

## Penyesuaian Diri pada Perempuan *Voluntary Childless* (Keputusan untuk Tidak Memiliki Anak Secara Sukarela)

Lailathul Fitri<sup>1\*</sup>, Rahmawati<sup>2</sup>, Arga Satrio Prabowo<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia  
Email Korespondensi: [lailathulfitri@gmail.com](mailto:lailathulfitri@gmail.com)

### Abstrak:

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji mengenai penyesuaian diri yang dilalui oleh perempuan *voluntary childless*, melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Narasumber yang menjadi subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang perempuan yang memilih secara sadar untuk hidup tanpa anak. Dengan penentuan narasumber menggunakan teknik purposive *sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dengan 33 item pertanyaan terkait penyesuaian diri menurut Schneiders. Uji keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi sumber dan *member check*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data (*display data*), serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan *voluntary childless* memiliki penyesuaian diri yang ditunjukkan dengan adanya pengontrolan emosi yang wajar dalam merespon penolakan yang terjadi saat ini. Tidak ditemukan adanya mekanisme pertahanan diri sebab perempuan *voluntary childless* memilih keputusannya secara sadar untuk hidup bebas anak, dukungan dari orang terdekat mampu meminimalisir frustrasi personal pada perempuan *voluntary childless*. Selain itu perempuan *voluntary childless* pun senantiasa mengevaluasi diri dalam merespon penolakan yang terjadi sehingga pengalaman di masa lalu mampu dimanfaatkan secara baik, perempuan *voluntary childless* menunjukkan sikap yang realistis dan objektif dengan memahami esensi dari kebermilikan seorang anak sehingga tidak mudah untuk menghakimi keputusan orang lain yang berbeda darinya, selanjutnya dalam pengarah dirinya perempuan *voluntary childless* mampu merumuskan perencanaan masa depan yang positif yang didukung oleh latar belakang rasional untuk memutuskan menjadi *voluntary childless*.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, Perempuan *Voluntary Childless*,

### Abstract:

*This research was conducted to examine the adjustments that women go through voluntary childless, through a qualitative approach with the case study method. The informants who were the subjects of this study were 3 women who consciously chose to live without children. By determining the sources using purposive techniques sampling. The data collection method in this study used in-depth interviews with 33 items of questions related to self-adjustment according to Schneiders. The data validity test was carried out using source triangulation methods and member check. Data analysis techniques used in this study include data reduction, data presentation (data display), and drawing conclusions. The results showed that women's voluntary childless have self-adjustment as indicated by reasonable emotional control in response to current rejection. There was no self-defense mechanism for women's voluntary childless consciously choosing their decision to live child-free, support from those closest to them can minimize personal frustration for women's voluntary childless. Besides that, women's voluntary childless also always evaluate themselves in response to rejection that occurs so that past experiences can be put to good use, women's voluntary childless showing a realistic and objective attitude by understanding the essence of having a child so that it is not easy to judge the decisions of other people who are different from him, then in his direction women's voluntary childless able to formulate positive future planning supported by rational background to decide to be voluntary childless.*

**Keywords:** *self-adjustment, women's voluntary childless*

## Pendahuluan

Manusia sepanjang hidupnya selalu mengalami perkembangan dan perkembangan tersebut dalam beberapa tahap saling berkaitan (Khairun & Al Hakim, 2019). Masa remaja adalah masa eksplorasi dan mengintegrasikan seksualitas ke dalam identitas seseorang (Awaliyah, Muhibah & Handoyo, 2021). Remaja perempuan adalah individu berusia 10 sampai 24 tahun yang dalam perkembangannya mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional termasuk juga perubahan dalam kesehatan reproduksi (Afriani, Afiati & Conia., 2021). Fenomena mengenai isu hidup bebas anak kian nyaring terdengar diberbagai penjuru dunia dan tak terkecuali di Indonesia, hal ini memunculkan identitas khusus kepada individu yang memilih untuk tidak memiliki anak secara sukarela sebagai *voluntary childless* (Komala & Warmiyati D.W., 2022).

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan manusia lainnya (Ferisa, Rahmawati & Arga, 2021). Di era modernisasi sekarang ini, perempuan bekerja merupakan fenomena yang biasa di masyarakat (Afrizal, Legiani & Rahmawati, 2020). Fenomena ini tentunya tidak terlepas dari pengaruh globalisasi yang terjadi saat ini sehingga memunculkan cara hidup dan pandangan-pandangan baru terhadap masyarakat kontemporer, salah satunya seperti keputusan untuk tidak memiliki anak. Pada dasarnya keadaan bebas anak atau childlessness terbagi atas dua kondisi, yakni *Voluntary childless* dan *involuntary childless* (Komala & Warmiyati D.W., 2022).

*Involuntary childless* merujuk pada kondisi dimana individu yang bersangkutan tidak memiliki anak disebabkan karena adanya faktor eksternal, adanya penyakit serta alasan-alasan lain yang berada di luar kendali dari pada individu tersebut sehingga membuatnya tidak mampu untuk menghasilkan keturunan. Berbeda halnya dengan *voluntary childless*, istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi individu yang tidak memiliki atas dasar keputusan pribadinya, baik didasarkan atas alasan tidak ingin menambah populasi manusia di muka bumi, merasa tidak siap untuk memiliki anak dan menjadi orang tua, ataupun karena memang tidak mengharapkan adanya anak dalam hidupnya (Komala & Warmiyati D.W., 2022).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengkaji mengenai fenomena *voluntary childless*, seperti pada penelitian Pelton dan Katherine pada tahun 2016 yang berjudul *A Proposed Life Cycle for Voluntary Childfree Couples*, sekaligus penelitian yang dilakukan oleh Kristin Park pada tahun 2002 yang berjudul *Stigma Management Among the Voluntarily Childless*. Baik dalam penelitian Pelton maupun Park terdapat pembahasan mengenai *management stigma* yang dilalui individu *voluntary childless*, hasil dari penelitian tersebut

menunjukkan bahwasanya dalam menghadapi stigma maupun tekanan, individu *voluntary childless* memilih untuk menyesuaikan diri terhadap stigma tersebut melalui strategi yang bervariasi, diantaranya: passing, substitusi identitas, mengutuk para penghukum, ataupun pemenuhan diri (Pelton & Hertlein, 2016; Park, 2002)

Penjabaran mengenai strategi-strategi ini secara sederhana seperti: passing, mengungkapkan bahwa dirinya belum siap untuk menjadi orang tua, ada pula substitusi identitas yaitu dengan mengungkapkan bahwa dirinya tidak mampu untuk memiliki anak yang disebabkan oleh masalah kesehatan, mengutuk para penghukum seperti dengan mengungkapkan bahwa memiliki anak dengan tujuan untuk menjamin masa tua adalah hal yang paling egois, serta yang terakhir adalah dengan strategi pemenuhan diri, dalam strategi ini individu *voluntary childless* menjawab secara lugas mengenai keputusannya tersebut dengan mengungkapkan bahwa mereka menyadari atas pilihannya yang terlihat egois, namun hal tersebut adalah sebuah keputusan yang mereka pilih dalam hidupnya sehingga mereka tidak ingin selalu merasa bersalah dan terkucilkan atas keputusannya. Oleh karenanya, atas berbagai macam stigma, tekanan, serta ungkapan kekecewaan yang diberikan oleh lingkungan sekitar hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya pilihan untuk menjadi *voluntary childless* tetap ditinjau berdasarkan prinsip dan hak atas kebahagiaan serta cara hidup yang mereka pilih (Pelton & Hertlein, 2016; Park, 2002). Selain dari pada itu Komala & Warmiyati D.W., (2022) menjabarkan beberapa stigma yang kerap diberikan kepada perempuan *voluntary childless* seperti dipandang sebelah mata dan direndahkan, dianggap memiliki masalah terkait dengan kesuburan, tidak harmonis, serta tidak wajar (Komala & Warmiyati D.W., 2022)

Sehingga berdasarkan isu permasalahan yang ada pada penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada aspek penyesuaian diri, sebab *voluntary childless* merupakan sebuah pilihan minoritas yang belum mendapatkan penerimaan secara baik. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain (Rahmawati, Putra, dkk., 2020). Penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai penyesuaian diri yang dilalui oleh perempuan *voluntary childless* berdasarkan teori Schneider. Schneider dalam Primanita & Lestari (2018) memaparkan bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk dari kecerdasan mental maupun tingkah laku dalam menyesuaikan antara tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan yang berasal dari diri sendiri, ataupun secara sederhana penyesuaian diri ialah respon individu dalam menyikapi lingkungan sekitarnya tanpa adanya dorongan negatif yang mempengaruhi satu sama lain, sehingga tercipta hubungan yang baik serta harmonis yang mampu bereaksi secara

aktif terhadap realitas dan relasi sosial untuk dapat diterima dengan baik serta saling memuaskan (Primanita & Lestari, 2018). Selanjutnya pada penelitian ini penyesuaian diri tersebut kemudian ditinjau kembali berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang meliputi kontrol terhadap emosi, mekanisme pertahanan diri, frustrasi personal, pemanfaatan masa lalu, sikap realistis dan objektif, serta rasional dan pengarahan diri positif.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode kualitatif adalah memahami sistem makna yang menjadi prinsip prinsip umum dari satuan gejala yang terdapat di dalam kehidupan sosial sebuah masyarakat dan bersifat deskriptif, yaitu mendeskripsikan makna data atau fenomena yang dapat di tangkap oleh peneliti dengan menunjukkan bukti buktinya (Mahmud dalam Nurmala, Afrizal & Wibowo, 2022). Sedangkan penelitian studi kasus merupakan penelitian yang digunakan untuk mengungkap suatu masalah atau topik yang terjadi di kehidupan nyata pada saat ini, dengan berfokus pada jawaban “bagaimana” dan “mengapa” (Yin dalam Sumiyati, Sholih & Handoyo., 2021; Khairun, Al Hakim & Rusadi, 2020). Narasumber yang menjadi partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 orang perempuan yang memilih secara sadar untuk hidup tanpa anak. Penentuan kriteria narasumber menggunakan metode *purposive sampling* dengan ketentuan perempuan yang berusia 30-45 tahun (Dewasa Madya), berprinsip tidak akan memiliki anak atas keputusan pribadi, sudah menikah serta bersedia untuk menjadi subjek penelitian. *Purposive sampling* ialah metode pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu atau atas pertimbangan spesifik (Sugiyono dalam Afriyanti, Handoyo & Conia, 2022; Dewi, Dalimunthe & Conia, 2022; Mulinda & Conia, 2020). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dengan 33 item pertanyaan terkait penyesuaian diri menurut Schneiders. Uji keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi sumber dan *member check*. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis atau proses menyusun data agar data tersebut dapat ditafsirkan (Dadang dalam Muhibah, 2020). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data (*display data*), serta penarikan kesimpulan.

## **Hasil**

Temuan penelitian yang diperoleh melalui studi tentang penyesuaian diri pada perempuan *voluntary childless* menggunakan metode studi kasus yang ditunjukkan agar mampu menggali secara mendalam mengenai pengontrolan emosi, mekanisme pertahanan diri, frustrasi personal, kemampuan diri untuk realistis dan objektif, serta deksripsi sikap rasional maupun pengarahan

positif yang dilalui oleh perempuan *voluntary childless*. Berikut pemaparan mengenai temuan penelitian yang ada:

### 1. Kemampuan Pengontrolan Emosi pada Perempuan *Voluntary Childless*

Berkenaan dengan keputusan untuk hidup bebas anak yang seringkali dipertanyakan, nyatanya tiap-tiap individu *voluntary childless* memiliki perjalanannya tersendiri yang mengantarkannya pada keputusan untuk hidup bebas anak secara sukarela seperti sekarang. Namun keputusan untuk hidup bebas anak yang ditempuh oleh ketiga narasumber tidak senantiasa selalu disambut secara terbuka oleh masyarakat sekitar, hal ini pula lah yang membuat narasumber I tidak ingin terlalu terbuka terhadap keputusannya kepada orang lain, seperti yang disampaikan pada wawancara tanggal 24 Februari 2023:

“Kalau ketemu orang aku lebih ngobrol ke arah yang *general* dan menurut aku *childfree* itu adalah keputusan yang *ga* bisa diglorifikasi, maksud ku ini juga edukasi bahwa “oh emang bener ya *kalo* jadi istri kita harus punya anak? Tapi kan gua *ga* siap” maksudnya ini edukasi bahwa perempuan punya pilihan tapi bukan untuk diglorifikasi, jadi misalnya kalau aku ngomong aku *ga* pernah. Bahkan temen-temen aku *kayanya gatau* kalau aku *childfree*”

Hal yang serupa pun disampaikan oleh narasumber III dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023:

“*Hmm* lebih kepada tau sendiri aja *sih* sebenarnya, karena *kan* aku mikirnya ini keputusan yang sifatnya personal ya jadi aku mikirnya cukup aku dan pasangan aku yang tau awalnya, cuma ya *makin* lama orang-orang sadar juga karena bertahun-tahun nikah tapi *gaada* tanda-tanda punya anak gitu”

Walaupun narasumber III mengakui bahwa tidak terlalu terbuka mengenai keputusannya tidak menjadikan narasumber III berusaha untuk menutupi fakta terkait dengan keputusannya untuk hidup bebas anak secara sukarela, hanya saja narasumber III merasa bahwa keputusannya untuk hidup bebas anak secara sukarela adalah hal yang personal sehingga lebih nyaman terbuka kepada orang-orang terdekat, seperti yang disampaikan oleh narasumber III dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023 sebagai berikut:

“Pernah *sih* sesekali waktu itu mamah aku nanya “kamu *kayanya emang* *ga* berniat punya anak ya *ndok?*” *terus* aku jawab jujur aja gitu “iya *kayanya mah*” *terus* udah *gaada* tanggapan apa-apa lagi dari beliau. *Nah* mungkin dari *situ* papah aku juga akhirnya tau dari mamah dan kalau temen-temen *sih* pastinya lebih *ga peduliin* ya *buat* ngehargain aku *jadi* *ga* nanya-nanya”

Selain itu narasumber II dalam wawancara pada tanggal 10 Maret 2023 menyebutkan bahwa:

“Kalau saya ke ayah dan ibu saya *sih* saya cukup terbuka karena biasalah dulu pas awal-awal nikah pasti “kapan?, kapan?, kapan?” sama kaka dan adik saya juga saya

terbuka, apalagi kalau sama kaka dan adik saya udah langsung ngejelasin gitu, kalau mereka *sih fine fine* aja *sih* kalau kaka sama adik, tapi kalau *sama...* awalnya juga mamah saya masih *sempet* yang “ayo dong, ayo dong, ayo dong” gitu tapi *kayanya* makin lama udah putus asa *deh* karena saya nya emang keras kepala, udah *give up* gitu. Kalau dari keluarga suami, mertua saya itu tinggal yang perempuan dan kebetulan pula mertua saya itu *cuek* banget, *cuek* nya itu ga yang nanya-nanya gitu *loh* jadi dia *emang sama lah kaya* suami saya *like mother like son* hahaha, kebetulan di Jakarta saya tinggal sama mertua *kan* karena dia tinggal sendiri *kan* dari sejak awal menikah itu dia sama sekali ga pernah yang “kapan?” justru engga gitu, jadi itu juga mungkin bikin saya makin yakin”

Selain dari pada hal tersebut keadaan yang berbeda pada tiap narasumber nyatanya membentuk respon yang berbeda pula bagi narasumber dalam menghadapi pertanyaan yang diberikan oleh orang di sekitar, seperti yang disampaikan oleh narasumber I dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023 sebagai berikut:

“...Sama aja *kaya childfree* ini misalnya *lo* menolak *kaya* “*gue* ga setuju” terus diceramahin atau dimusuhin gitu “ya itu *lo* gitu, itu menandakan bahwa *lo* bukan orang yang bisa menghargai” *toh gue* pun nanti misalnya secara terbuka bahwa *gue childfree* ya cara *delivering* pesan itu juga ga yang *kaya* “*lo* harus *childfree* juga *kaya* *gua*, *lo* masih *gatau kan* metode punya anak”. Karena *tergantung* juga kita mengirimkan pesannya gimana, pasti *sih* kalau *diomongin* baik-baik pasti bisa, mungkin memang ga semua akan *oke* mungkin masih ada penolakan tapi “*yaudah lah* dia-dia, *gue-gue*”

Pendapat yang senada pun disampaikan oleh anggota keluarga dari narasumber I terkait cara yang ditempuh oleh narasumber I dalam merespon pertanyaan atas keputusannya, hal ini disampaikannya dalam wawancara pada tanggal 22 Maret 2023 sebagai berikut:

“*AN Tuh* tipikal yang rasional banget ya mbak, jadi menurut yang saya perhatikan kalau dia memilih suatu hal dia akan ngejelasin *tuh* alasannya kenapa dan lain sebagainya. Jadi kalau dia mau nya ini dia akan ngejelasin sedetail mungkin resiko-resiko yang ada atas keputusan yang dia pilih gitu”

Berkenaan dengan yang telah disampaikan oleh narasumber I serta pihak keluarga, pihak keluarga narasumber II pun menyampaikan hal yang serupa seperti yang dipaparkan pada wawancara tanggal 4 April 2023:

“lebih *ke* males jelasin kalau menjawab hal yang sebenarnya gitu, *kan* sering banget ya malah ditanya “*loh ko* gitu ?” dan mungkin ngeliat *ga* ada gunanya ngasih tau ke orang-orang yang udah punya pendapat sendiri, ga mau buang-buang waktu *lah*”

Selanjutnya narasumber III menyampaikan pendapatnya dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023:

“...wajar *sih* orang lain suka menganggap yang *engga-engga* sama hidup aku sekarang karena mungkin mereka *gatau* cerita hidup aku, hal-hal yang udah aku lalui gimana, bahkan alasan aku untuk memutuskan *childfree kaya* sekarang. Jadi aku memilih *childfree* bukan karena egois, ga sayang anak kecil dan lain-lain”

Sehingga melalui serangkaian fakta yang telah disampaikan oleh narasumber I, II, dan III dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tidak semua narasumber merasa aman untuk terbuka terhadap pilihannya kepada orang lain yang bukan merupakan orang terdekat
- b. Terdapat perbedaan dalam menanggapi pertanyaan dari orang lain, seperti memaklumi dan memahami, memilih untuk meminimalisir respon kepada orang lain, atau pun dengan menyampaikan melalui cara-cara yang bijak. Sehingga perbedaan yang terjadi ini menunjukkan bahwa setiap narasumber memiliki cara pengontrolan emosi yang berbeda pula.

## **2. Mekanisme Pertahanan Diri pada Perempuan *Voluntary Childless***

Menurut Schneiders dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) mekanisme pertahanan diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengakui perbedaan dirinya, hal ini secara terperinci dapat pula dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengakui keadaan dirinya tanpa diiringi oleh pembelaan (mekanisme pertahanan diri) dan berusaha tetap bangkit dalam menggapai tujuan yang ditetapkan (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022). Ketahanan diri adalah kemampuan untuk mengatasi dan tetap sehat terlepas dari hal-hal negatif yang terjadi sepanjang hidup (Dalimunthe & Dewi, 2020). Oleh karenanya topik ini menunjukkan mengenai upaya yang dilakukan oleh perempuan *voluntary childless* dalam meminimalisir penolakan yang terjadi dan kemampuannya untuk bangkit terhadap penolakan tersebut.

Berikut yang disampaikan oleh narasumber I dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023:

“Kalau misalnya ngomongin masa depan “iya nanti lu punya anak ya” terus aku *kaya* “iya iya nanti kita ketemuan deh sama anak-anak kita” jadi yaudah kita *let it flow* aja, kita liat alurnya gimana gitu jadi *ga* mau terlalu *membuka-buka* karena ini juga bukan ranah yang penting untuk orang tau jadi liat aja nanti ya”

Hal serupa pun disampaikan oleh narasumber II dalam wawancara pada tanggal 10 Maret 2023, sebagai berikut:

“Saya *udah...* mungkin sekarang sudah dalam tahap *dicuekin* aja gitu jadi kalau ditanya senyum aja gitu, *udah ga jawab*”

Pendapat lainnya disampaikan oleh narasumber III dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023:

“Waktu itu aku *sama* mantan pacar aku lagi ngebahas tentang nikah gitu karena aku sama dia *udah* pacaran dari kita sekolah, karena *udah* lama wajar ya ada niatan *buat* nikah *terus* aku jujur sama dia kalau aku sepertinya akan *childfree* dengan alasan yang aku jabarin sejelas-jelasnya, karena mungkin latar belakang keluarga yang berbeda jadi dia *gamau* ngambil resiko, cukup lama *sampe* di titik yang kita memilih *buat* mengakhiri hubungan secara baik-baik”

Disebabkan narasumber I dan II tidak terlalu terbuka mengenai pilihannya menjadikan narasumber I dan II terkadang mengalami perasaan terkucilkan, namun selanjutnya kedua narasumber mengakui bahwa dirinya mampu bangkit dari perasaan terkucilkan tersebut, hal ini disampaikan oleh narasumber I dalam wawancara pada 24 Februari 2023, sebagai berikut:

“Biasanya aku merefleksikan diri, kalau kondisinya *udah ga* memungkinkan aku akan ngomong “*gue ga* suka begini, *lo* harus hargain *gue*. *Gue* gapernah *ngancem* atau gimana kan”

Hal yang serupa pun disampaikan oleh narasumber II dalam wawancara pada tanggal 10 Maret 2023:

“Masih *sih* tapi untungnya saya *tuh* suka sama anak kecil kalau anak kecilnya lucu, jadi saya suka *ngasuh* keponakan-keponakan yang masih kecil-kecil *sih* terutama, kalau dari sepupu-sepupu suami ya”

Berdasarkan hasil wawancara I, II, dan III dapat disimpulkan bahwa mekanisme pertahanan diri yang dilalui oleh ketiga narasumber nyatanya memiliki perbedaan sebagai berikut:

- a. Untuk meminimalisir penolakan yang terjadi dapat ditempuh dengan berbagai macam cara, seperti dengan mengkondisikan keadaan dirinya yang disesuaikan dengan lawan bicaranya, meminimalisir respon kepada orang lain, terbuka terhadap pilihannya dan memilih lingkungan yang mampu mendukung penuh keputusannya.
- b. Penolakan yang diberikan oleh orang di sekitar mampu menghadirkan perasaan terkucilkan, namun perasaan terkucilkan tersebut dapat dikompensasi dengan merefleksikan keadaan diri.

### **3. Frustrasi Personal yang Dilalui oleh Perempuan *Voluntary Childless***

Berkaitan dengan keputusan untuk hidup bebas anak secara sukarela yang masih menjadi pilihan minoritas tentunya tidak terlepas dari penolakan yang diberikan oleh masyarakat, bagi sebagian orang penolakan mampu memicu frustrasi personal namun pada sebagian orang lainnya penolakan sosial yang terjadi tidak menjadi permasalahan selama penolakan tersebut bukan berasal dari orang terdekat. Jika individu ingin diterima dalam suatu masyarakat,

maka dia harus bertingkah laku seperti yang masyarakat lakukan di tempat tersebut, namun jika melakukan kebalikannya maka akan dianggap sebagai suatu penyimpangan atas norma masyarakat yang ada (Nurmala, Rosadi & Khairun, 2022). Hal ini dibuktikan dengan pendapat yang disampaikan oleh narasumber I dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023:

“Aku dari dulu sampai sekarang melihat keluarga aku gapernah ada yang memaksa untuk menikah, *gaada* yang mempertanyakan menikah karena dari anggota keluarga aku juga ada yang sampai sekarang ada yang ga menikah. Jadi kami benar-benar bukan yang *memusingkan* hal-hal seperti itu termasuk memiliki anak sehingga aku rasa keluarga aku pun gaakan yang mengusik masalah pribadi anaknya, selama masih dalam konteks yang bisa dipertanggung jawabkan”

Tidak berbeda dengan narasumber I, narasumber II pun menyampaikan hal yang serupa dalam wawancara pada tanggal 10 Maret 2023 sebagai berikut:

“Kalau keluarga inti *sih* sebetulnya *fine fine* aja, cuma ya biasa *lah* tante-tante, sepupu-sepupu. *Cuma kan* keluarga di luar keluarga inti jadi saya udah kaya tebal kuping aja *gamau hyper act*”

Tidak seperti halnya narasumber I dan II, narasumber III nyatanya menempuh jalan yang sedikit berbeda untuk mendapatkan dukungan, seperti yang telah disampaikannya dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023 sebagai berikut:

“Suami saya itu tidak melarang mengenai keputusan saya karena dari awal saya mencari pasangan yang memang bisa menerima saya kalau saya *tuh* ya maunya *childfree*, jadi yang uniknya dalam proses mencari pasangan ini saya agak *struggle*, beberapa kali ada yang ngajak serius *terus pas* diskusi tentang ini dia ga bisa nerima akhirnya *pisah haha*. Jadi mungkin penolakannya seputar hal-hal itu, dan aku ga ambil pusing terkait hal ini aku merasa jika ada yang menolak artinya lingkungan itu ga baik, untuk aku ataupun untuk orang tersebut jadi aku ga pernah maksain siapa pun untuk setuju akhirnya jalan yang bisa aku tempuh adalah dengan mencari lingkungan yang lebih *supportive* dengan keputusan aku”

Melalui wawancara dengan narasumber I, II, dan III terkait dengan frustrasi personal, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Keputusan untuk hidup bebas anak secara suka rela nyata masih sering mendapatkan penolakan, terlebih penolakan yang berasal dari pihak luar (bukan orang terdekat).
- b. Ketiga narasumber membuktikan bahwa dukungan dari pihak terdekat mampu meminimalisir tingkat frustrasi personal terhadap penolakan.

#### 4. Kemampuan Belajar dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu pada Perempuan *Voluntary Childless*

Keputusan untuk hidup bebas anak secara sukarela seringkali bersinggungan dengan tuntutan sosial, namun melalui berbagai macam pengalaman yang telah dilalui tentunya membuat perempuan *voluntary childless* memiliki kemampuan adaptasi dan memanfaatkan pengalaman tersebut. Hal ini tidak terkecuali bagi narasumber I, II, maupun III yang mengungkapkan bahwa dirinya menemukan pemaknaan atas pilihannya selama ini. Berdasarkan wawancara pada tanggal 24 Februari 2023 narasumber I menyampaikan bahwa:

“Aku merasa lebih punya waktu untuk belajar dan mengedukasi diri menjadi orang tua yang seharusnya gitu, kenapa? karena misalnya aja *nih* orang tua *ngomelin* anaknya, padahal kalau kita bicara *parenting* ya itu *ga* boleh, satu kata “tidak” sebenarnya harus dihindari jadi diganti dengan “lebih baik seperti ini”. Jadi dengan luangnya waktu yang aku punya makin banyak hal yang aku pelajari tentang bagaimana cara menghadapi anak kecil yang nantinya bisa aku bagikan ke sesama teman-teman aku”

Selain itu narasumber I pun menegaskan pendapat sebelumnya dengan menyampaikan pendapat yang serupa dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023 sebagai berikut:

“*Slow living*, hidup dengan tenang adalah impian aku karena aku ingin hidup dengan orang yang *ga* perlu ditata-tata, *ga* perlu mikirin nyawa orang lain yang harus aku pertanggung jawabkan”

Hal yang serupa pun disampaikan oleh narasumber II mengenai pengalaman yang diperoleh selama memutuskan untuk hidup bebas anak, pengalaman ini lah yang akhirnya membentuk pribadi narasumber II saat ini. Hal ini disampaikan melalui wawancara pada tanggal 10 Maret 2023 sebagai berikut:

“Saya *udah ga ketrigger* karena saya sudah dalam tahap *udah* saya *ga* peduli dengan kata orang, saya *udah* yakin dengan pilihan saya, saya tidak mengganggu orang lain, ya kenapa saya harus *ketrigger* gitu *kan*”

Selanjutnya narasumber II menyampaikan mengenai pengalamannya di masa lalu melalui wawancara pada tanggal 10 Maret 2023:

“Ya dulu *kan* apalagi zaman dulu *kan* kaya lebih susah ya menjelaskan ke orang, orang juga belum tau istilah itu *terus kaya misal* dulu *kaya* sempet ada tante nanya pada saat 5 tahun, 6 tahun nikah *terus pas* ketemu dia ngomongnya tuh gini “belum isi juga ?” kata dia gitu, *terus* itu *kan* langsung *ketrigger* dong, *terus* saya langsung *kaya* ketus gitu bales dia “emang kenapa ? emang dosa kalau belum punya anak ?” gitu. *Ahhh.. kaya* kesel ya, mungkin kalau sekarang *yaudah* saya senyumin aja, saya diem aja gitu *udah* bener-bener diemm aja saya, *udah ga* dijawab, ya mungkin itu *lah* seiring bertambahnya usia apalagi sekarang *udah kepala 4* *kan*, yaa makin banyak baca juga, makin banyak tau perspektif

orang ya *kaya ga sekedar* perspektif sebagai seorang *childfree* tapi juga orang-orang yang punya anak gimana *sih* menurut mereka, jadi saya juga jadi lebih terbuka gitu”

Berkenaan dengan pendapat yang telah disampaikan oleh narasumber I dan II, narasumber III memiliki pengalaman yang sedikit berbeda, hal ini disampaikan dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023:

“...Sedari dulu aku cenderung fokus aja *sih* ya sama hidup aku, kerjaan aku, orang di sekitar aku”

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari ketiga narasumber berkenaan dengan pengalaman masa lalu yang dijadikan pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pengalaman yang diperoleh ketiga narasumber atas keputusan untuk bebas anak menunjukkan hal yang beragam, pengalaman tersebut ada yang dimaknai untuk bisa mengembangkan diri agar bermanfaat bagi orang lain, ada pula yang menggunakannya untuk meng-*upgrade* diri menjadi pribadi yang lebih baik serta bijak, ataupun ada pula yang telah meniatkan pilihannya untuk kepentingan orang banyak
- b. Berbagai macam pengalaman yang telah dilalui kemudian dievaluasi dan dijadikan pembelajaran dalam menjalankan kehidupan saat ini.

## **5. Kemampuan Diri untuk Bersikap Realistik dan Objektif pada Perempuan *Voluntary Childless***

Bersikap realistis dapat dimaknai sebagai cara berpikir yang penuh perhitungan, oleh karenanya hal ini tidak terlepas dari kemampuan individu untuk mengetahui konsekuensi atas keputusan dan jalan hidupnya serta mampu menemukan penyelesaian terhadap suatu permasalahan. Seperti yang disampaikan oleh narasumber I dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023:

“*Kadang* di lingkungan kita punya anak itu bukan kemauan yang dari *dalam*, tetapi ya itu karena udah jadi budaya “kapan punya anak ?” jadi disaat yang bersamaan aku merasa bahwa punya anak adalah tanggung jawab yang besar aku sadar bahwa diri aku belum siap mental ditambah dengan pemikiran aku diawal bahwa kita sebagai individu punya hak untuk memutuskan”

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh narasumber I dapat disimpulkan bahwa narasumber I menyadari bahwa dirinya belum cukup siap secara mental, sehingga narasumber I tidak ingin keputusannya untuk memiliki anak hanya dilatar belakangi oleh keinginan orang lain serta adanya keyakinan akan kebebasan untuk menentukan pilihan hidup secara mandiri. Hal ini pun dilalui pula oleh narasumber II, dalam wawancaranya pada

10 Maret 2023 narasumber II menyebutkan beberapa konsekuensi yang kerap kali muncul sebagai berikut:

“Yang pasti orang tanya itu *kan* pasti adalah “kalau *lu udah* tua yang rawat siapa ?” gitu *kan*, tapi menurut saya alasan untuk punya anak untuk merawat itu salah, itu udah *kaya wrong reason* banget gitu karena punya anak *tuh* untuk menyalurkan kasih sayang kalau menurut saya bukan untuk merawat kamu kalau sudah tua”

Selanjutnya narasumber II pun menambahkan pendapatnya melalui wawancara pada tanggal 10 Maret 2023 sebagai berikut:

“Sekarang secara usia saya juga *udah* beresiko ya, terus ya itu saya masih tetap berfikiran saya *gamau* nambahin manusia lagi di dunia ini dan masih banyak anak yang tidak beruntung *kan*, jadi kenapa saya engga bantu mereka aja kaya gitu”

Sehingga berdasarkan kedua pendapat yang disampaikan, dapat disimpulkan bahwa narasumber II sangat mengetahui terkait konsekuensinya untuk hidup bebas anak secara sukarela, hal ini dibuktikan dengan pendapatnya yang menyebutkan esensi dari memiliki anak, menurut narasumber II tujuan memiliki anak adalah untuk menyalurkan kasih sayang bukan untuk menjamin dirinya di masa tua, selain itu narasumber II pun menyadari konsekuensi lainnya dari memiliki anak yakni yang berkenaan dengan usia. Selain narasumber I dan II, narasumber III pun memiliki pendapat yang serupa seperti yang disebutkan dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023:

“Aku *ga* memperlakukan *lah* hal *kaya* gitu. Aku tau lingkungan aku *kaya* gimana, jadi karena sejauh ini alhamdulillah semua nya aman aku jadi ngerasa bukan permasalahan yang jadi fokus aku sekarang *sih hahaha*, tapi ya aku sadar anggapan itu pasti ada aja entah mungkin *ga* ditujukan secara personal langsung ke aku *kaya* misalnya orang nganggep orang-orang *childfree* secara umum tuh egois, dan aku sama sekali *ga* merasa terusik dengan hal seperti itu”

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari narasumber I, II dan III terkait dengan kemampuan untuk mempertahankan pikiran realistic dan objektif, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Ketiga narasumber mampu menghadapi segala konsekuensi atas pilihannya untuk hidup bebas anak secara sukarela.
- b. Segala bentuk pertimbangan telah diperhitungkan, salah satunya yang berkaitan dengan faktor usia dan kesiapan mental. Sehingga segala bentuk konsekuensi yang dapat terjadi pun bukan sebagai penghalang dan keraguan bagi narasumber

## 6. Kemampuan Bersikap Rasional dan Pengarahan Diri yang Positif pada Perempuan *Voluntary Childless*

Kemampuan bersikap rasional dan pengarahan diri yang positif tentunya tidak terlepas dari sebuah alasan ataupun faktor yang melatar belakangi keputusan yang dipilih oleh perempuan *voluntary childless*. Seperti yang disampaikan oleh Corinne Maier dalam Tunggono (2021) terdapat 5 aspek yang melatar belakangi keputusan untuk hidup bebas anak, diantaranya aspek pribadi, psikologis dan medis, ekonomi, filosofis, serta lingkungan. Terkait dengan aspek yang melatar belakangi pilihan untuk hidup bebas anak, dalam wawancara pada tanggal 24 Februari 2023 narasumber I menyampaikan bahwa:

“Ini yang menjawab pertanyaan yang aku takutkan gitu, apakah benar seorang perempuan itu nanti ketika menikah benar-benar harus mempunyai anak ? karena itu ketakutan aku dulu, karena dari dulu aku merasa belum siap *gitu ya* secara mental”

Selain dari pada hal itu dalam wawancara pada 24 Februari 2023 narasumber I menegaskan pendapat sebelumnya dengan menyampaikan:

“Jadi disaat yang bersamaan aku merasa bahwa punya anak adalah tanggung jawab yang besar aku sadar bahwa diri aku belum siap mental ditambah dengan pemikiran aku diawal bahwa kita sebagai individu punya hak untuk memutuskan.”

Sama halnya dengan narasumber I, narasumber II pun memiliki pendapat tersendiri tentang keputusannya untuk hidup bebas anak secara sukarela yang disampaikannya dalam wawancara tanggal 10 Maret 2023:

“Kalau ditanya soal idealisnya ya, *kaya* sekarang *udah* ada 8 miliar manusia *terus* kayanya gamau nambahin lagi *deh*, dan *kayanya* dunia *tuh* kan makin berat ya ini juga mungkin karena saya kebanyakan liat Twitter ya, anak-anak gen Z zaman sekarang *kan* kayanya masalah *mental health* nya makin parah jadi kalau saya punya anak kasian *deh* gitu dengan dunia yang seperti ini. Saya *sih* mikirnya *kaya* gitu ya, justru orang *tuh* *kan* selalu menganggapnya saya yang egois “*ah lu* yang egois, *gamau* ngurus anak, *lu gamau* repot” gitu. Tapi justru kalau dari sudut pandang saya justru saya *tuh* mikirin anak ini gitu, kalau misalnya nanti lahir dan hidup *tuh* duh kayanya dunia ke depan *tuh* makin berat *deh*, mungkin saya terlalu *overthinking* ya tapi kenyataannya *gitu* yang ada dalam pikiran saya, jadi kasian anaknya kayanya engga *deh*”

Selanjutnya narasumber II dalam wawancara tanggal 10 Maret 2023 menambahkan pendapat sebelumnya dengan menyampaikan bahwa:

“Jadi sebetulnya kalau dari finansial *sih* engga ya, karena alhamdulillah saya dan suami *kan* sampai kemarin *kan* masih kerja *tuh* jadi berkecukupan *lah*, jadi sama sekali *gaada* masalah finansial. Terus kalau dari latar belakang keluarga saya dan keluarga suami juga sama sekali *gaada*, semisal seperti tidak harmonis *lah* atau ada pengalaman

buruk di masa lalu itu sama sekali *gaada*, keluarga saya ayah dan ibu saya *tuh* sangat baiklah dari masa kecil sampai sekarang *gaada* sesuatu yang buruk gitu”

Berdasarkan wawancaranya pada tanggal 10 Maret 2023 narasumber II pun menjabarkan bahwa perasaan bersyukur atas keadaan ekonomi yang ia rasakan ia salurkan dengan aktif mengikuti kegiatan sosial:

“Iya saya juga sebetulnya menyadari saya punya *previllage* ya *previllage* yang luar biasa, *punya* keluarga yang harmonis, *punya* finansial yang sangat baik gitu dan saya *tuh* ingin membalas dengan cara saya bersyukur adalah... ini bukan *riya* ya, tapi mungkin sekarang saya belum punya anak angkat gitu ibaratnya, tapi yang bisa saya lakukan kemarin-kemarin adalah saya *hm...* apa *sih* sebutannya... jadi orang tua asuh”

“Itu karena saya menyadari banget *previllage* saya gitu jadi *kan* banyak juga orang yang kurang beruntung *kan* dan itu *lah* cara yang bisa saya bantu gitu”

Sejalan dengan narasumber I dan II, narasumber III pun memiliki alasan kuat yang melatar belakangi keputusannya untuk hidup bebas anak, seperti yang disebutkan dalam wawancara pada tanggal 17 Maret 2023 sebagai berikut:

“Karena faktor empati itu *kali* ya, jadi kalau ada orang yang kesusahan aku ikut sedih dan bahkan *sampe* nangis gitu. Jadi aku ngerasa jiwa sosial aku yang tinggi ini aku bisa manfaatin buat kepentingan orang lain, jadi kalau misalnya dijabarin mungkin alasan aku sekarang jadi guru adalah aku pingin bantu orang lain gitu. *Ohiya* kebetulan banget juga orang tua aku udah tua ya, jadi sekarang aku makin yakin bahwa peran aku *nih* bisa buat orang lain aja *gitu*”

Namun tidak dapat dipungkiri keraguan atas pilih yang telah ditempuh selama ini seringkali hadir, seperti yang disampaikan oleh narasumber II dalam wawancara tanggal 10 Maret 2023:

“Ketika *kaya* kemarin ayah saya sakit, dirawat di rumah sakit dan meninggal itu kan semua anak-anaknya pada ngumpul, *sempet* kepikiran juga gitu *kaya* “*aduh* saya tua gimana ini ?” walaupun saya sebelum kejadian ayah saya meninggal ini saya selalu berfikir “oke kalau nanti masuk panti jompo yang *exclusive*, cita-cita saya tapi kemarin kejadian ayah saya membuat saya berfikir ulang *sih* gimana ya nanti gitu, tapi saya *gamau...* ah *yaudah lah*, saat ini saya jalanin aja gitu yang terbaik gitu jadi untuk masa tua nanti saya persiapkan uang untuk masuk panti jompo tapi saya juga *gamau* terlalu *overthinking*”

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan oleh narasumber II membuktikan bahwa keraguan yang hadir faktanya dapat membuat narasumber II memikirkan ulang terhadap keadaan dirinya, namun dilain sisi narasumber II pun membuktikan bahwa keraguan yang hadir tersebut tidak membuatnya putus asa, sebaliknya narasumber II mampu berfikir secara rasional untuk dapat memiliki perencanaan di masa tua. Berkenaan dengan hal ini, nyata

narasumber I dan III pun memiliki perencanaan kedepannya masing-masing. Seperti yang disampaikan oleh narasumber I dalam wawancaranya pada tanggal 24 Februari 2023:

“Karena aku *tuh* orangnya mudah tersentuh gitu dari dulu *tuh kaya pengen* gitu bikin rumah aman bagi orang lain, bukan hanya anak kecil tapi bisa remaja, orang dengan keadaan dan kondisi tertentu, atau bahkan hewan. Pokoknya kedepannya kalau bisa *pengen* bikin seperti itu di suatu tempat yang aku bikin aman dan nyaman untuk mereka”

Selanjutnya narasumber III pun menambahkan perencanaan kedepan yang telah dipersiapkannya melalui wawancara pada 17 Maret 2023 sebagai berikut:

“Aku sama pasangan aku sepakat *sih* karena kita memang nikah untuk hidup bersama ya sampe tua kita akan saling mengandalkan satu sama lain, jadi gambaran masa tua aku ya minimal hubungan aku dengan pasangan aku, *terus misal* skenario terburuknya pasangan aku juga *gaada* ya aku sama kakak-kakak aku. Tapi aku juga *ga* mau nyusahin kakak aku *sih*, untuk keperluan dasar aku milih tinggal di panti jompo gitu, jadi kakak aku ibaratnya *ga* perlu repot-repot ngurusin aku mereka cuma jadi wali aja gitu *lah*”

Sehingga Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari narasumber I, II, dan III melalui wawancara yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan tentang beberapa hal:

- a. Setiap narasumber memiliki latar belakang yang berbeda dalam pilihan dan keputusannya untuk hidup bebas anak yang telah disesuaikan secara rasional dengan keadaan dirinya.
- b. Secara garis besar ketiga narasumber menunjukkan pengarahannya yang positif dengan senantiasa memiliki perencanaan kedepan yang telah dipersiapkan
- c. Keadaan yang menimbulkan keraguan nyatanya tidak dapat dipungkiri namun keraguan yang terjadi tetap mampu dikendalikan.

## **Pembahasan**

### **1. Penyesuaian Diri pada Perempuan *Voluntary Childless***

Meifang dan Zhu dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) menyampaikan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha menghadapi lingkungan atau situasi baru dengan cara mengelola diri, belajar, dan menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi baru di (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022). Schneider dalam Primanita & Lestari (2018) memaparkan bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk dari kecerdasan mental maupun tingkah laku dalam menyesuaikan antara tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan yang berasal dari diri sendiri, sehingga tercipta hubungan harmonis serta mampu beraksi secara aktif terhadap hubungan sosial untuk dapat diterima dengan baik dan saling memuaskan (Primanita & Lestari, 2018). Aghaei dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) menambahkan bahwa penyesuaian diri

diartikan sebagai cara individu dalam menghadapi permasalahan serta hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan dengan diiringi strategi penyelesaiannya (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022).

Berkenaan dengan fenomena *voluntary childless* yang kerap kali mendapatkan penolakan dan terstigmatisasi secara negatif sebagai keluarga yang tidak sempurna serta merusak konstruksi perempuan sebagai pusat keibuan (Hanandita, 2022), dibutuhkan penyesuaian diri untuk dapat merespon penolakan dan stigma negatif melalui respon-respon yang wajar melalui aspek penyesuaian diri yang terpenuhi. Schneiders dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) menyebutkan mengenai beberapa aspek dari penyesuaian diri, yakni: pengontrolan emosi, mekanisme pertahanan diri minimal, frustrasi personal minimal, pemanfaatan masa lalu, realistis dan objektif, serta rasional dan pengarahan diri positif.

#### **a. Kemampuan Pengontrolan Emosi**

Secara definitif emosi merupakan sebuah efek psikologis yang memunculkan sebuah persepsi, sikap, ataupun perilaku yang ditunjukkan dengan ekspresi tertentu (Kumalasari, 2020), oleh karenanya Goleman dalam Lempang et al., (2021) menyampaikan bahwa emosi yang terjadi tidak hanya menuntut penyesuaian secara batin, namun juga diperlukan sebuah penyesuaian secara mental, fisiologis, dan perilaku dalam diri seseorang serta terdapat respon yang berbeda pada setiap orang dalam proses pengontrolan emosi (Lempang et al., 2021). Menurut Hurlock (1980) kematangan emosi merupakan sesuatu proses untuk sanggup mengendalikan serta mengatur emosinya dalam mengalami bermacam suasana, sehingga bisa menggapai dan menguasai emosinya dengan lebih baik (Hurlock dalam Basuni, Rahmawati & Khairun, 2021). Berkaitan dengan pilihan untuk hidup bebas anak yang masih seringkali menjadi perdebatan tidak terlepas dari penolakan dan stigma yang diberikan oleh masyarakat, stigma tersebut diantaranya seperti: cenderung dipandang sebelah mata dan direndahkan, dianggap memiliki masalah terkait dengan kesuburan, tidak harmonis, serta tidak wajar (Komala & Warmiyati D.W., 2022)

Sebaliknya seseorang yang telah mampu melahirkan dan melanjutkan garis keturunan diartikan sebagai sosok yang mampu memaksimalkan fungsi biologisnya, dan kehadiran anak dianggap sebagai sumber kebahagiaan dan pengakuan atas identitas diri (Siswanto & Nurhasanah, 2022). Oleh karenanya dalam memecahkan sebuah permasalahan atas perbedaan yang terjadi setiap individu membutuhkan pengontrolan emosi untuk mengharmonisasikan antara perspektif eksternal dengan dorongan yang berasal dari

dalam diri individu tersebut (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, didapatkan informasi bahwasanya ketiga narasumber memiliki perbedaan tersendiri dalam merespon pertanyaan yang diberikan oleh orang lain atas keputusannya untuk hidup bebas anak.

Data hasil wawancara dengan narasumber I didapatkan bahwa pertanyaan maupun penolakan yang diterima oleh narasumber I akan senantiasa disampaikan secara terbuka anak bila ada yang menanyakan hal tersebut secara langsung serta dalam konteks yang serius, ia pun menyatakan bahwa penyampaian pesan yang baik adalah salah satu kunci yang perlu ditempuh untuk dapat mengharmonisasikan keputusannya dengan tuntutan yang diberikan oleh orang lain. Berbeda dengan narasumber I, narasumber II menunjukkan sikap yang lebih mengarah kepada hal-hal yang mampu dilakukan untuk meminimalisir konflik. Sebab narasumber II menganggap bahwa menjelaskan mengenai keputusannya kepada pihak yang tidak sependapat merupakan hal yang sia-sia, sehingga respon yang ditempuh oleh narasumber II adalah dengan menghiraukan penolakan yang menimpa dirinya. berbeda dengan narasumber I maupun II, narasumber III cenderung memaklumi, memahami dan menghargai pandangan lain yang dimiliki oleh orang lain.

Namun tidak dapat dipungkiri keputusan yang belum mampu diterima membuat narasumber sulit pula untuk terbuka mengenai keputusannya kepada orang lain, sebaliknya narasumber lebih mampu terbuka kepada pihak-pihak terdekat. Sejalan dengan hal tersebut Keizer dalam Komala & Warmiyati D.W., (2022) menyampaikan bahwa keputusan untuk tidak memiliki anak merupakan keputusan yang telah dibangun oleh pasangan serta orang di sekitar dengan melibatkan diskusi untuk mengemukakan *value* agar memiliki pandangan yang padu (Komala & Warmiyati D.W., 2022)

Hal ini seperti yang disampaikan oleh narasumber III bahwa walaupun dirinya tidak terlalu terbuka mengenai keputusannya, bukan berarti pula narasumber III berusaha untuk menutupi fakta terkait dengan keputusannya untuk menjadi *voluntary childless*, sebab menurut narasumber III keputusannya untuk hidup bebas anak secara sukarela adalah hal yang personal namun narasumber III cukup terbuka kepada orang-orang terdekat. Hal yang serupa pun terjadi dengan narasumber II yang merasa lebih mampu terbuka kepada pihak keluarga, pihak keluarga baik keluarga inti maupun keluarga dari pihak suami tidak begitu mempermasalahkan terkait dengan keputusan narasumber II untuk hidup bebas anak sehingga membuat dirinya semakin yakin terhadap keputusannya. Hal yang berbeda datang dari narasumber I, jika sebelumnya narasumber II dan III lebih cenderung terbuka

kepada pihak keluarga namun narasumber I sejak awal menyampaikan bahwa dirinya hanya perlu menyampaikan melalui pesan yang damai dan tidak pula mempermasalahkan respon orang lain

#### **b. Mekanisme Pertahanan Diri**

Menurut Nuroh & Sulhan, M (2022) pernikahan berdasarkan sifat kelembagaan yang memberikan keharusan untuk menghasilkan keturunan telah bergeser dan berubah kearah pernikahan yang bersifat individu, artinya kehadiran anak bukanlah sebuah capaian utama dalam pernikahan, sebab hubungan dengan pasangan lebih difokuskan kepada usaha dalam pemenuhan afektif dan perkembangan diri (Nuroh & Sulhan, M, 2022). Hal yang senada pun disampaikan oleh Hanandita bahwa memiliki anak bukanlah tujuan yang hendak dicapai dalam sebuah pernikahan, namun lebih dideskripsikan sebagai keinginan untuk hidup bersama dengan pasangan, melanjutkan karir, serta pemenuhan kebutuhan rumah tangga (Hanandita, 2022). Hanandita menyatakan bahwa keputusan untuk hidup bebas anak adalah sebuah pilihan minoritas yang rentan mendapatkan stigma negatif sebagai perusak konstruksi peran keibuan. Oleh karena segala bentuk stigma yang diberikan oleh masyarakat membentuk sebuah keharusan bagi perempuan *voluntary childless* dalam menerima keadaan dirinya serta mampu bangkit dari stigma negatif tersebut (Hanandita, 2022).

Beralih pada pembahasan mengenai mekanisme pertahanan diri, menurut Schneiders dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) mekanisme pertahanan diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengakui perbedaan dirinya, hal ini secara terperinci dapat pula dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengakui keadaan dirinya tanpa diiringi oleh pembelaan dan berusaha tetap bangkit dalam menggapi tujuan yang ditetapkan (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022). Corey dalam Lempang et al., (2021) pun menyampaikan bahwa mekanisme pertahanan diri ditunjukkan dengan menyembunyikan hal-hal yang negatif dari dalam dirinya (Lempang et al., 2021). Sehingga berkenaan dengan keputusan untuk hidup bebas anak secara sukarela yang kerap kali mendapatkan penolakan harus mampu disikapi secara bijak.

Ketiga narasumber memiliki kekhasan tersendiri dalam meminimalisir penolakan yang terjadi, berdasarkan data yang diperoleh melalui hasil wawancara narasumber I yang memilih untuk mengkondisikan keadaan dirinya, sebab narasumber I tidak ingin terlalu diketahui oleh orang lain mengenai keputusannya jika tidak ditanyakan secara langsung kepada dirinya. Menurut Komala, hal ini diartikan sebagai *musings* atau mengandai-andai

dan berimajinasi bagaimana gambaran anak yang akan terlihat nanti (Komala & Warmiyati D.W., 2022). Narasumber II lebih merasa aman untuk tidak memberikan jawaban apapun sehingga cara yang dipilih narasumber II dalam meminimalisir penolakan adalah dengan meminimalisir respon. Berbeda halnya dengan narasumber III yang lebih terbuka, narasumber III sedari awal telah memberi tahu kepada orang di sekitar terutama pasangannya mengenai keputusannya untuk hidup bebas anak, sehingga dalam upaya yang dilakukan untuk meminimalisir penolakan yang terjadi adalah dengan mengkondisikan lingkungan yang *supportive* terhadap pilihannya tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amy Blackstone dalam Shapiro (2014) menyebutkan bahwa dalam merespon stigma yang diberikan oleh masyarakat ada beberapa cara yang secara aktif dipilih oleh individu *voluntary childless* yang diantaranya seperti berusaha untuk tidak terlalu mempedulikan serta mempermasalahkan stigma negatif dengan cara berpura-pura mengalami masalah terkait dengan kesuburan dan berencana untuk melakukan adopsi, ataupun dengan mengelilingi diri dengan orang-orang yang mendukung penuh atas pilihannya, ada pula yang secara sengaja berusaha untuk mendefinisikan kembali kondisi “bebas anak” dengan cara-cara yang lebih positif (Shapiro, 2014).

### **c. Frustrasi Personal yang Dilalui oleh Perempuan *Voluntary Childless***

Dollard dalam Lempang et al., (2021) mengungkapkan bahwa frustrasi merupakan bentuk dari ketidaknyamanan kondisi emosional yang dirasakan oleh seseorang sebab adanya sebuah hambatan terhadap motivasi diri (Lempang et al., 2021). Selain itu menurut Schneider dalam Lempang et al., (2021) seseorang yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, sehingga sulit mengorganisasikan kemampuan berpikir dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

Berkenaan dengan keputusan untuk hidup bebas anak yang distigmatisasi secara negatif sebagai keputusan yang tidak wajar, tidak harmonis (Komala & Warmiyati D.W., 2022) menjadikan perempuan *voluntary childless* rentan terhadap frustrasi, namun dukungan positif dari orang-orang terdekat memiliki korelasi langsung dalam meminimalisir frustrasi personal. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Adhandayani dalam penelitiannya ditemukan bahwa perempuan *voluntary childless* yang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat akan senantiasa mampu merasakan kebebasan, fleksibilitas, privasi, lebih mandiri, memiliki lebih banyak waktu untuk

berkomunikasi dengan orang-orang terdekat secara akrab, manjalankan pernikahan dengan penuh rasa senang dan memiliki keintiman dengan pasangan, sehingga mampu menunjukkan rasa puas dan bahagia dibandingkan perasaan frustrasi (Adhandayani et al., 2022).

Hal ini senada dengan data hasil wawancara dengan narasumber I, II, dan III mengenai frustrasi personal, didapatkan bahwa narasumber I tidak menjadikan penolakan dan penerimaan negatif dari orang lain sebagai frustrasi personalnya, sebaliknya keadaan keluarga yang penuh dengan keberagaman serta mampu menghargai keputusan tiap-tiap anggotanya menjadikan kekuatan di tengah penolakan. Selain itu narasumber II menyampaikan bahwa penolakan yang diberikan oleh orang lain bukan menjadi sebuah permasalahan yang berarti selama adanya dukungan dan penghargaan yang diberikan oleh orang terdekat. Walaupun dalam mendapatkan dukungan harus melewati beberapa kali kegagalan dalam hubungan romansa dan penolakan namun nyata hal ini tidak membuat narasumber III merasa putus asa atau pun frustrasi, sebaliknya narasumber III membuktikan bahwa hal yang harus dilakukan disaat terdapat perbedaan adalah dengan saling menghargai, tidak memaksakan kehendak orang lain, dan mencoba mencari lingkungan yang lebih sesuai dengan keadaan diri.

#### **d. Kemampuan Belajar dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu**

Belajar merupakan kegiatan berproses dan menjadi unsur fundamental pada tiap jenjang pendidikan (Wibowo & Nurmala, 2017). Riyanto dalam Lempang et al., (2021) mengemukakan belajar merupakan sebuah aktivitas mental yang dilakukan dengan melibatkan lingkungan dan mampu menghasilkan berbagai perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, maupun sikap (Lempang et al., 2021). Belajar adalah bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara berperilaku yang baru berkat pengalaman dan pelatihan (Hamalik dalam Prabowo, 2020). Belajar merupakan perubahan dalam penampilan sebagai hasil praktek (Sardiman dalam Oktavia, Sholih & Prabowo, 2020). Sugiharto dalam Lempang et al., (2021) mencirikan seseorang yang sedang dalam proses belajar adalah dengan nampaknya sebuah perubahan tingkah laku yang memiliki tujuan dan terarah serta terjadi secara sadar (Lempang et al., 2021). Sugiharto dalam Lempang et al., (2021) menyatakan ciri lain dari tingkah laku seseorang dalam proses belajar adalah terjadi perubahan yang berkesinambungan dan bersifat fungsional, artinya perubahan tersebut bersifat dinamis (Lempang et al., 2021). Individu yang melakukan proses belajar dengan baik, akan

terlibat aktif baik secara fisik maupun pikirannya, sehingga mendapat pemahaman yang dapat mengubah tingkah lakunya (Haerani, Khairun & Conia, 2020). Oleh karena hal yang demikian proses belajar sejalan dengan konsep penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders dalam Wijayanti & Damajanti, K.D (2022) bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan selalu mengevaluasi diri, menilai ketidaksesuaian yang terjadi pada diri sendiri serta belajar dari pengalaman tersebut guna mengharmonisasikan dirinya di tengah masyarakat sosial (Wijayanti & Damajanti, K.D, 2022).

Berdasarkan data hasil wawancara dengan narasumber terkait dengan pemaknaan ataupun pengalaman yang dipelajari selama memutuskan untuk hidup bebas anak narasumber II merasa bahwa saat dahulu dirinya merasa kurang nyaman bila ada yang mempertanyakan pilihannya sehingga narasumber II akan mengekspresikan ketidak sukaan tersebut secara langsung, namun seiring berjalannya waktu narasumber II akhirnya mampu bersikap sewajarnya dalam menghadapi pertanyaan terkait keputusannya. Narasumber II pun menyampaikan hal ini dibentuk dengan pembiasaan diri dalam melihat dari berbagai macam perspektif. Berbeda dengan narasumber II, narasumber I memaknai proses belajarnya melalui pengalaman yang kerap ditemui oleh narasumber I terhadap orang tua yang seringkali memarahi anak, membuat narasumber I memutuskan untuk memanfaatkan waktu luang yang dimilikinya dengan mengedukasi diri melalui ilmu *parenting*.

#### **e. Kemampuan Diri untuk Bersikap Realistik dan Objektif pada Perempuan *Voluntary Childless***

Tiga aspek yang mendasari kemampuan pada seseorang adalah kondisi sensoris dan kognitif, pengetahuan tentang cara merespon yang tepat, dan melaksanakan respon tersebut (Khairun & Al Hakim, 2022). Menurut Schneider dalam Lempang et al., (2021) kemampuan menyesuaikan diri dapat dilihat dari kemampuan seseorang bersikap realistik dan objektif untuk menilai keterbatasan yang dialami, atau realistik dan objektif dalam melihat situasi maupun masalah. Dariyo Agoes dalam Lempang et al., (2021) sikap realistik ditandai dengan memandang segi kelemahan maupun kelebihan sesuai dengan kenyataan. Berkenaan dengan keputusan untuk hidup bebas anak yang seringkali mendapatkan penolakan dan terstigmatisasi secara negatif mendorong perempuan *voluntary childless* untuk mampu bersikap realistik dan objektif dalam menilai berbagai konsekuensi yang terjadi berkenaan dengan keputusannya.

Melalui data hasil wawancara yang terhimpun, narasumber I telah mengetahui sejak awal mengenai konsekuensi atas pilihannya sebagai *voluntary childless* namun narasumber I berpendapat bahwa konsekuensi yang sering kali muncul tersebut berasal dari pihak yang tidak mengenalnya secara dekat, bagi pihak-pihak yang mengenal secara dekat cenderung menghargainya. Narasumber II sangat mengetahui terkait konsekuensinya untuk hidup bebas anak secara sukarela, sebab menurut pendapatnya esensi memiliki anak adalah untuk menyalurkan kasih sayang, sehingga narasumber II merasa kekhawatiran tentang masa tua yang seringkali dipertanyakan oleh orang lain sebagai sebuah hal yang keliru, narasumber II pun menyadari akan keadaan dirinya yang tidak lagi muda dan beresiko untuk memiliki anak.

Kemampuan untuk mempersiapkan konsekuensi atas pilihannya terlihat dari bagaimana narasumber III mengenal lingkungan di sekitarnya, narasumber III sejak awal meyakini bahwa lingkungan terdekatnya saat ini adalah lingkungan yang dapat membuatnya aman dan mendukung keputusannya. Sejalan dengan penuturan yang disampaikan oleh Komala bahwa tekanan, pertanyaan, ataupun stigma dapat dikondisikan dengan mendekatkan diri pihak-pihak yang mampu mendukung keputusannya, serta lebih selektif untuk terbuka kepada orang lain (Komala & Warmiyati D.W., 2022).

#### **f. Kemampuan Bersikap Rasional dan Pengarahan Diri yang Positif**

Max Weber dalam Lempang et al., (2021) menjelaskan tindakan rasional memiliki kaitan dengan pertimbangan sadar yang dibuktikan dengan pencapaian sebuah tujuan beserta dengan strategi dalam mencapai tujuan tersebut. Selain itu berkenaan dengan pengarahan diri positif menurut Zimmerman dalam Lempang et al., (2021) salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang mengarahkan diri adalah lingkungan, sehingga kemampuan pengarahan diri ini memiliki hubungan dengan dukungan dari lingkungan untuk mengembangkannya. Sehingga dapat dikatakan keputusan untuk hidup bebas anak mampu dikembangkan dengan dukungan yang positif dari lingkungan serta pertimbangan rasional yang dibuktikan dengan sebuah tindakan.

Corinne Maier (Tunggono, 2021) memaparkan terdapat 5 aspek yang melatar belakangi keputusan untuk hidup bebas anak, diantaranya aspek pribadi, psikologis dan medis, ekonomi, filosofis, serta lingkungan. Berdasarkan data hasil wawancara, narasumber I yang menyebutkan bahwa hal yang melatar belakangi pilihan dirinya untuk hidup bebas anak ialah berkenaan dengan kesiapan mental, narasumber I merasa bahwa dirinya belum siap secara mental dan mempertanyakan kebenaran dari keharusan untuk

memiliki keturunan. Sehingga dapat dianalisis bahwa faktor yang melatar belakangi narasumber I ialah berdasarkan faktor pribadi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto & Nurhasanah (2022), faktor pribadi mengacu pada keadaan individu yang merasa bahwa dirinya merasa ragu dapat membesarkan anak secara baik serta merasa kurang mampu untuk mengembang tanggung jawab sebagai orang tua (Siswanto & Nurhasanah, 2022).

Narasumber II menunjukkan bahwa pilihan untuk hidup bebas anak yang telah dijalannya selama ini berkaitan dengan faktor lingkungan, hal ini disampaikan oleh narasumber II bahwa dirinya berkeyakinan kuat untuk tidak melahirkan seorang anak ditengah kehidupan dunia yang telah dipenuhi oleh 8 miliar manusia dan mengkhawatirkan kesejahteraan psikologis bila mana ia memutuskan untuk melahirkan anak. Kecemasan yang terjadi secara berkelanjutan akan memberikan dampak negatif kepada individu yang mengalaminya, serta mengganggu kehidupannya (Asrifa, Nurmala & Prabowo, 2021). Siswanto & Nurhasanah (2022) menyampaikan bahwa bagi individu yang melihat dari sudut pandang lingkungan berpendapat bahwa banyaknya populasi manusia di muka bumi menjadikan dunia tidak lagi menjadi tempat ideal untuk kehidupan manusia dan tidak baik untuk perkembangan seorang anak (Siswanto & Nurhasanah, 2022).

Beralih kepada data yang diperoleh melalui wawancara dengan narasumber III didapatkan bahwa alasan utama yang melatar belakangi keputusan narasumber III ialah berkenaan dengan faktor filosofis, narasumber III menyadari bahwa keputusan untuk memiliki anak bukan suatu hal yang begitu darurat, narasumber III berpendapat bahwa banyak hal lain yang masih dapat dilakukan untuk menyalurkan kasih sayang, yakni dengan menyalurkannya kepada keluarga atau pun orang lain yang kesulitan. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto & Nurhasanah (2022), kebermilikan anak dianggap bukanlah satu-satunya sumber kebahagiaan dan kepuasan, namun kebahagiaan dan kepuasan tersebut dimunculkan pada hal-hal lain diluar dari kebermilikan anak seperti dengan menjadi pekerja sukarela ataupun mendedikasikan diri untuk anak-anak yang kurang mendapatkan kehidupan yang layak (Siswanto & Nurhasanah, 2022). Selain dengan hal tersebut berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga narasumber terkait dengan perencanaan kedepan, nyatanya tiap-tiap narasumber memiliki perencanaan yang telah dipersiapkannya. Hal ini membuktikan bahwa selain

keputusan yang dilatar belakangi oleh alasan yang kuat dan rasional mereka pun mampu mengarahkan diri secara positif dengan mempersiapkan perencanaan ke depan.

## **2. Peran Bimbingan dan Konseling Multikultural dalam Fenomena *Voluntary Childless***

Kematangan sosial adalah keterampilan dan kebiasaan individu dalam mengerti dan bagaimana bereaksi pada situasi sosial yang tercermin dari perilaku kemandirian dan penerimaan sosial (Rochani, Dalimunthe & Wibowo, 2019). Sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan masyarakat lain memunculkan perasaan saling membutuhkan satu sama lain (Hantono & Pramitasari, 2018). Namun permasalahan, ketidak selarasan, hingga kesalah pahaman merupakan hal yang tidak dapat dipungkiri untuk terjadi. Permasalahan yang berlarut-larut akan membuat hubungan terjalin menjadi renggang, oleh karenanya sebuah permasalahan yang terjadi memerlukan penanganan serta jalan keluar secara segera. Salah satu permasalahan yang masih sulit diterima secara terbuka, yakni mengenai keputusan untuk hidup bebas anak, terkhusus yang terjadi di Indonesia. Tanaka & Johnson dalam Rindu et al., (2022) menyebutkan bahwa Indonesia merupakan negara pro natalis yang dibuktikan melalui angka kelahiran sebesar 2.226 serta 93% masyarakat percaya bahwa hal yang penting dalam sebuah perkawinan adalah memiliki anak, sehingga fenomena *voluntary childless* yang mulai dikenal di Indonesia masih dianggap bertentangan dengan nilai yang ada di masyarakat (Rindu et al., 2022). Dibutuhkan kemampuan dalam penyesuaian diri untuk mencapai keberhasilan dalam suatu hubungan.

Oleh karenanya bantuan dari tenaga ahli dibutuhkan dalam membantu individu *voluntary childless* dalam proses penyesuaian diri, sejalan dengan yang disampaikan oleh Natawijaya dalam Nisa, 2019 bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseling yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan (Nisa, 2019).

Menurut analisis yang dilakukan oleh peneliti, konseling multikultural merupakan layanan yang tepat dengan fenomena *voluntary childless*. Hal ini dianggap tepat sebab menurut Locke dalam Putri (2020) konseling multikultural merupakan bidang praktik yang memiliki karakteristik berupa penekanan pada keunikan (kekhasan) individu, pengakuan mengenai perbedaan nilai yang bawa oleh konselor ke dalam proses konseling, serta pengakuan bahwa konseli berasal dari kelompok ras dan suku minoritas dengan membawa nilai-nilai dan sikap yang mencerminkan latar belakang budayanya (Putri, 2020). Selain dari pada itu konseling multikultural disebut juga sebagai konseling lintas budaya, artinya dalam

proses konseling senantiasa melibatkan konselor maupun konseli yang memiliki latar belakang kebudayaan yang berbeda (Gani, 2019).

Adapun poin kunci dalam pelaksanaan konseling multikultural yang dipaparkan Indrawaty dalam Putri (2020), sebagai berikut:

- a. Pemodelifkasiian teknik konseling merupakan hal yang penting apabila melibatkan latar belakang budaya yang berbeda
- b. Konselor perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi kesenjangan antar budaya yang terjadi pada saat proses konseling berlangsung
- c. Konsepsi membantu harus mampu ditinjau berdasarkan perspektif budaya konseli, sehingga konselor harus mampu mengkomunikasikannya serta memahami kesusahan konseli
- d. Konselor harus mampu memahami perbedaan gejala dan cara penyampaian yang dibawa oleh konseli
- e. Konselor harus mampu memahami harapan dan norma yang berbeda antara budaya yang dibawa oleh konselor dengan konseli.

Dalam penelitian mengenai penyesuaian diri pada perempuan *voluntary childless* yang telah dilakukan diperoleh fakta bahwa ketiga narasumber memiliki latar belakang khusus atas keputusannya untuk hidup bebas anak secara sukarela. Sehingga atas serangkaian hal yang telah dipaparkan, maka peneliti meyakini bahwa hal yang diperlukan dalam mengentaskan ketidakselarasan yang terjadi adalah dengan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perbedaan. Berlandaskan konsep konseling multikultural yang berfokus pada keunikan dan kekhasan konseli menjadi alasan yang kuat bahwa konseling multikultural mampu menjembatani perbedaan dan ketidaksesuaian tuntutan yang terjadi. Sehingga pemilihan konseling multikultural dianggap sebagai layanan yang mampu mengakomodasi penyesuaian diri pada perempuan *voluntary childless*.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga narasumber memiliki pengontrolan emosi yang stabil, tidak ada mekanisme pertahanan diri sebab ketiga narasumber mampu meminimalisir penolakan atas keputusannya sebagai *voluntary childless*, selain itu dukungan dari pihak terdekat menjadikan ketiadaan pada frustrasi personal ketiga narasumber, narasumber pun senantiasa mengevaluasi diri untuk dapat memberikan respon yang lebih bijak terhadap stigma buruk yang diberikan kepadanya, selanjutnya dalam kaitan dengan realistis dan objektif ditunjukkan dengan kerampilan dalam mempersiapkan segala konsekuensi yang terjadi atas

pilihannya untuk hidup bebas anak, sebab keputusan tersebut merupakan keputusan yang dibentuk secara sadar, dalam berfikir rasional pun ditunjukkan dengan narasumber yang memahami hal yang melatar belakangi keputusannya seperti alasan pribadi, lingkungan serta ada pula yang dilatar belakangi oleh alasan filosofis sehingga ketiga narasumber mampu mengarahkan diri secara positif pada perencanaan masa depan. Peran bimbingan dan konseling multikultural dibutuhkan untuk menjembatani dan memberikan pelayanan kepada individu yang berasal dari kelompok budaya minoritas agar individu atau pun masyarakat mampu untuk saling menyesuaikan diri.

### **Daftar Pustaka**

- Adhandayani, A., Febrianti, A. T., Maulida, N. I., & Kunci, K. (2022). *Kepuasan Pernikahan Tanpa Anak: Sebuah Studi Fenomenologi The Marital Satisfaction of a Childfree Marriage: Phenomenological Study*. 10(1).
- Afriani, G., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2021). Pengembangan Hipotetik Modul Bimbingan dan Konseling tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 99-108.
- Afriyanti, N., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) Untuk Meningkatkan Self Efficacy. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 249-255.
- Afrizal, S., Legiani, W. H., & Rahmawati, R. (2020). Peran Perempuan Dalam Upaya Meningkatkan Ketahanan Ekonomi Keluarga Pada Kondisi Pandemi Covid-19. *Untirta Civic Education Journal*, 5(2).
- Asrifa, N. D., Nurmala, M. D., Prabowo, A. S (2021). Hubungan dukungan orang tua dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 39-51.
- Awaliyah, R., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2021). Perilaku Seks Pranikah Pada Kalangan Remaja Di Kota Serang. *Jurnal al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 11-20.
- Basuni, D. N. D., Rahmawati & Khairun, D. Y. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Kematangan Emosi Remaja. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 22-29.
- Dalimunthe, R. Z., & Dewi, R. (2020, September). Implementasi Aplikasi Eduda sebagai Media Pembelajaran Konseling Membangun Ketahanan Diri Siswa Mencegah Narkoba. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 27-35).

- Dewi, M. T., Dalimunthe, R. Z., & Conia, P. D. D. (2022). Pengembangan Konseling Kelompok dengan Teknik Token Ekonomi untuk Meningkatkan Perilaku Student Engagement: Studi Penelitian Pengembangan Strategi Konseling Kelompok Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Cilegon Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 197-208.
- Ferisa, M., Rahmawati, R., & Arga, S. P. (2021). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Asertivitas Siswa Korban Perundungan Siber. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(2), 55-61.
- Gani, I. (2019). Konseling Multikultural Dalam Penanganan Konflik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 109–123.
- Haerani, I., Khairun, D. Y., & Conia, P. D. D. (2020). Profil Kemandirian Belajar Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Belajar. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*, 4(2), 179-199.
- Hanandita, T. (2022). Konstruksi Masyarakat Tentang Hidup Tanpa Anak Setelah Menikah. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 126–136. <https://doi.org/10.20961/jas.v11i1.56920>
- Hantono, D., & Pramitasari, D. (2018). Aspek Perilaku Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Sosial Pada Ruang Terbuka Publik. *Nature: National Academic Journal of Architecture*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.24252/nature.v5i2a1>
- Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2019). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2022). Kemampuan Mahasiswa Menyusun Proposal Skripsi Pada Mata Kuliah Seminar Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Vol*, 7, 1.
- Khairun, D. Y., al-Hakim, I., & Rusadi, P. A. (2020). Alternatif Penanganan Bimbingan dan Konseling Bagi Pelaku Homoseksual di Kota Serang. *QUANTA*, 4(1), 9-19.
- Komala, D., & Warmiyati D.W., M. T. (2022). Proses Pengambilan Keputusan Pada Pasangan Suami Istri Yang Memilih Untuk Tidak Memiliki Anak. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 119. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13536.2022>
- Kumalasari, L. N. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 09(01), 127–148.
- Lempang, K. A. P., Sutiaputri, L. F., & Diana, D. (2021). Penyesuaian Diri Orangtua Anak Pengidap Kanker Dalam Proses Pengobatan Anak: Studi Di Yayasan Rumah Cinta Anak

- Kanker Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 3(1), 71–91.  
<https://doi.org/10.31595/rehsos.v3i1.379>
- Muhibah, S. (2020). Model Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Agama Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Universitas Serang Raya. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 18(1), 54-69.
- Mulinda, R., & Conia, P. D. D. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Nisa, A. (2019). Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 102.  
<https://doi.org/10.22373/je.v4i2.3282>
- Nurmala, M. D., Rosadi, P. A., & Khairun, D. Y. (2022). Studi tentang Pelaku Homoseksual di Kota Serang: Studi Kasus pada Tiga Orang Pria Teridentifikasi Homoseksual di Kota Serang. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 177-189.
- Nurmala, M. D., vany Afrizal, S., & Wibowo, T. U. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, 8(1).
- Nuroh, S., & Sulhan, M. (2022). Fenomena Childfree Pada Generasi Milenial Ditinjau Dari Perspektif Islam. *An-Nawa : Jurnal Studi Islam*, 4(2), 136–146.  
<https://doi.org/10.37758/annawa.v4i2.528>
- Oktavia, E., Sholih., Prabowo, A. S. (2020). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Nathiqiyah*, 3(2), 126-136.
- Park, K. (2002). Stigma management among the voluntarily childless. *Sociological Perspectives*, 45(1). <https://doi.org/10.1525/sop.2002.45.1.21>
- Pelton, S. L., & Hertlein, K. M. (2011). A proposed life cycle for voluntary childfree couples. *Journal of Feminist Family Therapy*, 23(1), 39–53.  
<https://doi.org/10.1080/08952833.2011.548703>
- Prabowo, A. S. (2020). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Nathiqiyah*, 3(2), 126-136.
- Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses Penyesuaian Diri Dan Sosial Pada Perempuan Usia Dewasa Madya Yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01),

86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p08>
- Putri, S. K. (2020). Penggunaan Konseling Multikultural dalam Meningkatkan Efektifitas Kerja Karyawan. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 437–444. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/69>
- Rahmawati, R., Putra, A. P., Lestari, D. J., & Saripudin, M. (2020, November). Ritual budaya selama kehamilan di indonesia sebagai bentuk local wisdom dukungan sosial. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 3, No. 1, pp. 502-514).
- Rindu, M., Islamy, F., Komariah, K. S., Suwarna, D. M., Hafidzani, A., Fitria, N., & Indonesia, U. P. (2022). *Fenomena childfree di era modern: studi fenomenologis generasi gen z serta pandangan islam terhadap childfree di indonesia*. 19(2).
- Rochani, R., Dalimunthe, R. Z., & Wibowo, B. Y. (2019). Penggunaan Software Sosiometri Untuk Eksplorasi Kematangan Sosial Pada Mata Kuliah Asesment Non Tes. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Shapiro, G. (2014). Voluntary childlessness: A critical review of the literature. *Studies in the Maternal*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.16995/sim.9>
- Siswanto, A. W., & Nurhasanah, N. (2022). Analisis Fenomena Childfree di Indonesia. *Bandung Conference Series: Islamic Family Law*, 2(2), 64–70. <https://doi.org/10.29313/bcsifl.v2i2.2684>
- Sumiyati, A., Sholih, S., & Handoyo, A. W. (2021). Dampak Perilaku Maladaptif Bagi Anak yang Dijadikan Pengemis oleh Orang Tua Sebagai Bentuk Eksploitasi Di Makam KH. Syekh Asnawi Caringin. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(07), 915-928.
- Tunggono, Victoria. (2021). *Childfree & happy keputusan sadar untuk hidup bebas anak*. D.I. Yogyakarta: Buku Mojok Group.
- Wibowo, B. Y., & Nurmala, M. D. (2017). Pengaruh Stimulasi Humor Audio Visual terhadap Burnout Study. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Wijayanti, A.T & Damajanti, K.D. 2022. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 9 No. 4.