

## Kesejahteraan Psikologis Wanita yang Memilih *Childfree*: Peran Kepuasan Hidup dan Dukungan Sosial

**Aflah Ikhtiyasa Nagrimukti**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Dyan Evita Santi**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Aliffia Ananta**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

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

### **Abstract**

*This research explores the psychological well being of young adult women who chosen to remain childfree. The childfree choice often leads to social stigma that can affect an individual's psychological condition. The aim of this study is to explore the role of life satisfaction and social support in the psychological well being of childfree women. This research used a quantitative approach with a correlational design. The participants were 116 early adult women aged 20-40 years who were married and consciously chose to be childfree. The instruments used were the life satisfaction scale, social support scale, and psychological well being scale. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that life satisfaction and social support jointly contribute to psychological well being, but only life satisfaction plays a significant role. It is concluded that the psychological well being of childfree women is more strongly influenced by their level of life satisfaction, while social support contributes when aligned with personal values.*

**Keywords:** *childfree, early adult women, life satisfaction, psychological well being, social support*

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal yang memilih untuk *childfree*. Pilihan *childfree* kerap menimbulkan stigma sosial yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kepuasan hidup dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita *childfree*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 116 wanita dewasa awal berusia 20-40 tahun yang telah menikah dan memilih *childfree* secara sadar. Instrumen penelitian meliputi skala kepuasan hidup, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan dukungan sosial bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, namun hanya kepuasan hidup yang berperan secara signifikan. Disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis wanita *childfree* lebih dipengaruhi oleh tingkat kepuasan hidup, sementara dukungan sosial berperan apabila selaras dengan nilai hidup pribadi.

**Kata kunci:** *childfree, dukungan sosial, kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, wanita dewasa awal*

## Pendahuluan

Dalam masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi nilai-nilai keluarga dan norma pronatalis, keberadaan anak masih dianggap sebagai simbol kesuksesan rumah tangga. Pandangan ini menempatkan perempuan dalam peran domestik sebagai ibu, dan pernikahan tanpa keturunan sering kali dianggap tidak utuh (Neysa dkk., 2024; Hanandita, 2022). Keputusan seorang perempuan untuk hidup tanpa anak atau menjadi *childfree* kerap kali dipandang sebagai bentuk penyimpangan sosial yang bertentangan dengan kodrat perempuan (Gillespie, 2003; Letherby, 2002). Meskipun demikian, fenomena *childfree* semakin berkembang di berbagai negara termasuk Indonesia. Berdasarkan data SUSENAS 2022, sekitar 71 ribu perempuan Indonesia berusia 15-49 tahun yang pernah menikah memilih untuk tidak memiliki anak dan tidak menggunakan kontrasepsi (Yuniarti & Panuntun, 2023). Survei lain menunjukkan bahwa 40,4% responden menyatakan tidak ingin memiliki anak dan 72,6% menyatakan bahwa memiliki anak bukan keharusan (Karana & Christanti, 2023).

Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma tentang peran perempuan dan makna keluarga. Namun, dalam konteks masyarakat yang sangat pronatalis, pilihan untuk menjadi *childfree* sering diiringi dengan tekanan sosial dan stigma budaya yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis perempuan. Penelitian Bárcena dkk., (2023) menunjukkan bahwa di negara dengan nilai pronatalis tinggi, individu *childfree* cenderung mengalami tingkat kesejahteraan yang lebih rendah akibat tekanan sosial yang mereka hadapi. Di Indonesia, stigma ini diperparah oleh opini publik yang didominasi oleh pandangan negatif terhadap keputusan *childfree*, dengan hanya 8% masyarakat yang memberikan apresiasi positif terhadap pilihan tersebut (Yuniarti & Panuntun, 2023).

Di sisi lain, perempuan dewasa awal yang memilih untuk *childfree* menunjukkan karakteristik kesejahteraan psikologis yang unik. Mereka cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, kemandirian dalam pengambilan keputusan, dan kejelasan tujuan hidup yang berbeda dari perempuan yang menjalani peran sebagai ibu. Menurut Ryff (1989), terdapat 6 aspek utama dalam *psychological well being* meliputi penerimaan diri, relasi positif dengan sesama, kemandirian, kontrol terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *life satisfaction* dan dukungan sosial merupakan faktor yang signifikan dalam menunjang kesejahteraan psikologis (Fatima dkk., 2021; Riszki dkk., 2022; Shaheen, 2015).

Namun, hingga saat ini penelitian di Indonesia yang secara spesifik mengkaji kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memilih *childfree* masih terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak membahas *childfree* dari sudut pandang demografis, budaya, atau reproduksi, bukan dari perspektif psikologis yang lebih mendalam. Di sinilah letak kesenjangan penelitian yang ingin diisi oleh studi ini. Penelitian ini berupaya memahami bagaimana kepuasan hidup dan dukungan sosial berkontribusi terhadap *psychological well being* perempuan dewasa awal yang memilih *childfree*.

Studi ini memusatkan perhatian pada kesejahteraan psikologis perempuan *childfree* dari sudut pandang positif, yaitu bagaimana mereka mengelola tekanan budaya dan membangun makna hidup melalui kepuasan hidup dan dukungan sosial. Selain itu, fokus pada kelompok perempuan dewasa awal yang berada dalam usia produktif memperkuat urgensi penelitian ini, mengingat kelompok usia ini merupakan populasi yang paling banyak terlibat dalam pengambilan keputusan terkait keluarga dan masa depan (Neysa dkk., 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji keterkaitan antara kepuasan hidup dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memutuskan untuk *childfree*, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perspektif mengenai kesejahteraan psikologis pada kelompok dengan pilihan hidup non konvensional dan menjadi referensi untuk penelitian berikutnya. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yakni 1) Keterkaitan antara kepuasan hidup dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan dewasa awal yang memutuskan *childfree*; 2) Terdapat keterkaitan positif antara kepuasan hidup dengan *psychological well being* pada perempuan dewasa awal yang memutuskan *childfree*; 3) Terdapat keterkaitan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan dewasa awal yang memutuskan *childfree*.

### Metode

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang dianalisis melalui aplikasi SPSS. Populasi pada studi ini meliputi perempuan dewasa awal berusia 20 hingga 40 tahun, telah menikah, serta secara sadar memutuskan untuk *childfree*. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam studi ini, dengan didasarkan pada kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian. Jumlah partisipan yang berhasil dihimpun sebanyak 116 orang.

Data dalam studi ini dihimpun melalui tiga skala psikologis yang dirancang oleh peneliti dengan merujuk pada teori dari beberapa tokoh, yakni: skala kesejahteraan psikologis berjumlah 43 item mengacu pada teori Ryff (1989), skala kepuasan hidup yang berjumlah 29 item mengacu pada teori Diener & Biswas Diener (2008), dan skala dukungan sosial yang berjumlah 25 item mengacu pada teori Sarafino (2011). Skala tersebut disusun menggunakan format skala Likert dengan skor berkisar antara 1 hingga 5. Studi ini dianalisis dengan regresi berganda untuk mengolah data yang telah dihimpun.

### Hasil

Studi ini menerapkan empat uji prasyarat yaitu, uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

N	Sig.	Keterangan
116	0,200	Normal

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Hasil uji Kolmogorov-smirnov satu sampel menunjukkan signifikansi (2-tailed) 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Kepuasan Hidup – Psychological well being	1,252	0,197	Linier
Dukungan Sosial – Kecemasan sosial	0,908	0,636	Linier

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Hasil uji linieritas memperlihatkan bahwa baik pada kepuasan hidup dan dukungan sosial memiliki keterkaitan linear dengan psychological well being, secara berurutan nilai sig. 0,197 dan 0,636 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kepuasan Hidup	0,553	1,807	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan Sosial	0,553	1,807	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Ketiadaan multikolinieritas dalam model regresi ditunjukkan melalui nilai tolerance yang berada diatas 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10. Hasil dari uji multikolinieritas memperlihatkan bahwa seluruh variabel independen dalam studi ini memenuhi kriteria tersebut.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kepuasan Hidup	0,606	tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,769	tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Hasil uji heteroskedastisitas memperlihatkan bahwa kedua variabel, yakni kepuasan hidup dan dukungan sosial berada dalam batas yang sesuai dengan kriteria uji tersebut, secara berurutan nilai sig. 0,606 dan 0,769 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 5 . Hasil Uji Analisis Regresi Simultan

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Kepuasan Hidup dan Dukungan Sosial dengan Psychological well being	380,899	0,000	0,933	0,871

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Hasil analisis regresi berganda memperlihatkan bahwa kepuasan hidup dan dukungan secara simultan memiliki keterkaitan yang sangat signifikan dengan psychological well being, dengan nilai  $F=380,899$  dan sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ).

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial

Variabel	$\beta$	T	Sig.	Keterangan
Kepuasan Hidup dengan Psychological well being	0,915	20,124	0,000	Signifikan
Dukungan Sosial dengan Psychological well being	0,027	0,603	0,548	Tidak Signifikan

Sumber: output Statistic Program IBM SPSS seri 25 for windows

Hasil uji parsial terhadap variabel kepuasan hidup memperlihatkan adanya keterkaitan positif yang sangat signifikan dengan psychological well being, ditunjukkan dari nilai  $\beta = 0,915$  dan  $t = 20,124$  dengan sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ). Sebaliknya, untuk variabel dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap psychological well being, sebagaimana diperoleh hasil  $\beta = 0,027$ ;  $t = 0,603$ ; dan sig. 0,548 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 7. Kategorisasi Psychological well being

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Psychological well being	>174	8	Tinggi sekali	6,9%
	154-173	33	Tinggi	28,4%
	134-153	34	Sedang	29,3%
	115-133	36	Rendah	31,0%
	<114	5	Rendah sekali	4,3%
Total		116		100%

Hasil tingkat kategorisasi psychological well being memperlihatkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori rendah (31%) dan sedang (29,3%). Sementara sebagian subjek lainnya, termasuk dalam kategori tinggi (28,4%), tinggi sekali (6,9%), dan rendah sekali (4,3%).

Tabel 8. Kategorisasi Kepuasan Hidup

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Kepuasan Hidup	>108	8	Tinggi sekali	6,9%
	94-107	34	Tinggi	29,3%
	80-93	34	Sedang	29,3%
	65-79	35	Rendah	30,2%
	<64	5	Rendah sekali	4,3%
Total		116		100%

Hasil tingkat kategorisasi kepuasan hidup memperlihatkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori rendah (30,2%), sedang (29,3%), dan tergolong tinggi (29,3%). Sementara subjek lainnya termasuk dalam kategori tinggi sekali (6,9%) dan rendah sekali (4,3%).

Tabel 9. Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Dukungan Sosial	>105	9	Tinggi sekali	7,8%
	90-104	29	Tinggi	25,0%
	75-89	36	Sedang	31,0%
	60-74	37	Rendah	31,9%
	<59	5	Rendah sekali	4,3%
Total		116		100%

Hasil tingkat kategorisasi dukungan sosial memperlihatkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori rendah (31,9%) dan sedang (31%). Sementara subjek lainnya termasuk dalam kategori tinggi (25,0%), tinggi sekali (7,8%), dan rendah sekali (4,3%).

### Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa kepuasan hidup dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi terhadap psychological well being pada perempuan dewasa awal yang memutuskan untuk *childfree*. Namun, secara parsial hanya kepuasan hidup yang memiliki kontribusi signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada kelompok ini lebih banyak ditentukan oleh evaluasi internal atas kehidupan pribadi daripada dukungan eksternal dari lingkungan sosial.

Kepuasan hidup mencerminkan seberapa jauh individu merasa kehidupannya sesuai dengan nilai, harapan, dan tujuan pribadi. Dalam konteks wanita yang memilih *childfree*, kepuasan hidup dapat bersumber dari pencapaian karier, kebebasan waktu, kestabilan finansial, atau kenyamanan hidup yang tidak terikat pada peran keibuan. Temuan ini sejalan dengan studi Stahnke dkk., (2023) yang menunjukkan bahwa individu *childfree* memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi, terutama ketika mereka memiliki kontrol atas pilihan hidup dan tidak dibebani oleh ekspektasi sosial konvensional. Penelitian Bieñ dkk., (2017) juga mendukung hal ini, di mana wanita yang secara sukarela tidak memiliki anak melaporkan kualitas hidup dan well being yang tinggi, terutama ketika ditopang oleh kondisi sosial, pendidikan, dan ekonomi yang baik.

Dari perspektif psychological well being oleh Ryff, kepuasan hidup berkontribusi langsung pada dimensi autonomy, environmental mastery, dan purpose in life. Individu yang puas dengan kehidupannya cenderung memiliki arah hidup yang jelas, kemampuan mengelola lingkungan dengan efektif, serta penerimaan diri yang tinggi. Dalam konteks pilihan hidup yang kerap distigmatisasi seperti *childfree*, kepuasan hidup menjadi sumber kekuatan internal yang memungkinkan individu bertahan secara psikologis. Eldi dkk., (2023) juga menemukan bahwa penerimaan diri dan kejelasan nilai personal memperkuat resiliensi wanita *childfree* terhadap tekanan sosial.

Sebaliknya, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap psychological well being. Meskipun secara teori dukungan sosial berperan dalam memperkuat kesehatan mental, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

efektivitas dukungan sangat bergantung pada kesesuaiannya dengan nilai dan pilihan pribadi individu. Bárcena dkk., (2023) menyoroti bahwa dukungan sosial tidak selalu positif, terutama ketika bersifat normatif atau bertentangan dengan keputusan pribadi. Dalam konteks wanita childfree, dukungan dari lingkungan terdekat dapat menjadi sumber tekanan bila tidak affirming terhadap pilihan hidup mereka.

Studi Annisa & Ninin (2024) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa komunitas childfree yang saling menerima justru memberikan pengaruh positif yang lebih besar daripada dukungan dari keluarga inti. Komunitas semacam ini memperkuat rasa keterhubungan, membantu penguasaan lingkungan, dan membangun identitas positif, khususnya bagi individu yang merasa teralienasi dari nilai-nilai sosial dominan. Hal ini memperlihatkan bahwa kualitas dari dukungan sosial adalah kunci dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Selain itu, keputusan untuk childfree bukan sekadar bentuk penolakan terhadap ibu, melainkan keputusan sadar berdasarkan pertimbangan rasional, emosional dan nilai hidup. Kompleksitas ini memengaruhi persepsi individu terhadap hidupnya, serta bagaimana mereka merespons lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, temuan ini memperluas cakupan psikologi positif dengan menunjukkan bahwa psychological well being pada wanita childfree bersifat multidimensional dan sangat kontekstual. Kepuasan hidup menjadi pondasi utama dalam membangun kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial hanya berdampak positif bila sesuai dengan identitas dan nilai yang diyakini individu. Penting untuk membentuk lingkungan sosial yang lebih inklusif dan suportif, yang menghargai pilihan hidup berbeda tanpa stigma.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara kepuasan hidup dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memutuskan untuk childfree. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan, kepuasan hidup dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan psychological well being, yang berarti keduanya secara bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam konteks ini. Secara parsial, hanya kepuasan hidup yang memiliki hubungan positif yang signifikan, menunjukkan bahwa persepsi terhadap kualitas hidup yang selaras dengan nilai-nilai pribadi berperan penting dalam membentuk psychological well being. Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara langsung, mengindikasikan bahwa faktor kontekstual seperti stigma budaya dan persepsi terhadap dukungan dapat menghambat pengaruh positif dari dukungan sosial terhadap psychological well being. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana dinamika pilihan hidup untuk childfree berdampak terhadap aspek psikologis perempuan, khususnya dalam konteks budaya yang masih mengidealkan peran keibuan.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar perempuan yang mempertimbangkan untuk hidup childfree melakukan refleksi diri yang mendalam serta menjalin komunikasi terbuka dengan pasangan atau profesional guna

memastikan kesiapan emosional dan sosial terhadap pilihan tersebut. Pasangan muda disarankan untuk mendiskusikan keputusan memiliki anak secara setara dan terbuka agar dapat membangun kehidupan rumah tangga yang selaras dengan nilai dan preferensi masing-masing. Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk mengeksplorasi variabel lain seperti resiliensi, makna hidup, self compassion, dan internalisasi stigma, serta memperluas cakupan partisipan dengan mempertimbangkan keragaman latar belakang sosial budaya. Pendekatan ini akan memperkaya pemahaman ilmiah mengenai kesejahteraan psikologis dalam konteks pilihan hidup yang belum sepenuhnya diterima secara sosial.

## Referensi

- Annisa, M., & Ninin, R. H. (2024). Studi tentang Ideologi *Childfree* pada Perempuan Dewasa yang Belum Menikah. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 66-82.
- Bárcena, É. B., Corral, S., Elejalde, L. I., & Cenizo, L. G. (2023). "Differences in Perceived Social Support, Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Parents and 'Childfree' Individuals." *Psychological Applications and Trends 2023*, 1(2021), 295–299.
- Bień, A., Rzońca, E., Iwanowicz-Palus, G., Lecyk, U., & Bojar, I. (2017). Quality of life and satisfaction with life of women who are childless by choice. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(2), 250–253.
- Diener, E. D., & Biswas, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*.
- Eldi, M. A., Dwi, A., Sausele, M., Fianitha, M. M., Angelica, R., Rativaddhana, R., & Yosua, I. (2023). Faktor Kepuasan Hidup Wanita Yang Memilih Untuk *Childfree*. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(3), 35–45.
- Gillespie, R. (2003). *Childfree and feminine: Understanding the gender identity of voluntarily childless women*. *Gender and Society*, 17(1), 122–136.
- Hanandita, T. (2022). Konstruksi Masyarakat Tentang Hidup Tanpa Anak Setelah Menikah. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 126–136.
- Fatima, I., Naeem, M. W., & Raza, H. M. Z. (2021). Life satisfaction and psychological well being among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 12(2), 365–371.
- Karana, A. C., Christanti, F. D. (2023). Wanita Dewasa Awal *Childfree*: Tinjauan Psikokultural. *Journal Experientia*, 11(2), 232-250.
- Letherby, G. (2002). Childless and bereft?: Stereotypes and realities in relation to "voluntary" and "involuntary" childlessness and womanhood. *Sociological Inquiry*, 72(1), 7–20.
- Neysa, M. R., Aditya, A. K., & Nugroho, W. B. (2024). Stigma Terhadap Individu *Childfree* pada Masyarakat di Kota Denpasar. *Socio-Political Communication and Policy Review*, 1(4), 239–253.
- Riszki, F. A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2022). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Awal



- Bekerja yang Belum Menikah. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1315-1326.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology. Biopsychosocial Interactions. In *Sustainability (Switzerland)* (7th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Shaheen, F. (2015). A Study of Life Satisfaction and Optimism in Relation to Psychological Well-Being Among Working and Non Working Women. 4(4), 81-85.
- Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2023). A Systematic Review of Life Satisfaction Experiences Among Childfree Adults. *Family Journal*, 31(1), 60–68.
- Yuniarti, & Panuntun, S. (2023). Menelusuri Jejak Childfre di Indonesia. *DATAin Badan Pusat Statistik*, 1(1), 1–6.