

KEKUATAN PENDUKUNG KESEJAHTERAAN PEREMPUAN BERKONTRASEPSI DENGAN EFEK SAMPING

Inge Wattimena

Abstrak: Perempuan pengguna kontrasepsi dengan efek samping dapat mengalami problem fisik maupun psikis. Studi ini meneliti peran efikasi-diri dan kebajikan sebagai kekuatan pendukung kesejahteraan perempuan berkontrasepsi dengan stres akibat efek samping. Subjek adalah 122 perempuan yang berkontrasepsi selama minimal enam bulan berturut-turut, dan mengalami efek samping. Dengan *Structural Equation Modelling* yang memenuhi syarat kesesuaian model ditunjukkan bahwa efikasi-diri berperan positif dalam menyejahterakan; kebajikan tidak berperan secara langsung dalam menyejahterakan; kebajikan tetap merupakan faktor psikologis penting karena kebajikan dengan efikasi-diri merupakan dua kekuatan yang dengan signifikan saling mendukung dengan kuat; stres berperan negatif dalam menyejahterakan; dan efikasi-diri maupun kebajikan, bila dimediasi oleh stres, mempunyai efek total yang lebih kuat dalam menyejahterakan daripada efek langsungnya. Hasil penelitian ini menunjukkan peran penting dari kekuatan psikologis individu dalam mendukung kesejahteraannya.

Kata Kunci: efikasi-diri, kebajikan, stres, kesejahteraan.

EMPOWERING FACTORS SUPPORTING THE WELL-BEING OF WOMEN EXPERIENCING SIDE EFFECTS DUE TO CONTRACEPTION

Abstract: *Contraceptive use among women is known to have side effects that may cause physical and psychological problems. This study examined the role of self-efficacy and virtue in the woman's well-being when stress occurs as a side effect. Subjects were 122 women experiencing side effects while using contraception for a minimum of six consecutive months. Using Structural Equation Modeling, it was shown that self-efficacy had a positive influence on well-being; virtue had no direct effect but together with self-efficacy were significantly supporting each other; stress had a negative effect on well-being; and self-efficacy as well as virtue, when mediated by stress, had a greater combined (total) effect in well-being compared to their direct effects. These results showed that psychological self-empowering factors plays an important role in supporting human well-being.*

Keywords: *self-efficacy, virtue, stress, well-being.*

PENDAHULUAN

Salah satu program pemerintah Republik Indonesia untuk mengendalikan pertumbuhan jumlah penduduk dan meningkatkan kesejahteraan rakyat adalah mencanangkan program "norma keluarga kecil bahagia sejahtera" yang dilaksanakan oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, dibentuk pada tanggal 29 Juni 1970) dengan menggalakkan penggunaan kontrasepsi. Secara nasional, pencapaian kumulatif peserta kontrasepsi baru tahun 2007 sampai dengan bulan Oktober 2007 tercatat 4.581.580 peserta baru. Data BKKBN menunjukkan bahwa yang paling banyak digunakan adalah kontrasepsi perempuan jenis kimiawi (pil, suntik, dan implant) yang ternyata juga memberi efek samping terbesar. Hasil pendataan BKKBN Jawa Timur (2005) untuk kurun waktu Mei sampai dengan Oktober 2004 menunjukkan adanya 25.387 kasus komplikasi secara umum, dimana 22.971 kasus disebabkan kontrasepsi kimiawi.

Kontrasepsi dipromosikan dengan tujuan untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk dan meningkatkan kesejahteraan secara aman dan dapat dipertanggungjawabkan (BKKBN, 1995). Pada *International Conference on Population and Development in Cairo* (1994) ditegaskan bahwa fokus program keluarga berencana beralih dari komunitas ke pasangan, dan dari keprihatinan terhadap tingginya angka fertilitas ke hak kesehatan serta kesejahteraan individu.

Dengan banyaknya kasus efek samping yang diderita perempuan pengguna kontrasepsi pada satu sisi, dan tujuan yang hendak dicapai pada sisi lain yaitu kebahagiaan keluarga, ada ketidakselarasan dalam kinerja program pengendalian jumlah penduduk. Salah satu program Keluarga Berencana di Indonesia menurut Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 adalah meningkatkan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (Wilopo, 1996). Kalau demikian halnya, timbul pertanyaan penelitian yang pertama: seperti apakah gambaran kesejahteraan pada perempuan pengguna kontrasepsi dengan mediasi stres akibat efek samping? Untuk mengembangkan dan memperjelas persoalan tentang masalah penggunaan kontrasepsi, dilakukan beberapa survei awal pada perempuan penggunaan kontrasepsi.

Tabel 1: Rangkuman hasil survei awal

Pertanyaan:	Frekuensi terbesar jawaban:	%
Lamanya penggunaan (122 subjek)	-lebih dari lima tahun	73
Keikhlasan / kehendak berkontrasepsi (60 subjek)	-dengan ikhlas	96
	-kehendak sendiri	98
Tujuan berkontrasepsi (80 subjek)	-melindungi diri dari kehamilan	83
	-untuk kerukunan / kesejahteraan keluarga	65
Kehidupan sebagai pasangan (80 subjek)	-merasa diri bahagia di samping suami	62
	-menikmati keleluasaan berhubungan seksual	77
	-seyogyanya memberi perhatian kepada suami	62
Kehidupan berkeluarga (60 subjek)	-menilai keluarga bahagia	60
	-semangat dalam berumah tangga	71
	-kerasan di rumah	84
	-suka bercengkerama dengan suami dan anak	94
Penilaian terhadap kontrasepsi (122 subjek)	-bersyukur ada sarana kontrasepsi	94
	-berkontrasepsi merupakan pengorbanan perempuan	65
Jenis efek samping (56 subjek)	-gangguan haid	63
Perasaan terhadap efek samping (56 subjek)	-gangguan emosional (resah, takut, sedih, marah)	61
	-berdoa agar ada mujizat yang memulihkan	80
	-lelah memikirkan efek samping	57
	-khawatir perluasan efek samping	84
Usaha menanggulangi (56 subjek)	-terus mencari jalan keluar	75
Menghentikan kontrasepsi (54 subjek)	-pernah memikirkan tetapi tidak melakukan	65
Argumen untuk pembenaran (80 subjek)	-tidak perlu takut karena merupakan proyek Pemerintah	94
	-banyak perempuan mengalami hal yang sama	93
Norma (86 subjek)	-reproduksi adalah kodrat perempuan	58
	-tidak iri dengan suami yang bebas untuk tidak ber KB	78

Kesejahteraan didefinisikan *World Health Organization* (1986) sebagai keadaan "sempurna" secara fisik, psikis dan sosial, yang pada tahun 2004 ditambah dengan faktor spiritual. *The Ottawa Charter for Health Promotion* (1986) menambahkan bahwa untuk mencapai keadaan "sempurna" atau kebahagiaan tersebut, maka seseorang harus dapat mengidentifikasi dan merealisasikan aspirasi,

agar mendapat kepuasan, serta dapat mengubah dan "bersahabat" (*cope*) dengan lingkungan kehidupannya.

Kesejahteraan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Renwick (1996) yang mengulas kesejahteraan dari sudut pandang kesehatan. Kesejahteraan dipengaruhi determinan personal psikologis dan faktor antara (*intervening*) berupa peristiwa kehidupan (dalam penelitian ini adalah stres akibat efek samping kontrasepsi).

Stres mengganggu kehidupan bio-psiko-sosial. Dalam lingkungan kecil perempuan berkontrasepsi, maka keluarga sebagai lingkungan sosial terdekat mendapat dampak dari stres tersebut. Gerig (2002) menunjukkan bahwa stres juga mengganggu harmoni keluarga dan lingkungan sekitarnya. Apter dkk. (2003) melakukan eksperimen yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akibat efek samping kontrasepsi (yang disebabkan *impact* dari retensi cairan dalam tubuh) dengan kesejahteraan perempuan penggunaannya.

Pada umumnya, sesuatu yang memberi stres akan di jauhi atau ditolak individu, tetapi dalam masalah berkontrasepsi dengan efek samping, perempuan tidak menjauhi tetapi tetap menggunakannya. Renwick (1996) memaparkan bahwa individu dengan stres yang mengakibatkan kesejahteraan kearah negatif, dapat mengalami perubahan kearah kesejahteraan yang positif karena ada pengaruh kekuatan psikologis maupun pengaruh lingkungan kehidupan. Survei awal menunjukkan bahwa 73% perempuan bertahan menggunakan kontrasepsi lebih dari lima tahun. Melihat kenyataan ini, timbulah pertanyaan tentang kekuatan-kekuatan psikologis apa saja yang berperan sehingga perempuan bertahan berkontrasepsi dengan efek samping. Ada dugaan bahwa fenomena ini terjadi karena ada faktor-faktor psikologis yang memberi penguatan. Seligman (2000) memaparkan adanya kekuatan (*strengths*) dan kebajikan (*virtue*) yang membantu membentuk manusia yang kuat dan produktif sehingga lebih sejahtera. Keduanya berguna dalam tindakan prevensi dan intervensi yang lebih penting daripada "membetulkan" (*cure*) masalah.

Suatu modal pemberdayaan sebagai kekuatan adalah efikasi-diri untuk sadar dan mampu berperilaku positif menuju sukses, meskipun banyak rintangan yang harus dilalui (Bandura, 1997). Schwarzer dkk. (2000) memperlihatkan bahwa semakin besar efikasi-diri untuk koping, semakin besar perilaku positif yang dilakukan.

Seligman (2000) memaparkan bahwa kebajikan manusia, yaitu kiat luhur atau budi tinggi dalam menyikapi permasalahan kehidupan, berkisar pada pertanyaan: apakah perbuatan atau aksi yang baik itu?; apakah karakter yang baik itu?; dan apakah yang membuat kehidupan itu bermakna? Inti kebajikan manusia adalah disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Kebajikan merupakan titik tertinggi di dalam karakter (*insight*), yang apabila dihubungkan dengan *mental mind* akan membentuk kebijakan (Baltes dan Staudinger, 2000). Kebijakan antara lain menentukan arti kehidupan, perilaku, tujuan hidup, sikap terhadap konflik, pengambilan keputusan, dan arah hidup. Penelitian Wattimena (2010) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara suatu bentuk kebajikan yaitu cinta kasih dengan motivasi berkontrasepsi.

Penjelasan-penjelasan diatas ini menunjukkan bahwa efikasi-diri dan kebajikan memberi penguatan dalam kehidupan. Dengan dasar ini timbulah pertanyaan penelitian yaitu: bagaimanakah peran efikasi-diri dan kebajikan

terhadap kesejahteraan perempuan pengguna kontrasepsi dengan mediasi stres akibat efek samping?

METODE

Instrumen: Penelitian dilakukan secara kuantitatif. Data variabel dependen kesejahteraan (sub-variabel: kesejahteraan psikis, fisik, dan sosial), variabel mediator stres (sub variabel: stres fisik, psikis, dan perilaku), dan variabel independen kebajikan (sub-variabel: keluhuran untuk bertanggung jawab, berkepedulian, dan berbagi kasih) maupun efikasi-diri (sub-variabel: kekuatan untuk melaksanakan, mempertahankan, dan yakin akan keberhasilan apa yang diikhtiarkan), diambil melalui skala dengan skor interval (*Likert scale*).

Subjek penelitian: Subjek dalam penelitian kuantitatif berjumlah 122 dengan kriteria: perempuan dalam pernikahan, menggunakan kontrasepsi kimiawi, mengalami efek samping, telah memakai kontrasepsi paling sedikit enam bulan berturut-turut (dengan alasan agar efek samping telah dihayati), serta kontrol secara teratur.

Analisis data: Data didapat dari hasil uji coba terpakai. Data setiap konstruk diuji validitas butir-total dan reliabilitas alpha dari Cronbach melalui program SPSS 11.0. Reliabilitas kesejahteraan adalah 0,7342, stres 0,7471, kebajikan 0,8226, dan efikasi-diri 0,7404. Persentase kategori jawaban subjek memperlihatkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mempunyai efikasi-diri yang tinggi (98%), kebajikan yang sedang (76%), stres yang sedang (70%), dan kesejahteraan yang tinggi (67%). Sebaran variabel dependen kesejahteraan ($p=0,272$) dan stres ($p=0,402$) adalah nir-signifikan setelah data ditransformasi menjadi z skor.

Uji model pengukuran dilakukan dengan program AMOS 4,0. Model pengukuran setiap variabel terdiri dari satu variabel laten yang terdiri dari tiga variabel terukur sebagai indikator. Model pengukuran kesejahteraan, stres, kebajikan, dan efikasi-diri masing-masing memenuhi syarat kesesuaian model (*fit*). Indikator-indikator merupakan dimensi acuan yang sama bagi konstruknya dan merupakan dimensi yang signifikan dalam menjelaskan variabel latennya.

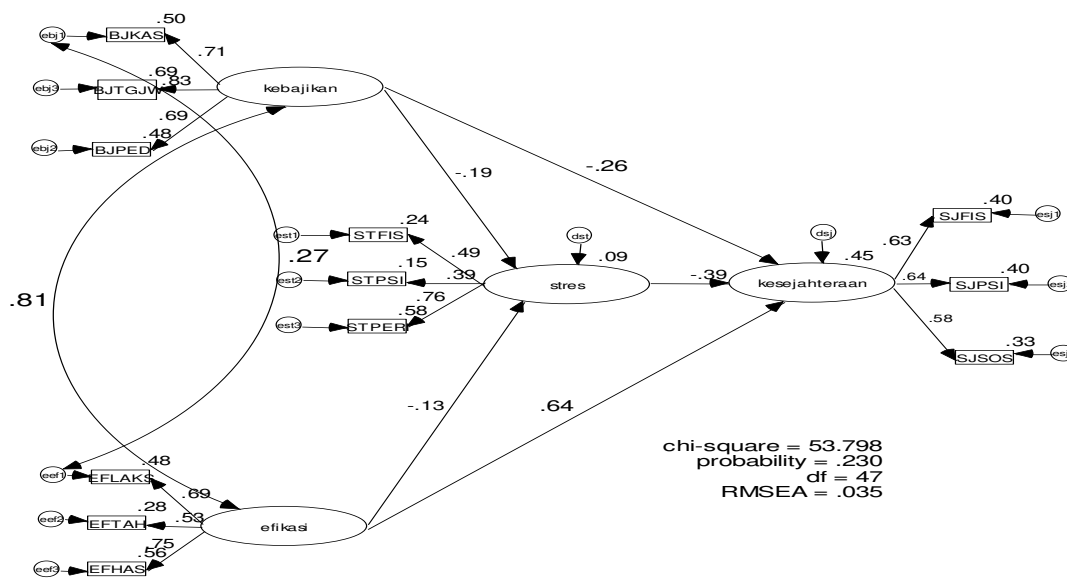
Uji validitas diskriminan dilakukan pada dua variabel independen kebajikan dan efikasi-diri. Hasil menunjukkan bahwa kedua konstruk mencapai validitas diskriminan tercapai, yang berarti bahwa kedua konstruk masing-masing merupakan sebuah konstruk independen atau bebas. Uji reliabilitas konstruk kesejahteraan adalah 0,61, stres 0,64, kebajikan 0,84, dan efikasi-diri 0,74.

Uji kesesuaian model struktur melibatkan seluruh variabel laten beserta seluruh indikator secara bersama-sama. Nilai acuan yang harus dipenuhi agar model dapat dikatakan baik dan dapat digunakan adalah kai kuadrat sekecil mungkin dengan $p\text{-value} \geq 0,05$. Uji efek terstandarisasi antar variabel laten digunakan untuk menganalisis kekuatan pengaruh atau bobot faktor (nilai lambda, *loading factor*) antarvariabel di dalam model. Efek ini terdiri dari efek terstandarisasi langsung maupun tidak langsung. Jumlah kedua efek tersebut adalah efek total terstandarisasi.

HASIL dan BAHASAN

Hasil: Setelah melakukan modifikasi pada model hipotetis, dan dua *outliers* dikeluarkan, maka terlihat bahwa kai kuadrat adalah 53,798 dengan $p = 0,230$. Ini berarti bahwa model memenuhi syarat kesesuaian model. Dengan demikian maka

keterkaitan antar variabel penelitian dapat dijelaskan melalui model. Efikasi-diri mempunyai peran positif yang signifikan terhadap kesejahteraan. Kebajikan mempunyai peran negatif yang nir signifikan terhadap kesejahteraan. Walaupun demikian, kebajikan tetap mempunyai arti yang penting karena ia berkorelasi tinggi yang signifikan dengan efikasi-diri, yang berarti bahwa kedua kekuatan ini saling mendukung. Stres berperan negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan. Efikasi-diri maupun kebajikan bila dimediasi oleh stres, menunjukkan efek total yang lebih besar daripada efek langsung.



Gambar 1: Model modifikasi II
 (ebj1↔eef1 dihubungkan dan dua outliers dikeluarkan)

Kesejahteraan secara kuantitatif terbukti tinggi (67% subjek termasuk dalam kategori kesejahteraan tinggi). Hasil ini didukung oleh hasil survei awal yang menunjukkan bahwa frekuensi terbesar subjek mempunyai kehidupan sebagai pasangan dan kehidupan berkeluarga yang baik.

Efikasi-diri perempuan terbukti tinggi (98% subjek termasuk dalam kategori efikasi-diri tinggi). Dalam model terbukti bahwa efikasi-diri mempunyai peran positif yang signifikan dalam menyejahterakan.

Kebajikan secara kuantitatif termasuk dalam kategori sedang (76%), dan mempunyai peran negatif yang nir signifikan dalam menyejahterakan. Walaupun demikian kebajikan tetap merupakan faktor penting karena berkorelasi tinggi (0.81, signifikan) dengan efikasi-diri, atau keduanya saling mendukung.

Stres berperan negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan. Stres masuk dalam kategori sedang (70%). Efikasi-diri maupun kebajikan bila dimediasi oleh stres, lebih kuat dalam menyejahterakan. Efek total efikasi-diri maupun kebajikan terhadap kesejahteraan lebih besar daripada efek langsungnya. Ini berarti bahwa kedua kekuatan psikologis yang saling mendukung ini mereduksi stres sehingga lebih sejahtera.

Bahasan: Efikasi-diri dan kebajikan dalam model merupakan dua konstruk independen yang berbeda dan saling mendukung. Hubungan ini secara teoretis dapat dijelaskan dengan ulasan Bandura (1997). Ia berpendapat bahwa kognisi

berperan terhadap apa yang dirasakan, dan membentuk perilaku dengan tujuan agar tercapai kesejahteraan. Efikasi-diri berperan dalam mengontrol pikiran, aksi, dan afeksi.

Dalam modus *affect-oriented*, efikasi-diri berperan dalam memperbaiki bangkitan afeksi. McAuley dkk. (1999) yang mengatakan bahwa efikasi secara signifikan berhubungan dengan apa yang dirasakan. Efikasi-diri dapat dimanipulasi, dan perubahan yang terjadi berkaitan dengan afeksi seseorang terhadap suatu pengalaman. Di sini terlihat bahwa perempuan mengonstruksi diri berdasarkan apa yang dirasakan.

Dalam modus *action oriented*, efikasi-diri meregulasi afeksi sedemikian sehingga terbentuk suasana yang memuaskan individu. Keyakinan merupakan refleksi terhadap kekuatan efikasi-diri (Bandura, 1997). Gurung dkk. (2001) memaparkan bahwa unsur-unsur kognisi positif tentang kekuatan diri dapat bertindak sebagai *buffer* untuk mencegah terjadinya perasaan negatif, dan merupakan kekuatan dasar untuk berpegang bila individu berhadapan pada keadaan yang negatif. Dengan kekuatan maka terbentuk reaksi emosi yang lebih baik.

Arch (dalam Bandura, 1997) mengutarakan bahwa *perceived behavioral efficacy* menolong seseorang menanggulangi stres, mengontrol pikiran yang meresahkan, dan meredakan emosi negatif. Perempuan berkontrasepsi dengan ikhlas sebagai tanggung jawab dan peduli pada keluarga. *Altruistic helping* (Mikulincer, 2005) adalah perilaku menolong untuk kepentingan pihak lain. Untuk terlaksananya kebajikan diperlukan kekuatan efikasi-diri yang merupakan batu-batu penyangga untuk mencapai keluhuran yang lebih tinggi (Seligman, 2004). Kebajikan untuk berbagi kasih mempunyai korelasi sebesar 0,27 dengan efikasi-diri untuk melaksanakan apa yang diikhtikarkan. Hubungan ini dipaparkan McAuley dkk. (1999) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara efikasi-diri untuk melaksanakan suatu perbuatan dengan respon afektif dalam kehidupan perempuan. Mikulincer (2005) pun mengatakan bahwa dalam manusia terdapat suatu tatanan untuk memberi kasih secara tulus sebagai respon individu terhadap kebutuhan mereka yang berhubungan erat.

Kedua kekuatan psikologis efikasi-diri dan kebajikan secara empiris menunjukkan keadaan berlawanan dalam membentuk kesejahteraan. Efikasi-diri menyejahterakan, sedang kebajikan tidak menyejahterakan. Apakah kedua kekuatan ini kemudian saling berposisi dalam membentuk kesejahteraan? Ternyata tidak demikian halnya. Secara empiris terbukti bahwa kedua kekuatan ini justru saling berkolaborasi atau memperkaya diri melalui relasi yang tinggi. Perempuan dengan kebajikan tidak menyejahterakan diri, tetapi kebajikan dan efikasi-diri saling mendukung.

Efikasi-diri dan kebajikan terbukti saling mendukung. Dengan kebajikan saja perempuan tidak memperoleh kesejahteraan. Kebajikan yang berdiri sendiri, belum dapat membentuk struktur kehidupan kuat tanpa didukung oleh kekuatan efikasi-diri, demikian pula sebaliknya. Adanya kekuatan saling mendukung antara kebajikan dan efikasi-diri mempertegas paparan Bandura (1997) tentang pentingnya peran kognisi dalam membentuk emosi.

Bagaimanakah interelasi emosi dan kognisi dalam permasalahan perempuan berkontrasepsi? Strauss & Corbin (1990) mengatakan bahwa alur suatu permasalahan dimulai dengan kondisi kausal yang menghasilkan suatu fenomena dan konsekuensi. Konsekuensi positif berkontrasepsi adalah tercapainya tujuan

untuk diri, suami, anak, dan keluarga. Kompetensi dan efikasi-diri untuk mencapai tujuan, mempunyai relasi dengan afeksi positif dan kesejahteraan (Ryan & Deci, 2001), serta tingginya nilai yang diberikan kepada tujuan tersebut (Brunstein, 1993). Bandura (1997) memaparkan bahwa kapasitas seseorang dalam bersikap, menguasai diri menghadapi tantangan, dan bereaksi, memerlukan mekanisme kognisi yang luas dalam memadukan motivasi dan arahan diri.

Dalam *anticipatory self-regulation* ini, perilaku dimotifir dan diarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai. Proses kognisi untuk mencapai tujuan dimediasi oleh bagaimana afeksinya terhadap permasalahan yang merupakan reaksi evaluasi diri dalam berperilaku; bagaimana persepsinya terhadap efikasi-diri untuk dapat mencapai tujuan; dan bagaimana kemampuannya untuk menempatkan diri dalam mencapai tujuan. Mereka yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dirinya, akan mengintensifkan usahanya bila tidak mencapai apa yang dituju, dan terus berjuang sampai berhasil (Bandura & Cervone, 1983). Bandura memperlihatkan bahwa efikasi-diri mempunyai peran sebesar 0,62 *s* terhadap tujuan, yang kemudian membentuk analisa untuk strategi dan perbuatan. Dengan membatasi jumlah anak maka kesempatan untuk memberi perhatian yang "bagus" (berkualitas) lebih leluasa dan lebih memungkinkan memberi pendidikan sekolah akhlak sesuai harapan. Perhatian yang diberikan seorang ibu kepada anak yang dilahirkan disebut Gilligan (1996) sebagai suatu etika kasih yaitu suatu elaborasi atau relasi positif dari konsep tanggung jawab dan moral sebagai ibu untuk memberi kasih kepada mereka yang tergantung kepadanya.

Relasi positif memprediksi baiknya fungsi fisiologis dan kesehatan, termasuk produksi oxytocin dalam tubuh yang berfungsi membentuk *mood* yang positif dan mengurangi stres (Ryff, 2000). Emosi positif menguntungkan dalam usaha mencapai situasi yang diharapkan, dan dengan emosi positif maka tujuan yang diharapkan lebih cepat tercapai. Demikian pula, bila tujuan dengan cepat tercapai, maka emosi positif lebih mengemuka (Huppert, 2006). Emosi positif memegang peran penting dalam mencapai tujuan yang di bawah sadar, demikian paparan Custers dkk. (2005). Perilaku untuk mencapai tujuan atau mencapai apa yang diinginkan individu, tergantung apakah representasi mentalnya berasosiasi dengan afeksi positif, yang secara otomatis akan memberi tanda bahwa tujuan itu diinginkan dan patut dilaksanakan.

Ulasan tentang tujuan subjek dalam hidup perkawinan menunjukkan pentingnya mendapat kehangatan dan relasi interpersonal yang suportif dan memuaskan untuk kesejahteraan, baik untuk diri maupun keluarga. Hal ini juga dinyatakan Ryan dan Deci (2001) yang menyatakan bahwa kedekatan adalah kebutuhan dasar yang penting untuk kesejahteraan. Simonton (2005) mengatakan berdasarkan Gottman's ratio, bahwa perkawinan akan bahagia bila ada interaksi positif lima berbanding satu dengan interaksi negatif, yang menunjukkan bahwa kebaikan mengalahkan keburukan.

Kedekatan dan kerukunan yang dipelihara perempuan memberi perasaan terjamin untuk mendapat pendampingan dan cinta kasih suami. Mereka memerlukan pasangan sebagai teman curahan hati. Perasaan ini oleh Cook (2000) diutarakan sebagai suatu *attachment security*. Sekuritas adalah spesifik dalam relasi, dipengaruhi oleh karakter dari pasangan, dan bersifat timbal balik. Logika psikologis suatu relasi adalah bertumbuhnya kesetaraan dan imbal balik. Gilligan

(1996) mengatakan bahwa perempuan mempunyai hasrat yang tinggi untuk memperhatikan kepentingan orang lain.

Konsekuensi negatif kontrasepsi adalah efek samping yang menyebabkan ketidaknyamanan atau stres. Survei awal menunjukkan bahwa 84% subjek menyatakan khawatir adanya perluasan efek samping di tubuh, 57% subjek merasa lelah memikirkan gangguan efek samping, dan 80% subjek berdoa agar mujizat memulihkan gangguan tersebut.

Bagaimanakah efikasi-diri dan kebajikan mengendalikan atau mereduksi stres ini? Dalam model terlihat bahwa peran kebajikan dan efikasi-diri terhadap stres adalah negatif dan nir signifikan. Akan tetapi kedua kekuatan ini sewaktu dimediasi oleh stres menghasilkan efek total yang lebih besar terhadap kesejahteraan daripada efek langsungnya. Ini berarti bahwa, walaupun berperan kecil, tetapi dengan kedua kekuatan psikologis ini stres direduksi sehingga lebih menyejahterakan. Ini sesuai dengan ulasan Renwick (1996) yang mengatakan bahwa situasi negatif yang semula tidak membahagiakan, dapat mengalami perubahan ke arah kualitas hidup yang positif bila ada kekuatan untuk mengendalikan atau mengontrol situasi negatif tersebut.

Efikasi-diri dan kebajikan hanya berhasil mengungkap konstruk stres sebesar 0,14 saja. Ini berarti bahwa 86% faktor-faktor lain yang berperan dalam mengendalikan atau mereduksi stres, atau faktor *errors*, yang tidak terungkap dalam penelitian ini dan disarankan untuk lebih diungkap dalam penelitian lain.

Hasil penelitian mendukung teori Renwick (1996) tentang kesejahteraan. Ia memaparkan bahwa kualitas hidup adalah hasil interaksi faktor-faktor determinan individu dengan faktor antara. Faktor antara dalam penelitian adalah pengalaman kehidupan (*life event*) yaitu kontrasepsi, bersama determinan personal yaitu kebajikan dan efikasi-diri, berinteraksi membentuk kesejahteraan. Kalau di dalam proses ternyata kontrasepsi memberi konsekuensi yang negatif yaitu ada stres akibat efek samping, maka keadaan negatif ini direduksi oleh determinan personalnya. Determinan personal dalam penelitian ini sedikit sekali berperan pada konsekuensi negatif kontrasepsi, tetapi meneruskan peran positifnya menuju kesejahteraannya. Stres sebagai konsekuensi negatif kontrasepsi mungkin dirasakan kecil dibandingkan keuntungan yang didapat dari konsekuensi positif yang didapat perempuan ini, yang tentunya masih harus dibuktikan secara empiris pada penelitian lain. Walaupun demikian, stres tetap ada dan keterpaksaan perempuan untuk menanggung konsekuensi negatif kontrasepsi yang “menyakitkan” adalah untuk mempertahankan integritas sambil terus melibatkan diri dengan etika untuk berbagi kasih (Gilligan, 1996).

Huppert (2006) menerangkan bahwa bila organisme dalam mencapai tujuan menemui hambatan yang menyebabkan stres, maka timbul suatu bangkitan (*arousal*) atau agresivitas. Peningkatan usaha atau pengambilan risiko yang terkait, menentukan apakah hambatan tersebut dapat diatasi atau tidak. Bila memungkinkan, maka emosi positif yang menyertai, akan mendukung atau memfasilitasi terjadinya usaha yang lebih kuat. Subjek mempertahankan kontrasepsi meskipun tidak nyaman, yang menandakan bahwa mereka mempunyai konstruksi diri yang tangguh dan kuat untuk bijak dalam memelihara hubungan dengan suaminya (Gilligan, 1996). Relasi seksual antara suami isteri menjadi sesuatu hal mendasar untuk mempertahankan keutuhan. Survei awal

menunjukkan bahwa 77% subjek memerlukan keleluasaan berhubungan seksual agar tidak terjadi konflik dengan suami .

Kekuatan kognisi untuk mengendalikan atau mereduksi stres, menentukan besar kecilnya tekanan yang dirasakan (Bandura, 1997). Stres pada umumnya adalah kreasi sendiri atau dilebih-lebihkan. Kapasitas untuk memecah perhatian terhadap stres, bertoleransi, dan merekonstruksi kembali permasalahan menjadi sesuatu yang lebih baik (*benign*), menjadi perhatian Churchill (1991). Mereka yang mempunyai efikasi-diri yang tinggi, mempunyai kemampuan mengendalikan keadaan dan mengaborsikan peningkatan stres. Arch (1992) berpendapat bahwa perempuan menaruh perhatian lebih besar (dibandingkan lelaki) pada kemampuan dirinya untuk mengontrol peningkatan emosi pada situasi tertentu. Semakin besar efikasi-diri, semakin berani individu memerangi stres, dan semakin sukses ia mendapat apa yang dituju.

Perempuan menyeimbangkan konsekuensi positif dengan negatifnya, antara lain dengan mekanisme rasionalisasi (misalnya "gemuk karena banyak makan...tidak haid enak karena *nggak* kotor"). Petri (1985) menerangkan bahwa mekanisme ini mengurangi atau mengalihkan kecemasan dengan mendistorsi realitas. Individu dengan efikasi-diri cukup (*perceived efficacious*) akan mengendalikan atau mereduksi stres. Kekuatan yang dimiliki ini berdampak positif pada fisiologi tubuh, yang kemudian meningkatkan kesejahteraan (Phillips dkk, 2006).

SIMPULAN

Melalui model persamaan struktural yang memenuhi uji kesesuaian setelah dimodifikasi dan dua outliers dikeluarkan, terlihat bahwa kesejahteraan perempuan berkontrasepsi yang mengalami stres akibat efek samping, menunjukkan nilai yang tinggi. Kekuatan efikasi-diri berperan kuat dalam menyejahterakan, sedang kekuatan kebajikan tidak berperan secara langsung dalam menyejahterakan. Kebajikan bersama dengan efikasi-diri saling mendukung dengan kuat untuk menyejahterakan. Stres yang berlawanan dengan kesejahteraan dapat diatasi dengan kedua kekuatan tersebut.

Dalam bidang bio-psiko-sosial, hasil ini memberi kontribusi penting dalam menyikapi masalah kesehatan yang dimediasi oleh stres. Dalam keadaan yang kurang menguntungkan ini perlu digali serta ditumbuhkan kekuatan-kekuatan untuk mengatasinya. Efikasi-diri sebagai bentuk kognisi, serta kebajikan sebagai bentuk afeksi, berkolaborasi kuat dalam membentuk kesejahteraan jiwa dan raga selagi individu berada dalam keadaan stres. Dinamika kehidupan ini diharapkan meningkatkan sadar-diri melalui perhatian individu terhadap perubahan, keuntungan, maupun kerugian yang dialami, baik diri maupun lingkungannya. Interkoneksi antar faktor penelitian ini merupakan dasar yang dapat diaplikasikan dan dikembangkan dalam usaha promosi, prevensi, intervensi, dan pemberdayaan manusia dalam beragam bidang kesehatan, perilaku, dan sosial.

Kesejahteraan yang dalam penelitian ini bernilai tinggi perlu diteliti lebih lanjut. Dalam dunia medis diketahui bahwa stres akibat efek samping kontrasepsi dapat memberi dampak negatif pada jiwa dan raga perempuan penggunaannya. Kenyataan ini perlu mendapat perhatian, pertimbangan, dan disosialisasikan secara jujur dan terbuka dalam bidang kesehatan dan program Keluarga Berencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Apter, D., Borsos, A., & Baumgarten, W. (2003). Effect of an oral contraceptive. *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 8, 37-47.
- Baltes, P.B. & Staudinger, U.M. (2000). Wisdom, a metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- BKKBN. (1995). *25 Tahun gerakan keluarga berencana*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Kependudukan/Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional.
- BKKBN. (2005). *Data peserta KB Jawa Timur triwulan I tahun 2005*. Surabaya: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional Jawa Timur.
- Churchill, A.C. (1991). *Metacognitive self-efficacy and intrusive thought*. Ph.D. diss., University of Melbourne, Australia.
- Cook, W.L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294.
- Custers, R. & Aarts, H. (2005). Positive affect as implicit motivator: on the non-conscious operation of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 129-142.
- Gerrig, J.G. & Zimbardo, P.G. (2002). *Psychology and life*. London: Allyn and Bacon.
- Gilligan, C. (1996). *In a different voice, psychological theory and women's development*. New York: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Gurung, R.A. & Sarason, B.I. (2001). Predicting relationship quality and emotional reactions to stress from significant-other-concept clarity. *The Society for Personality and Social Psychology*, 27, 1267-1276.
- Huppert, F.A., Baylis, N. & Keverne, B. (2006). *The science of well-being*. Oxford, New York: University Press.
- McAuley, E., Talbot, H. & Martinez, S. (1999). Manipulating self-efficacy in the exercise in women. *Health Psychology*, 18, 288-294.
- Mikulincer, M., Shaver, P. & Gillath, O. (2005). Attachment, caregiving, and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817-839.
- Petri, H.L. (1985). *Motivation: theory and research*. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Phillips, K.D. & Mock, K.S. (2006). Issues. *Mental Health Nursing*, 27, 125-139.
- Renwick, R., Brown, I. & Nagler, M. (1996). *Quality of life in health promotion and rehabilitation*. London: SAGE Publications.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (2000). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Simonton, D.K. & Baumeister, R.F. (2005). Positive psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9, 99-102.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage Publications, Inc.
- Wattimena, I. (2010). Motivasi perempuan berkontrasepsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-59.
- Wilopo, S.A. (1996). Arah dan implementasi kebijaksanaan dan program keluarga berencana di Indonesia dan kaitannya dengan hasil konferensi kependudukan dunia, 1994, di Kairo. *Pustaka Sinar Harapan*. PPK Universitas Gadjah Mada.

