

## Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap *Perceived Stress* pada Wanita yang Mengalami Infertilitas dengan *Self Compassion* sebagai Variabel Mediasi

Emmy Primasti Wirdahanum<sup>1\*</sup>, Hasnida<sup>2</sup>, Rahmi Putri Rangkuti<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Program Studi Psikologi Sains, Universitas Sumatera Utara, Jl. Tri Dharma No.9, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

E-mail: [wirdaasti@gmail.com](mailto:wirdaasti@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3991>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 07 Dec 2025

Revised: 13 Dec 2025

Accepted: 19 Dec 2025

#### Kata Kunci:

Dukungan Sosial Suami, *Self-Compassion*, Stres Pada Wanita Infertil.

#### Keywords:

*Husband Social Support, Self-Compassion, Perceived Stress In Infertile Women.*



### ABSTRACT

Stres pada perempuan yang menghadapi infertilitas kerap dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola diri secara emosional, termasuk melalui *self-compassion*, serta oleh kualitas dukungan sosial yang diterima, khususnya dari suami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh dukungan sosial suami terhadap *perceived stress* pada wanita yang mengalami infertilitas yang dimediasi oleh *self-compassion*. Data diperoleh dari 390 wanita yang mengalami infertilitas dengan menggunakan skala *self-compassion*, skala dukungan sosial suami, dan *perceived stress scale*. Analisis data dilakukan dengan *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS)* untuk menguji efek mediasi. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, *self-compassion* berpengaruh secara signifikan dalam memediasi pengaruh dukungan sosial suami terhadap *perceived stress* pada wanita yang mengalami infertilitas. Hal tersebut dibuktikan melalui nilai nilai t-statistic konstruk adalah sebesar 2.964 (>1.96) dan nilai p values yaitu 0.003 (< 0.05). Penelitian ini memberikan gambaran *self-compassion* mampu memediasi pengaruh dukungan suami terhadap *perceived stress* pada wanita yang mengalami infertilitas.

*Stress in women facing infertility is often influenced by their ability to manage themselves emotionally, including through self-compassion, as well as by the quality of social support they receive, especially from their husbands. This study aims to analyze how the influence of social support from husbands on perceived stress in women experiencing infertility is mediated by self-compassion. Data were obtained from 390 women experiencing infertility using a self-compassion scale, a husband's social support scale, and a perceived stress scale. Data analysis was performed using Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) to test the mediating effect. Based on the hypothesis proposed in this study, self-compassion has a significant effect in mediating the influence of husband's social support on perceived stress in women experiencing infertility. This is evidenced by the t-statistic value of the construct being 2.964 (>1.96) and the p-value being 0.003 (<0.05). This study provides an overview of how self-compassion can mediate the effect of husband's support on perceived stress in women experiencing infertility.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Emmy Primasti Wirdahanum, et al (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap *Perceived Stress* pada Wanita yang Mengalami Infertilitas dengan *Self Compassion* sebagai Variabel Mediasi, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3991>

### PENDAHULUAN

Infertilitas merupakan kondisi ketika pasangan tidak mampu hamil setelah satu tahun berhubungan seksual tanpa kontrasepsi (Sasongko & Mariyanti, 2020). Di Indonesia, infertilitas sering dikaitkan dengan stigma sosial dan tekanan budaya pronatalist, yang menempatkan keberadaan anak sebagai penanda kesuksesan keluarga (Tanaka & Johnson, 2014; Kartika, 2024). Kondisi ini membuat

wanita lebih rentan mengalami tekanan emosional, kecemasan, dan depresi (Hämmerli et al., 2010; Chiew et al., 2018).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa infertilitas meningkatkan risiko stres dan gangguan psikologis, terutama pada wanita yang sering dipersalahkan dalam konteks budaya Asia (Lee & Sun, 2000; Dhestiana et al., 2016). *Perceived stress* muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasi individu (Cohen, 2013). Pada wanita infertil, stressor dapat bersumber dari proses medis, tekanan keluarga, stigma sosial, hingga kekhawatiran pernikahan (Newton et al., 1999; Nurhasyanah, 2012).

Salah satu faktor yang dapat melindungi wanita dari stres terkait infertilitas adalah dukungan sosial suami. Dukungan berupa empati, bantuan instrumental, informasi, serta kehadiran emosional terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi (Sarafino, 2008; Luk & Loke, 2014; Utaminingsih, 2017).

Selain dukungan eksternal, faktor internal seperti *self-compassion* juga penting. *Self-compassion* membantu individu menerima kondisi sulit dengan kebaikan dan tidak menghakimi diri sendiri (Neff, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* menurunkan stres pada wanita infertil (Raquel-Bogdan & Hoffman, 2015; Galhardo et al., 2013).

Namun, penelitian yang menguji hubungan simultan antara dukungan sosial suami, *self-compassion*, dan *perceived stress* pada wanita infertil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji peran mediasi *self-compassion* dalam pengaruh dukungan sosial suami terhadap *perceived stress*.

## METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei. Partisipan terdiri dari 390 wanita infertil yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria: berkeinginan memiliki anak, telah berhubungan seksual minimal satu tahun tanpa kontrasepsi, dan belum pernah atau tidak lagi mampu hamil.

Instrumen penelitian terdiri dari, *Perceived Stress Scale* (PSS-10) Mengukur persepsi stres berdasarkan dua dimensi: *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy* (Cohen & Williamson, 1988). *Self-Compassion Scale* – Neff (2003) Mencakup enam aspek: *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *over-identification*. Skala Dukungan Sosial Suami Berdasarkan Sarafino (2008): *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, *companionship support*. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil memenuhi standar (CFA, outer loading, AVE, dan reliability).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Deskriptif Variabel Penelitian

Penelitian melibatkan 390 wanita infertil dengan rentang usia mayoritas berada pada kelompok usia 26–35 tahun. Secara umum, skor rata-rata menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial suami berada pada kategori sedang–tinggi, *self-compassion* berada pada kategori sedang, dan *perceived stress* berada pada kategori sedang–tinggi, sesuai dengan karakteristik stres psikologis yang umum dialami wanita infertil.

#### Hasil Uji Model (SEM-PLS)

Model penelitian diuji menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Square (SEM-PLS). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $R^2$  *self-compassion* berada pada kisaran yang umumnya lebih dari 0.3, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial suami mampu menjelaskan sebagian varians pada *self-compassion*. Selain itu, nilai  $R^2$  *perceived stress* sebesar 0.562 menunjukkan bahwa dukungan sosial suami dan *self-compassion* secara bersama-sama mampu menjelaskan 56,2% variasi *perceived stress*. Nilai  $R^2$  tersebut termasuk dalam kategori cukup kuat sehingga model penelitian ini dapat dianggap memadai.

#### Pembahasan

#### Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap *Perceived Stress*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial suami berpengaruh negatif terhadap *perceived stress*. Artinya, semakin besar dukungan emosional, instrumental, informasi, dan kebersamaan yang diberikan suami, semakin rendah tingkat stres yang dialami wanita infertil. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan pasangan merupakan salah satu faktor perlindungan terkuat bagi kesehatan mental wanita infertil (Cousineau & Domar, 2007; Dembińska, 2016).

Dalam konteks budaya Indonesia yang pronatalist di mana wanita sering menanggung tekanan lebih besar terkait keturunan kehadiran suami sebagai sumber dukungan menjadi sangat penting. Dukungan suami membantu menurunkan rasa gagal, malu, dan beban sosial yang sering dirasakan wanita infertil (Luk & Loke, 2014). Dengan adanya dukungan ini, rasa tertekan dan kekhawatiran terkait infertilitas dapat berkurang signifikan.

#### **Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap *Self-Compassion***

Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial suami berpengaruh positif terhadap *self-compassion*. Artinya, wanita infertil yang merasa didukung secara emosional, diterima, didengarkan, dan dipahami oleh suami cenderung memiliki kemampuan lebih tinggi untuk bersikap welas asih kepada diri sendiri.

Hasil ini konsisten dengan teori Neff & McGehee (2010) yang menyatakan bahwa dukungan interpersonal (terutama dari pasangan) dapat meningkatkan kemampuan individu melihat dirinya dengan empati, bukan dengan kritik. Dukungan internal (*self-compassion*) dan dukungan eksternal (dukungan sosial) saling berhubungan dan saling memperkuat (Wilson et al., 2020).

Dalam kasus infertilitas, wanita sering mengalami perasaan bersalah, menyalahkan diri, atau merasa “tidak sempurna”. Namun ketika suami hadir sebagai figur yang memberikan penerimaan dan validasi, wanita dapat melihat dirinya secara lebih positif, sehingga aspek *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* meningkat.

#### **Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Perceived Stress***

*Self-compassion* ditemukan berpengaruh negatif terhadap *perceived stress*. Wanita yang mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan, menerima kondisi sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran negatif akan mengalami stres yang lebih rendah.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Raque-Bogdan & Hoffman (2015) dan Galhardo et al. (2013), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah faktor protektif penting dalam menghadapi tekanan emosional pada individu infertil. *Self-compassion* berfungsi sebagai regulasi emosi yang adaptif membantu individu menerima kegagalan reproduksi tanpa memperbesar rasa bersalah atau ketidakmampuan.

Dengan demikian, *self-compassion* berperan sebagai mekanisme internal yang mengurangi dampak negatif infertilitas terhadap stres psikologis.

#### **Peran Mediasi *Self-Compassion* dalam Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap *Perceived Stress***

Hasil penelitian membuktikan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara dukungan sosial suami dan *perceived stress*. Artinya, dukungan suami tidak hanya menurunkan stres secara langsung, tetapi juga meningkatkan *self-compassion*, yang kemudian menurunkan stres secara tidak langsung.

Temuan ini menguatkan konsep bahwa dukungan sosial eksternal dapat memperkuat mekanisme regulasi emosi internal (Germer, 2009; Neff, 2003). Ketika suami memberikan empati, dukungan praktis, dan kehadiran emosional, wanita infertil menjadi lebih mampu menerima kondisi mereka tanpa menyalahkan diri, sehingga stress menurun.

Ini menunjukkan bahwa efek dukungan suami lebih besar ketika dikombinasikan dengan *self-compassion*, dan intervensi psikologis untuk wanita infertil perlu menargetkan keduanya dalam peningkatan dukungan pasangan dan pengembangan *self-compassion*.

### **SIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah, *Self-compassion* terbukti memediasi pengaruh dukungan sosial suami terhadap *perceived stress*, sehingga dukungan suami tidak hanya menurunkan stres secara langsung tetapi juga bekerja melalui peningkatan kemampuan istri untuk menerima dan memperlakukan dirinya dengan lebih welas asih. Selain itu, dukungan sosial suami memiliki pengaruh negatif terhadap

*perceived stress*, yang berarti semakin besar dukungan yang diberikan suami, semakin rendah tingkat stres yang dialami wanita infertil. Dukungan sosial suami juga terbukti berpengaruh positif terhadap *self-compassion*, karena penerimaan, empati, dan kehadiran emosional dari suami membantu wanita mengembangkan sikap yang lebih lembut terhadap diri sendiri. Sementara itu, *self-compassion* sendiri berpengaruh negatif terhadap *perceived stress*, menunjukkan bahwa kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan, dan tidak tenggelam dalam pikiran negatif mampu mengurangi stres yang dirasakan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada para responden, yaitu wanita yang mengalami infertilitas, yang dengan penuh keterbukaan dan kesediaan telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, berbagi pengalaman pribadi, serta memberikan informasi yang sangat berharga bagi kelancaran proses pengumpulan data. Kontribusi dan kepercayaan yang diberikan para responden menjadi bagian penting yang memungkinkan penelitian ini dapat terselenggara dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

### REFERENSI

- Chiew, P. W., & Jan, J. M. (2018). In vitro fertilisation: Women's questions and concerns in a Malaysian online forum. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26, 79–96.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. xx–xx). Sage.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2013). Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685–1687.
- Cousineau, T. M., & Domar, A. D. (2007). Psychological impact of infertility. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21, 293–308. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2006.12.003>
- Dhestiana, M., Marchira, C., Siswishanto, R., & Widad, S. (2016). Peran intervensi grup psikoterapi suportif untuk memperbaiki keadaan depresi pada wanita infertil di Klinik Permata Hati RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 163–170. <https://doi.org/10.22146/jkr.36037>
- Galhardo, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2013). The mediator role of emotion regulation processes on infertility-related stress. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20(4), 497–507.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions* (1st ed.). The Guilford Press.
- Hämmerli, K., Znoj, H., & Berger, T. (2010). What are the issues confronting infertile women? A qualitative and quantitative approach. *The Qualitative Report*, 15(4), 766–782.
- Kartika, N., & Fridari, I. (2024). Dampak involuntary childlessness pada perempuan dan laki-laki di Indonesia: Kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 1–15.
- Lee, T. Y., & Sun, G. H. (2000). Psychosocial response of Chinese infertile husbands and wives. *Archives of Andrology*, 45(3), 143–148.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–100.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240. <https://doi.org/10.1080/152988609022979307>
- Nurhasyanah. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri wanita yang mengalami infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1).
- Patel? (tidak ada di daftar—jika mau ditambahkan beri datanya ya)
- Raque-Bogdan, T. L., & Hoffman, M. A. (2015). The relationship among infertility, self-compassion, and well-being for women with primary or secondary infertility. *Psychology of Women Quarterly*, 1–13.
- Sarafino, E. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (6th ed.). John Wiley & Sons.

- Sasongko, B., Mariyanti, S., & Safitri, S. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami infertilitas. *JCA of Psychology*, 1(2), 114–123.
- Tanaka, K., & Johnson, N. E. (2014). Childlessness and mental well-being in a global context. *Journal of Family Issues*, 37(8), 1027–1045.
- Utaminingsih. (2017). Hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premenopause. *International Journal of Human Resource Management and Research*, 5(3), 15–24.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>