif Pada Wanita Indonesia*.  
[https://keslan.kemkes.go.id/View\\_artikel/12/Kemandulan-Infertil-Stigma-Negatif-Pada-Wanita-Indonesia](https://keslan.kemkes.go.id/View_artikel/12/Kemandulan-Infertil-Stigma-Negatif-Pada-Wanita-Indonesia). [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/12/kemandulan-infertil-stigma-negatif-pada-wanita-indonesia](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/12/kemandulan-infertil-stigma-negatif-pada-wanita-indonesia)
- Sari, J., Sunarta, P., & Fauziah, A. R. (2024). Peranan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Individu Menikah yang Belum Memiliki Anak (The Role of Social Support to Resilience in Marriage Person Without Children). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(2), 173–182.
- Sasongko, B., & Mariyanti, S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Infertilitas. *JCA Psikologi*, 1, 114–123.
- Suhita, A. A., & Subandi, S. (2018). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dengan Gangguan Fertilitas Idiopatik melalui Terapi Narima Ing Pandum. *Gadja Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 42.  
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.45348>

- Syarifah, A. M., Serianti, M., Aprizha, N. A., Salma, C. E., Nurfitri, A., Hardianti, E., Novianti, S., Ramadhantie, D., & Scholar, G. (2025). *Literature Review Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap Stress Pada Wanita Infertil*. 1(5), 1089–1096.
- Talitha, D., Pelupessy, E., Retnoningtias, D. W., & Hardika, I. R. (2022). *Self-Acceptance dan Infertility-Related Stress Self-Acceptance and Infertility-Related Stress*.
- Tavousi, S. A., Zanjani, Z., Mohammadi, N., & Omid, A. (2024). The effects of mindfulness-based stress reduction on psychological symptoms, quality of life, and marital satisfaction in infertile women undergoing IVF: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 13(1), 33–39. <https://doi.org/10.48307/nms.2024.435062.1332>
- Trijayanti, U., Gunawan, G., Savitri, J., Gunawan, G. Y. C., Satyawan, L. I., Bawazier, B. A., Wardani, R., Megarini, M. Y., Widiapradja, C., Edwina, O. I. P., & others. (2022). *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis*. Zahir Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=9tOXEAAAQBAJ>
- WHO. (2021). *Infertility prevalence estimates*.
- Zain, F. A., & Rahmasari, D. (2023). Dukungan Sosial Suami pada Istri yang Mengalami Involuntary Childless. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 21–31.