

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki fokus penelitian yaitu, (1) gambaran *self-compassion*, dan (2) dampak *self-compassion* pada pasangan yang belum memiliki keturunan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan triangulasi sebagai validasi data. Subjek penelitian adalah tiga pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di usia pernikahan diatas dua tahun.

Penelitian ini menghasilkan temuan, yaitu gambaran *self-compassion* dan dampak *self-compassion* dari ketiga pasangan penelitian adalah adanya memahami dan tidak menyakiti diri dalam menghadapi masalah, menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam, serta pandangan pasangan dalam melihat segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

Gambaran *self-compassion* pasangan pertama ditandai dengan skap pasangan yang mampu menerima diri sendiri meski belum memiliki keturunan. Untuk tidak terlalu fokus ke permasalahan saat ini pasangan ini sering menghabiskan waktu untuk jalan-jalan saat tidak bekerja. Tidak mudah tersinggung saat ditanya tentang anak ataupun ada teman yang tengah menggoda pasangan ini. Pasangan ini mampu melihat segala sesuatu seperti

apa adanya, tidak melebih-lebihkan atau tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif.

Gambaran *self-compassion* pasangan kedua, yakni pasangan ini juga dapat menerima kejadian yang sedang menimpa keduanya yang belum dikaruniai anak. Hal ini memberikan hikmah tersendiri untuk keduanya untuk tidak lagi menggampangkan segala sesuatu. Namun selagi keduanya tetap berusaha dan berdo'a, maka pasangan ini yakin akan ada saatnya Allah menganugerahi mereka anak.

Gambaran *self-compassion* pada pasangan ketiga, ditunjukkan dengan sikap pasangan tersebut yang tidak pernah putus asa untuk dapat memiliki seorang anak, banyak yang dilakukan dengan mencari informasi dari orang lain, berobat kesana dan kemari. Selain itu pasangan ini memandang bahwa hal ini merupakan hal manusiawi yang juga dirasakan oleh beberapa pasangan yang lain.

Sedangkan dampak *self-compassion* yang ditunjukkan ketiga pasangan adalah adanya strategi dalam mengontrol emosi, menyadari segala kekuatan dan kelemahan, namun tidak selalu terkungkung dengan hal buruk yang terjadi, dan keyakinan dan motivasi untuk mencapai hasil yang terbaik. Dalam hal ini, pasangan pertama IR dan DW memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat mengontrol emosi negatif dengan berbagai cara yang dilakukan oleh pasangan tersebut, sang istri (IR) memaparkan bahwa emosi negatif yang muncul dapat dikontrol dengan kesabaran yang luar biasa, dan melauai segalanya dengan santai. Begitupun dengan suami (DW) yang lebih memilih melakukan ibadah

untuk mengontrol emosi negatif yang datang. Pasangan IR dan DW, juga dapat menyadari jika manusia diciptakan memiliki segala kelebihan dan kekurangan, namun saat hal buruk menimpa pasangan ini lambat laun tersadar jika segalanya sudah menjadi kehendak Allah. Dan akan berubah jika Allah sudah merubahnya, keadaan baik yang dirasakan pasangan tersebut ada merupakan pengalaman yang ada saat ini. Memiliki keyakinan dan motivasi tersendiri dalam diri masing-masing untuk tetap berusaha agar dapat memiliki momongan. Terbukti segala usaha yang dilakukan mulai dari periksa ke dokter, pijat tradisional khusus kandungan, dan mengkonsumsi obat herbal. Semua itu karena keyakinan dan motivasi yang tinggi untuk bisa segera memiliki momongan.

Dalam hal ini pula, pasangan kedua yakni WY dan IR memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat pula mengontrol emosi negatif dengan cara tersendiri, sang istri (IM) mengontrol emosi dengan melakukan teknik menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya. Sang suami (WY) lebih memilih banyak bersabar ketika harus berhadapan dengan emosi negatif. Pasangan WY dan IM, tidak mudah terkukung oleh keadaan saat ini yakni belum diberi keturunan, keduanya terlihat lebih santai dan lebih fokus ke pekerjaan masing-masing. Segala kelebihan dan kekurangan dapat diterima dengan baik oleh diri masing-masing, terbukti jika WY dan IM tidak pernah sekalipun menghakimi dan menyalahkan diri sendiri. Sama halnya dengan pasangan pertama, pasangan kedua yakni WY dan IM memiliki motivasi dan keyakinan tersendiri dengan tetap melakukan pemeriksaan ke dokter kandungan, dan

mengonsumsi beberapa vitamin yang memang sudah di resepkan oleh dokter. Meski terkesan santai dan tidak ambil pusing, jelas terlihat jika keduanya tetap melakukan berobat ke dokter spesialis kandungan

Begitu pula dengan pasangan ketiga LY dan FH, sang istri (FH) dalam mengontrol emosi negatif lebih memilih untuk memendamnya sendiri, hal ini karena istri merasa kasihan dengan suami yang selama ini selalu berusaha untuk menguatkan dan memberi semangat. Dengan begitu sang istri dapat mengontrol emosi dengan baik dan lebih memahami kondisi sekitar. Berbeda dengan suami saat mengontrol emosi negatif yang lebih menyadarkan diri sendiri jika emosi negatif tidak dapat menghasilkan apa-apa dan tidak merubah apa yang ada. Sama halnya dengan pasangan ketiga, LY dan FH memiliki tidak mudah terkukung dengan perasaan sedih, keduanya menjadi lebih tenang dan tetap berusaha untuk dapat memiliki keturunan. Sang istri yang awalnya menjadi pribadi yang lemah, menjadi lebih kuat setelah mendapat semangat dari suami. Sama halnya dengan pasangan ketiga, LY dan FH memiliki semangat dan motivasi yang tinggi untuk dapat memiliki anak dan tidak mudah mengalami keputusasaan meski sudah beberapa tahun belum juga diberi keturunan. Terbukti sang istri yang selalu berusaha memiliki inisiatif untuk berobat dan menjalankan segala saran dari orang-orang terdekat. Memilih berhenti bekerja karena ingin lebih fokus dalam menjalani program hamil dan bersedia mengalami sakit saat melakukan berobat demi dapat segera hamil. Dan sang suami yang dengan siap siaga mengantar dan menemani istri berobat kemanapun dan kapanpun demi hasil yang terbaik.

