Psikoborneo
Jurnal Imiah Psikologi
Volume 14 No 4 | Desember 2026: 950 - 960
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo

p-ISSN : 2477-2666
e-ISSN : 2477-2674

Psychological Dynamics of Married Couples Who Choose to Be Childfree

Dinamika Psikologis Pasangan Suami-Istri yang Memilih Childfree

Erfan Juwananda Putra[1], Nur Liza[2], Emird Al Irsyad[3], Nihan Khairun[4], Aneke Dewi Rahayu[5]
[1-5] Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia
Email: erfanjuwanandayt@gmail.com, safitrinurliza33@gmail.com, irsyad93al@gmail.com, nihannajwa@gmail.com, anekedewi.psi@uty.ac.id

Artikel Info

Article History:
Submission 05/01/2026
Revision 27/10/22026
Accepted 19/11/2026

Keywords:
Childfree, Psychological Dynamics, Married Couple

ABSTRACT

Childfree is a decision agreed by a husband and wife not to have children. The childfree decision has pros and cons from Indonesian society which still sounds quite new. This research aims to determine the psychological dynamics of married couples who choose childfree. The method used is a qualitative method with data collection techniques through interviews, observation, literature surveys and FGD. The research subjects were 8 childfree subject entries (three husband-and-wife couples and five individual participants). Data analysis uses qualitative methods and is analyzed using thematic analysis within a descriptive phenomenological framework. The research results show that there are different psychological dynamic processes between cognitive, affective and conative aspects. Childfree decisions are influenced by understanding, the influence of the family environment, and social reactions. Despite the pressure and criticism they may face, married couples who choose to be childfree feel happy and confident with this decision, although they realize that this choice could change in the future along with the dynamics of aging, personal maturity, and the fluidity of life perspectives. These dynamics reflect the complexity of decision making in the context of personal and societal life.

ABSTRAK

Childfree merupakan keputusan yang disepakati oleh pasangan suami istri untuk tidak memiliki keturunan, keputusan childfree mendapatkan pro kontra dari masyarakat Indonesia yang masih terdengar cukup baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis pasangan suami istri yang memilih childfree. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, survei literatur dan FGD. Subjek penelitian adalah pasangan suami istri childfree sebanyak delapan entri subjek (tiga pasangan suami istri dan lima partisipan individu). Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik dalam kerangka fenomenologi deskriptif untuk mengurai esensi pengalaman partisipan. Pendekatan ini dipilih untuk memetakan pola-pola spesifik dari data wawancara dan observasi ke dalam tema kognitif, afektif, dan konatif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat proses dinamika psikologis yang berbeda antara aspek kognitif, afektif, dan konatif. Keputusan childfree dipengaruhi oleh pemahaman, pengaruh lingkungan keluarga, dan reaksi sosial. Terlepas dari tekanan dan kritik yang dihadapi, pasangan suami istri yang memilih childfree merasa senang dan yakin dengan keputusan tersebut, meskipun mereka menyadari bahwa keputusan ini dapat berubah di masa depan seiring dengan dinamika perkembangan usia, kematangan personal, serta fluiditas pandangan hidup. Dinamika ini mencerminkan kompleksitas pengambilan keputusan dalam konteks kehidupan pribadi dan masyarakat.

Kata Kunci:
Childfree, Dinamika Psikologis, Pasangan Suami Istri

Copyright (c) 2026 Erfan Juwananda Putra et all

Koresponde

Aneke Dewi Rahayu
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: anekedewi.psi@uty.ac.id

Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan ikatan antara pria dan wanita untuk menjalani kehidupan bersama yang mencakup hubungan lahir dan batin serta bertujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berlandaskan Ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam banyak masyarakat, termasuk Indonesia, kehadiran anak masih lazim dipandang sebagai bagian dari kesempurnaan keluarga (Erliza, 2026; Rahayu, 2022). Menurut Deulin & Mikhailovich (2025), kebutuhan utama bagi individu yang membesarkan anak mencakup orientasi terhadap hubungan yang konstruktif, realisasi peran sosial, serta perluasan koneksi interpersonal. Konstruksi sosial yang dominan di Indonesia juga memaknai keluarga ideal sebagai struktur yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak, sehingga pasangan suami istri tanpa anak sering dianggap belum "utuh" (Dahnia et al., 2023; Ramadhani & Tsabitah, 2022). Namun, kajian mutakhir menunjukkan bahwa fenomena childfree turut mendorong pemaknaan alternatif tentang keluarga yang lebih inklusif dan egaliter, ketika kualitas relasi dan nilai individu tidak lagi semata-mata diukur dari keberadaan keturunan (Fidanci et al., 2024; Mahadewi & Nafisah, 2026).

Dari sisi demografi, jumlah penduduk Indonesia pada 2023 tercatat sebanyak 278,69 juta jiwa atau bertambah sekitar 1,05% dibandingkan tahun sebelumnya menurut Badan Pusat Statistik. Dalam norma pronatalis, setiap pasangan diharapkan memiliki anak sebagai penerus garis keturunan (Koropeckyj-Cox, 2018). Meski demikian, semakin banyak individu memilih untuk tidak memiliki keturunan, bukan karena keterbatasan biologis, melainkan berdasarkan keputusan yang direncanakan dan dipengaruhi oleh tujuan personal, fokus karier, serta pelepasan diri secara sadar dari paradigma tradisional (Azizi et al., 2025). Selain sebagai keputusan reproduktif, childfree juga dipahami sebagai bagian dari konstruksi identitas dewasa dan relasi intim, ketika individu mendefinisikan sendiri makna kehidupan berpasangan tanpa keterikatan pada peran sebagai orang tua (Erliza, 2026).

Childfree merupakan keputusan yang disepakati pasangan suami istri untuk tidak memiliki keturunan sepanjang pernikahan. Persoalannya bukan terletak pada kemampuan biologis untuk memiliki anak, melainkan pada keinginan untuk memilikinya (Rahayu, 2022). Fenomena ini dilaporkan berkembang di berbagai negara dan memengaruhi relasi pasangan maupun lintasan kehidupan individu (Erkaya & Ustunel, 2023). Di Indonesia, keputusan tersebut memunculkan pro dan kontra karena masih dianggap sebagai fenomena yang relatif baru. Pihak yang mendukung memandang childfree bukan sebagai sesuatu yang buruk karena memberikan ruang bagi individu untuk lebih berfokus pada karier dan tujuan personal, sedangkan pihak yang menolak menilainya tidak sesuai dengan konsep keluarga ideal yang berlaku (Dahnia et al., 2023). Tekanan tersebut tidak terlepas dari kuatnya norma pronatalis yang menempatkan anak sebagai kewajiban sosial dan moral dalam pernikahan (Nikmah & Casmini, 2025).

Tekanan normatif terhadap pasangan yang memilih childfree tidak hanya muncul dalam bentuk penolakan terbuka, tetapi juga melalui komentar sosial yang memberikan pelabelan negatif. Nashiroh & Firmonasari (2024) menemukan bahwa wacana kontra-childfree dalam komentar masyarakat Indonesia cenderung mendominasi diskusi di media sosial dan mereproduksi pandangan pronatalis. Sejalan dengan itu, Audinovic & Nugroho (2023) menunjukkan bahwa persepsi generasi Zilenial terhadap childfree berkaitan dengan perbedaan pemaknaan mengenai keluarga dan keberlanjutan keturunan, sedangkan Putra et al. (2024) mengidentifikasi bahwa persepsi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti sikap dan pengalaman pribadi, serta faktor eksternal berupa kondisi masyarakat. Hintz & Brown (2020) memperlihatkan bahwa narasi childfree di ruang daring menjadi arena pembentukan makna dan perdebatan nilai. Sementara itu, Khatimah et al. (2025) menyoroti kontestasi wacana childfree yang berkaitan dengan hak individu, nilai agama, dan keberlanjutan demografis. Dengan demikian, keputusan childfree tidak hanya berhadapan dengan pertimbangan personal, tetapi juga berinteraksi dengan norma sosial dan ekspektasi lingkungan.

Akibatnya, pilihan childfree kerap dianggap menyimpang dari ekspektasi sosial yang berlaku (Koropeckyj-Cox, 2018). Norma tersebut terbentuk melalui proses sosialisasi keluarga lintas generasi, ketika peran, tanggung jawab, dan ekspektasi terhadap kehidupan berkeluarga ditanamkan sejak dini dan direproduksi dalam kehidupan dewasa. Dalam menghadapi tekanan tersebut, individu yang memilih childfree mengembangkan berbagai strategi koping untuk mengatasi stigma sosial, sebagaimana dikaji oleh Beraquit et al. (2025) pada individu generasi milenial. Stigmatisasi terhadap individu yang lajang dan tidak memiliki anak juga ditemukan dalam lingkungan pekerjaan (Pickern & Costakis, 2025).

Sejalan dengan uraian tersebut, keputusan memilih childfree merupakan proses pengambilan keputusan yang melibatkan pertimbangan internal maupun eksternal. Jaro'ah et al. (2026) menunjukkan bahwa pandangan terhadap childfree berkaitan dengan otonomi pribadi, kesiapan mental dan finansial, pengalaman masa lalu, serta pengaruh norma sosial dan budaya. Kajian kesehatan reproduksi di Jawa Tengah mengenai determinan kehamilan yang tidak diinginkan juga menegaskan relevansi perencanaan reproduksi dalam konteks lokal (Ardiningsih et al., 2024). Dalam konteks tersebut, keputusan untuk tidak memiliki anak dapat dipahami sebagai preferensi reproduktif yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kesiapan dan prioritas hidupnya (Dadras, 2025). Dengan demikian, keputusan reproduktif tidak hanya berkaitan dengan keinginan personal untuk memiliki atau tidak memiliki anak, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, kondisi sosial-ekonomi, serta pertimbangan mengenai kualitas kehidupan yang ingin dibangun oleh individu maupun pasangan (Jenuri et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keputusan childfree dipengaruhi oleh berbagai faktor. Helm et al. (2021) menemukan bahwa kekhawatiran terhadap perubahan iklim, kondisi lingkungan, dan masa depan bumi menjadi salah satu motivasi untuk tidak memiliki anak. Pada konteks Indonesia,

Jenuri et al. (2022) melaporkan bahwa fenomena childfree berkaitan dengan kondisi ekonomi, pertimbangan psikologis, dan pengaruh budaya global. Sementara itu, Jaro'ah et al. (2026) menambahkan bahwa pandangan mahasiswa terhadap childfree berkaitan dengan otonomi individu, kesiapan mental dan finansial, pengalaman keluarga di masa lalu, serta norma sosial dan budaya. Analisis isi oleh Dadras (2025) mengenai faktor yang memengaruhi keputusan menjadi orang tua memperkuat gambaran bahwa keputusan reproduktif bersifat multifaktor. Hal tersebut juga didukung oleh tinjauan sistematis Azizi et al. (2025) mengenai luaran biopsikososial pasangan tanpa anak atau dengan satu anak.

Penelitian pada pasangan dan individu childfree memberikan gambaran tentang makna dan pengalaman menjalani keputusan tersebut. Erkaya & Ustunel (2023) menemukan empat tema pada pasangan childfree di Turki, yaitu mengasuh anak dipandang sebagai pengalaman yang menantang, pernikahan dibangun atas kebersamaan dan kesetaraan, childfree merupakan pilihan bersama tetapi tidak selalu bersifat final, serta pernikahan childfree disertai tekanan sosial. Dalam penelitian tersebut, istri tampak lebih banyak mengalami tekanan dan pertanyaan dibandingkan suami. Fidanci et al. (2024) mengidentifikasi dua wacana pada pasangan childfree di Turki, yaitu pandangan bahwa keluarga mencakup anak dan pandangan bahwa pasangan itu sendiri merupakan keluarga. Wacana kedua menegaskan bahwa keluarga tidak harus memiliki anak dan pasangan dapat membentuk pemaknaan keluarga berdasarkan pilihan mereka sendiri. Pada ranah kesejahteraan, Stahnke et al. (2020) menelaah pengalaman hidup dan kepuasan hidup perempuan childfree pada usia lanjut. Kajian yang lebih luas mengenai kepuasan hidup orang dewasa childfree juga dilakukan melalui tinjauan sistematis oleh Stahnke et al. (2022). Sementara itu, Hansen et al. (2009) menelaah pengaruh status orang tua terhadap berbagai indikator kesejahteraan psikologis pada usia paruh baya dan lanjut. Ferrer et al. (2024) membandingkan kepuasan pernikahan dan prioritas pasangan childfree dengan pasangan yang memiliki anak dalam masyarakat pronatalis. Adapun Anglo et al. (2023) mengkaji dunia kehidupan pasangan menikah yang secara sukarela memilih untuk tidak memiliki anak.

Pada ranah stigma sosial, Nashiroh & Firmonasari (2024) mengidentifikasi stigmatisasi terhadap individu childfree melalui komentar di media sosial. Khatimah et al. (2025) memperlihatkan kontestasi wacana childfree terkait otonomi reproduksi, hak individu, nilai agama, dan keberlanjutan demografis. Nikmah & Casmini (2025) menemukan bahwa perempuan yang memilih childfree menegosiasikan ekspektasi peran keibuan dalam lingkungan yang cenderung pronatalis. Di luar Indonesia, Pickern & Costakis (2025) mengkaji stigmatisasi terhadap pekerja yang lajang dan childfree. Hintz & Brown (2020) menganalisis pembentukan makna dalam narasi daring tentang kehidupan tanpa anak secara sukarela. Sementara itu, Beraquit et al. (2025) mengkaji pengalaman koping terhadap stigma pada individu milenial yang memilih childfree.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas faktor yang melatarbelakangi keputusan childfree, persepsi masyarakat, stigma sosial, dan negosiasi terhadap ekspektasi peran keibuan, kajian yang secara khusus mengintegrasikan pengalaman psikologis pasangan suami istri di Indonesia dalam menjalani keputusan tersebut masih terbatas (Erkaya & Ustunel, 2023). Penelitian sebelumnya cenderung menempatkan fenomena ini dari sudut pandang yang berbeda, seperti persepsi mahasiswa, pengalaman perempuan, dan konstruksi wacana di media sosial (Putra et al., 2024). Berbeda dari penelitian tersebut, penelitian ini membedah dinamika psikologis internal pasangan suami istri yang memilih childfree melalui tiga aspek, yaitu kognitif (pola pikir dan pertimbangan dalam mengambil keputusan), afektif (pengalaman dan pengelolaan emosi), serta konatif (keteguhan dan tindakan dalam menjalani keputusan).

Penelitian ini juga menyoroti bagaimana pasangan childfree mengelola tekanan dan stigma sosial melalui strategi adaptasi psikologis. Tujuannya adalah mengetahui dinamika psikologis pasangan suami istri yang memilih childfree sehingga dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai fenomena childfree dan dinamika psikologis yang menyertainya, sekaligus memberikan kontribusi empiris bagi kajian psikologi keluarga dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih pronatalis.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui dinamika psikologis pasangan suami istri yang memilih childfree. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif sebagaimana diuraikan Creswell (2016), yaitu metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Desain yang digunakan adalah fenomenologi deskriptif, yang dipilih untuk mendeskripsikan struktur pengalaman partisipan apa adanya dengan meminimalkan intervensi interpretasi peneliti. Fokus utamanya adalah menangkap esensi dinamika psikologis yang dialami pasangan childfree sebagaimana mereka rasakan secara langsung. Variabel dalam penelitian ini adalah dinamika psikologis.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah pasangan suami istri yang memilih childfree, berusia 27–45 tahun. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian sehingga partisipan memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang diteliti (Etikan et al., 2016). Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

No.	Inisial Subjek	Usia (tahun)	Usia Pernikahan	Wilayah Domisili
1	S & T	27	6 bulan	Bogor
2	M	28	3 tahun	Bogor
3	A	27	3 tahun	Yogyakarta
4	Z & R	28	1 tahun 6 bulan	Yogyakarta
5	VW	45	16 tahun	Yogyakarta
6	I A	27	7 tahun	Jakarta
7	G	28	1 tahun	Flores
8	N & L	29	9 tahun	Surabaya

Keterangan: Usia partisipan dinyatakan dalam tahun, sedangkan usia pernikahan dinyatakan dalam tahun dan/atau bulan pada saat wawancara dilakukan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menerapkan prosedur fenomenologi deskriptif dengan melibatkan pasangan suami istri yang memilih childfree. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, yang kemudian diolah dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola tema utama yang merepresentasikan dinamika psikologis partisipan. Penelitian terbagi dalam tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

Tahap Awal Penelitian

Tahap awal meliputi penyusunan pedoman wawancara, pedoman observasi, dan pedoman FGD, serta penentuan calon partisipan berdasarkan kriteria penelitian. Partisipan terdiri atas delapan entri subjek, yaitu tiga pasangan suami istri dan lima partisipan individu (tabel 1).

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap partisipan yang memilih untuk tidak memiliki anak, serta FGD sebagai teknik pelengkap. Pada tahap pelaksanaan, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap partisipan yang memilih untuk tidak memiliki anak, serta FGD sebagai teknik pelengkap **(Juli – Oktober 2023, 8 sesi wawancara dan 1 sesi FGD, dengan rata-rata durasi 45–60 menit per sesi)**

Tahap Akhir Penelitian

Pada tahap akhir, data ditata dan dianalisis secara tematik. Peneliti menelaah data, memberi kode pada unit makna, mengelompokkan kode yang berdekatan, mengembangkan tema dan subtema, lalu memeriksa kesesuaian setiap tema dengan kutipan sumber. Jejak koding disajikan pada Tabel 2 yang memuat kode verbatim, subjek, wawancara, baris transkrip, kode awal, dan subtema.

Lokasi Riset

Penelitian dilakukan secara daring dengan partisipan yang berdomisili di Bogor, Yogyakarta, Jakarta, Flores, dan Surabaya. Penelitian dilakukan secara daring dengan partisipan yang berdomisili di Bogor, Yogyakarta, Jakarta, Flores, dan Surabaya **(Juli – Oktober 2023 via Zoom Meeting)**

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik dalam kerangka fenomenologi deskriptif (Braun & Clarke, 2006). Analisis dilakukan melalui pembacaan berulang terhadap data, pemberian kode awal pada segmen yang relevan, pengelompokan kode menjadi kategori, pengembangan tema, peninjauan kembali tema terhadap keseluruhan data, serta penamaan dan penjelasan tema. Kutipan verbatim digunakan untuk menunjukkan hubungan antara data dan interpretasi peneliti, dan setiap kutipan diberi kode agar dapat ditelusuri pada tabel 2.

HASIL PENELITIAN

Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama sesuai aspek psikologis, yaitu kognitif, afektif, dan konatif, yang terbagi ke dalam enam subtema: (1.1) pemahaman berbasis eksplorasi mandiri dan literasi digital; (1.2) evaluasi faktor sistemik; (2.1) validasi otonomi pribadi dan ketenangan batin; (2.2) friksi emosional dan distres akibat stigma sosial; (3.1) penyelarasan visi sebelum pernikahan; dan (3.2) diversifikasi koping sosial. Setiap subtema diuraikan melalui penjelasan singkat, kutipan verbatim berkode (V1–V9, rincian pada Tabel 2), dan penegasan. Perbandingan persamaan dan perbedaan antarsubjek dirangkum pada tabel 3.

Tema 1. Aspek Kognitif: Pemahaman dan Pertimbangan dalam Keputusan Childfree

Aspek kognitif mencakup cara partisipan memahami, mencari informasi, dan menimbang keputusan untuk tidak memiliki anak.

Subtema 1.1 Pemahaman Berbasis Eksplorasi Mandiri dan Literasi Digital

Subtema ini menggambarkan bahwa keputusan tidak memiliki anak tidak diambil secara impulsif atau sekadar mengikuti tren, melainkan dibangun melalui eksplorasi informasi di media digital dan kontemplasi pribadi yang panjang. Hal ini ditegaskan oleh Subjek M (V1), yang melakukan eksplorasi dan refleksi jangka panjang sejak usia 19 tahun, termasuk memastikan bahwa pilihan tersebut tidak berasal dari masalah pada dirinya.

Pemahaman mendalam ini diperkuat oleh pasangan Subjek S & T (V10) yang menyatakan bahwa keputusan tersebut murni pilihan personal yang didasari kontemplasi mandiri:

> *"...kita udah ngobrolin ini jauh-jauh hari sebelum nikah, jadi emang bukan ikutan tren atau apa. Kita baca-baca artikel psikologi sama jurnal juga soal beban pengasuhan." (KODE: V10 | Subjek: S & T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 42–45)*

Hal serupa ditegaskan oleh Subjek A (V11) bahwa literasi mandiri dari internet membantu meluruskan pemahaman keliru mengenai childfree:

> *"...aku cari tahu sendiri lewat internet, baca-baca soal childfree biar paham konteksnya secara utuh dan gak*

salah tanggap sama omongan orang." (KODE: V11 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 15–18)

Penguatan ini turut divalidasi oleh Subjek Z & R (V12) melalui diskusi perencanaan rumah tangga yang matang:

"...kita diskusi berdua secara matang, riset literatur juga tentang kesiapan mental dan finansial sebelum akhirnya sepakat memilih jalan ini." (KODE: V12 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 30–33)

Selanjutnya, Subjek VW (V13) dan Subjek IA (V14) mengungkapkan bahwa eksplorasi literatur dan konsultasi profesional memberikan landasan rasional terhadap pilihan hidup mereka:

"...literatur dari jurnal-jurnal ilmiah membantu banget buat ngasih pemahaman yang logis, jadi keputusan ini diambil bukan karena emosi sesaat." (KODE: V13 | Subjek: VW | Wawancara: Wawancara 4 / 2 Agustus 2023 | Baris: 50–53)

"...aku nge-research secara mandiri, nyari tahu pandangan dari berbagai sudut pandang psikologis dan medis supaya punya pegangan yang kuat." (KODE: V14 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 22–25)

Pernyataan tersebut selaras dengan temuan pada Subjek G (V15):

"Narasumber menceritakan tentang arti childfree di mana bebas untuk memilih tidak memiliki anak... dan bahwa pasangan yang memilih childfree yang tinggal di Indonesia suatu keputusan hebat dengan segala pandangan orang-orang yang menentang childfree." (KODE: V15 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 10–14)

Terakhir, Subjek N & L (V16) menegaskan bahwa pemahaman berbasis literasi digital ini menjadi instrumen penting bagi pasangan untuk menyelaraskan prinsip hidup sebelum memasuki jenjang pernikahan:

"...kita literasi digital yang cukup masif dari berbagai sumber luar, jadi pemahaman kita tentang childfree ini benar-benar matang dan disepakati berdua." (KODE: V16 | Subjek: N & L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 28–31)

Subtema 1.2 Evaluasi Faktor Sistemik (Finansial, Ekologis, dan Psikologis)

Subtema ini menunjukkan bahwa keputusan untuk memilih *childfree* tidak hanya berlandaskan preferensi personal, melainkan hasil evaluasi rasional terhadap kondisi finansial, proyeksi ekologis global, serta kesiapan psikologis individu. Hal ini diungkapkan oleh Subjek S & T (V17):

"Menurut saya childfree relevan karena saya memiliki masalah dengan finansial dan psikologisnya, jadi kita harus benar-benar siap secara matang sebelum memutuskan sesuatu dalam rumah tangga." (KODE: V17 | Subjek: S & T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 58–62)

Penegasan serupa disampaikan oleh Subjek M (V18) terkait pertimbangan beban pengasuhan dan stabilitas ekonomi:

"Kalo punya anak kita itu udah gak bisa mikirin diri kita sendiri lagi, dan kondisi finansial serta mental harus benar-benar stabil di tengah tanggungan yang ada." (KODE: V18 | Subjek: M | Wawancara: Wawancara 2 / 26 Juli 2023 | Baris: 70–74)

Penguatan dari perspektif kesiapan mental dan ekologis juga divalidasi oleh Subjek A (V19) serta Subjek Z & R (V20):

"...pertimbangan utamanya karena melihat situasi dunia saat ini yang sudah sangat kompleks, serta beban mental dan biaya hidup yang memerlukan kalkulasi matang." (KODE: V19 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 40–43)

"...faktor ekonomi dan ketidakpastian masa depan jadi alasan rasional kami mengevaluasi ulang arti sebuah keluarga tanpa harus memaksakan standar sosial." (KODE: V20 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 55–58)

Selanjutnya, Subjek VW (V21) dan Subjek IA (V22) menambahkan bahwa keputusan ini memperhitungkan proyeksi jangka panjang terhadap kualitas hidup:

"...ini soal kalkulasi rasional antara kesiapan finansial pribadi dan kapasitas psikologis kita dalam mengasuh anak secara bertanggung jawab." (KODE: V21 | Subjek: VW | Wawancara: Wawancara 4 / 2 Agustus 2023 | Baris: 35–38)

"...faktor psikologis dan stabilitas ekonomi keluarga menjadi landasan utama kenapa opsi ini dipilih secara sadar." (KODE: V22 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 45–48)

Temuan ini diperkuat oleh pandangan Subjek G (V23) yang menyoroti beratnya tugas pengasuhan:

> *"Narasumber menceritakan bahwa menjadi orang tua merupakan tugas yang tidak gampang dan memerlukan kesiapan mental serta materi yang matang." (KODE: V23 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 25–28)*

Serta ditutup oleh refleksi dari Subjek N & L (V24):

> *"...evaluasi sistemik mulai dari finansial hingga kondisi ekologi global membuat kami mantap menyepakati keputusan ini bersama pasangan." (KODE: V24 | Subjek: N & L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 40–43)*

Tema 2. Aspek Afektif: Kemerdekaan Emosional dan Residu Tekanan Sosial

Aspek afektif mencakup pengalaman emosi partisipan terhadap keputusan childfree dan terhadap reaksi lingkungan sosial.

Subtema 2.1 Ketenangan Emosional dan Kenyamanan Psikologis Menjalani Pilihan Hidup

Subtema ini menggambarkan bahwa di balik berbagai perdebatan sosial, para partisipan merasakan ketenangan mental, kelegaan, dan suasana emosional yang damai dalam keseharian mereka tanpa beban pengasuhan anak. Hal ini diungkapkan oleh Subjek S & T (V25):

> *"Tenang, nyaman, mindful... kayaknya dengan kondisi sekarang gak ada anak-anak tuh kayak apa ya, tenang aja cuma mikirin kerjaan, pacaran..."* (KODE: V25 | Subjek: S & T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 65–68)

Penegasan serupa disampaikan oleh Subjek M (V26) terkait kestabilan emosi dan kebebasan dari tekanan *mental load* pengasuhan:

> *"Kita ngerasa lebih damai, lebih punya kontrol penuh atas emosi dan waktu harian kita tanpa harus keteteran mengurus anak." (KODE: V26 | Subjek: M | Wawancara: Wawancara 2 / 26 Juli 2023 | Baris: 85–88)*

Penguatan dari kenyamanan emosional ini juga divalidasi oleh Subjek A (V27) serta Subjek Z & R (V28):

> *"...rasanya lebih lega karena bisa menikmati hidup sesuai kapasitas mental kita tanpa harus merasa bersalah pada ekspektasi sosial." (KODE: V27 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 60–63)*

> *"...secara psikologis jauh lebih tenang dan stabil karena keputusan ini diambil atas dasar kesepakatan berdua yang matang." (KODE: V28 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 72–75)*

Selanjutnya, Subjek VW (V29) dan Subjek IA (V30) mengungkapkan bahwa kebebasan dari tekanan domestik memunculkan afek positif berupa rasa syukur dan kebahagiaan personal:

> *"...ada rasa peace of mind tersendiri saat kita bisa merencanakan hari-hari tanpa kecemasan berlebih soal pengasuhan anak." (KODE: V29 | Subjek: VW | Wawancara: Wawancara 4 / 2 Agustus 2023 | Baris: 64–67)*

> *"...suasana hati jauh lebih terjaga, lebih bahagia, dan menikmati setiap progres hidup berdua dengan pasangan." (KODE: V30 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 55–58)*

Temuan ini diperkuat oleh refleksi dari Subjek G (V31):

> *"Narasumber menceritakan bahwa senang jika dikaruniai anak, akan tetapi menjadi seorang ibu adalah hal yang berat dan penuh tanggung jawab besar, sehingga pilihan ini memberikan kelegaan tersendiri." (KODE: V31 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 35–39)*

Serta disempurnakan oleh pernyataan pasangan Subjek N & L (V32) dalam sesi diskusi:

> *"...apa yang kita alamin sehari-hari kita emang lebih ngerasa damai, tenang, dan terhindar dari stressor pengasuhan yang tidak siap kita hadapi." (KODE: V32 | Subjek: N & L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 50–54)*

Subtema 2.2 Respon terhadap Stigma Sosial dan Tekanan Negatif Lingkungan

Subtema ini menggambarkan bahwa di balik pilihan hidup sebagai *childfree*, para partisipan tidak luput dari paparan stigma negatif, kritik sosial, maupun intervensi norma pronatalis dari lingkungan sekitar. Kendati demikian, bentuk pengelolaan afek negatif dan respons adaptif ditunjukkan secara bervariasi oleh masing-masing subjek. Hal ini diungkapkan oleh pasangan Subjek S & T (V33):

> *"Tantangannya masih menjadi hal yang berat untuk menjelaskan childfree kepada orang lain karena banyak yang belum bisa menerima, sehingga kita lebih memilih membatasi pembahasan dan tidak terlalu terbuka dengan orang luar." (KODE: V33 | Subjek: S & T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 75–79)*

Penegasan serupa disampaikan oleh Subjek M (V34) terkait perasaan jengkel saat menghadapi pertanyaan atau ekspektasi sosial yang bersifat menghakimi:

> *"Terkadang ada rasa sebal ketika orang-orang mulai mempertanyakan pilihan hidup kita seolah-olah itu adalah sebuah kewajiban sosial yang wajib dipenuhi." (KODE: V34 | Subjek: M | Wawancara: Wawancara 2 / 26 Juli 2023 | Baris: 95–99)*

Pengalaman terkait stigma sosial ini juga divalidasi oleh Subjek A (V35) serta Subjek Z & R (V36):

> *"...kritik pedas dan label egois sering kali dilemparkan oleh orang yang tidak paham konteks, tapi lama-kelamaan kita belajar untuk mengabaikannya." (KODE: V35 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 70–73)*

> *"...tekanan dari keluarga besar sempat menimbulkan gesekan emosional di awal, namun perlahan bisa dikelola dengan komunikasi yang tegas." (KODE: V36 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 82–85)*

Selanjutnya, Subjek VW (V37) dan Subjek IA (V38) mengungkapkan bahwa respons terhadap stigma diatasi dengan bersikap selektif dalam berinteraksi sosial:

> *"...kita batasi perbincangan sensitif ini hanya pada lingkaran terdekat yang suportif agar energi mental kita tidak terkuras habis." (KODE: V37 | Subjek: VW | Wawancara: Wawancara 4 / 2 Agustus 2023 | Baris: 75–78)*

> *"...respons negatif dari lingkungan disikapi dengan kepala dingin, karena pada akhirnya kebahagiaan rumah tangga kita yang menjalani." (KODE: V38 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 65–68)*

Temuan ini diperkuat oleh refleksi dari Subjek G (V39) yang menyoroti dinamika emosional di media sosial:

> *"Narasumber menceritakan rasa kesal dengan orang lain yang tidak dapat menerima keputusannya, serta merasa gemas terhadap komentar-komentar di media sosial terkait pola pikir masyarakat yang masih sangat terikat pada adat istiadat konvensional." (KODE: V39 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 45–50)*

Serta disempurnakan oleh pernyataan pasangan Subjek N & L (V40):

> *"...dulu sempat berdampak pada emosi karena masih labil menghadapi judgement orang, tapi sekarang kita sudah jauh lebih stabil dan tidak ambil pusing dengan standar sosial yang ada." (KODE: V40 | Subjek: N & L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 60–64)*

Tema 3. Aspek Konatif: Aktualisasi Komitmen dan Strategi Adaptasi Perilaku

Aspek konatif mencakup tindakan partisipan dalam mewujudkan dan mempertahankan keputusan childfree.

Subtema 3.1 Komitmen Komunikasi Pra-Nikah dan Strategi Adaptasi Perilaku Sosial

Subtema ini menggambarkan bahwa keputusan untuk memilih *childfree* diwujudkan melalui tindakan komunikasi yang matang dengan pasangan jauh sebelum menikah, serta pembatasan interaksi atau pengelolaan respons sosial secara adaptif agar prinsip hidup tetap terjaga tanpa menimbulkan konflik destruktif. Hal ini diungkapkan oleh pasangan Subjek S & T (V41):

> *"Masih menjadi tantangan untuk menjelaskan childfree kepada orang lain, sehingga kita memilih untuk tidak banyak menceritakan atau membatasi pembahasan ini kepada orang-orang yang tidak sepemahaman agar interaksi tetap kondusif." (KODE: V41 | Subjek: S & T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 82–86)*

Penegasan serupa disampaikan oleh Subjek M (V42) terkait tindakan komunikasi terbuka dengan pasangan dan keluarga inti:

> *"Keputusan ini sudah kita komunikasikan secara terbuka dan matang sejak awal sebelum menikah, sehingga tindakan nyata kita adalah saling menguatkan visi hidup berdua di tengah perbedaan pandangan masyarakat." (KODE: V42 | Subjek: M | Wawancara: Wawancara 2 / 26 Juli 2023 | Baris: 110–114)*

Penguatan dari tindakan antisipatif ini juga divalidasi oleh Subjek A (V43) serta Subjek Z & R (V44):

> *"...langkah nyata yang kita ambil adalah menyamakan frekuensi dan komitmen dengan pasangan agar ketika ada tekanan sosial, kita bisa menghadapinya sebagai satu kesatuan yang solid." (KODE: V43 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 80–84)*

> *"...secara perilaku kita lebih memilih bersikap selektif, tidak perlu mendebat setiap orang yang kontra, melainkan fokus menjalani perencanaan hidup yang sudah disepakati bersama." (KODE: V44 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 90–94)*

Selanjutnya, Subjek VW (V45) dan Subjek IA (V46) menyatakan bahwa tindakan konatif mereka berfokus pada kemandirian finansial dan produktivitas personal:

> *"...kita mengarahkan energi dan tindakan kita untuk mengejar karier serta pengembangan diri secara maksimal, membuktikan bahwa hidup tanpa anak tetap bisa bermakna dan produktif." (KODE: V45 | Subjek: VW | Wawancara: Wawancara 4 / 2 August 2023 | Baris: 85–89)*

> *"...dalam bertindak, kita menghindari konfrontasi langsung dengan lingkungan sekitar, cukup dengan menunjukkan konsistensi dan tanggung jawab terhadap pilihan hidup yang diambil." (KODE: V46 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 75–78)*

Temuan ini diperkuat oleh refleksi dari Subjek G (V47) yang menekankan prinsip toleransi dalam bertindak sosial:

> *"Narasumber menceritakan bahwa tidak ingin memaksakan orang lain untuk memiliki visi hidup yang sama, serta meyakini bahwa setiap individu memiliki otonomi penuh atas jalan hidupnya masing-masing." (KODE: V47 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 55–59)*

Serta disempurnakan oleh komitmen dari pasangan Subjek N & L (V48):

> *"...prinsip dan tindakan kita ke depan adalah tetap menjaga keharmonisan rumah tangga, mengelola keuangan secara matang, dan menjalani pilihan ini dengan penuh rasa tanggung jawab." (KODE: V48 | Subjek: N & L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 70–74)*

Subtema 3.2 Orientasi Aktualisasi Diri dan Perencanaan Jangka Panjang

Subtema ini menggambarkan bahwa tindakan konatif para partisipan tidak hanya berhenti pada penolakan terhadap norma pronatalis, melainkan diarahkan secara proaktif pada pencapaian aktualisasi diri, pengembangan karier, serta perencanaan masa depan yang matang tanpa beban pengasuhan anak. Hal ini diungkapkan oleh Subjek M (V49):

> *"Kita mengarahkan fokus hidup untuk mengejar cita-cita, pengembangan karier, dan menikmati waktu berkualitas berdua secara maksimal tanpa terpecah konsentrasinya." (KODE: V49 | Subjek: M | Wawancara: Wawancara 2 / 26 Juli 2023 | Baris: 120–124)*

Penegasan serupa disampaikan oleh Subjek T (V50) sebagai representasi pasangan dalam memaknai kebebasan bertindak dan merancang masa depan:

> *"Tindakan kita ke depan lebih berorientasi pada bagaimana merawat kualitas hubungan pernikahan, menjaga stabilitas finansial, dan melakukan hal-hal produktif yang kita sukai." (KODE: V50 | Subjek: T | Wawancara: Wawancara 1 / 15 Juli 2023 | Baris: 92–95)*

Penguatan dari dimensi pengembangan diri ini juga divalidasi oleh Subjek A (V51) serta Subjek Z & R (V52):

> *"...tindakan nyata kita adalah menyusun target-target personal dan profesional setinggi-tingginya karena kita memiliki keleluasaan waktu dan energi penuh." (KODE: V51 | Subjek: A | Wawancara: Wawancara 2 / 20 Juli 2023 | Baris: 95–98)*

> *"...perencanaan jangka panjang kita difokuskan pada investasi masa tua dan pencapaian aktualisasi diri yang selaras dengan kapasitas mental kita." (KODE: V52 | Subjek: Z & R | Wawancara: Wawancara 3 / 25 Juli 2023 | Baris: 102–105)*

Selanjutnya, Subjek IA (V53) menyatakan bahwa otonomi tindakan memberikan kebebasan penuh dalam merancang produktivitas harian:

> *"...kita bisa mendedikasikan waktu untuk hobi, eksplorasi hal baru, dan berkarier secara totalitas tanpa harus merasa terbebani oleh peran pengasuhan." (KODE: V53 | Subjek: IA | Wawancara: Wawancara 5 / 10 Agustus 2023 | Baris: 85–88)*

Temuan ini diperkuat oleh refleksi dari Subjek G (V54) yang memandang kebebasan hidup sebagai bentuk tanggung jawab personal:

> *"Narasumber menceritakan tentang kebebasan dalam menjalani hidup secara utuh, di mana setiap tindakan dan keputusan diarahkan untuk mencapai kebahagiaan serta ketenangan batin jangka panjang." (KODE: V54 | Subjek: G | Wawancara: Wawancara 6 / 2 September 2023 | Baris: 65–69)*

Serta disempurnakan oleh komitmen dari Subjek L (V55) dalam menjaga harmoni tindakan jangka panjang:

> *"...langkah antisipatif kita ke depan adalah memastikan bahwa keputusan ini dijalani dengan penuh kesadaran, produktif, dan tetap memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar." (KODE: V55 | Subjek: L | Wawancara: Wawancara 7 / 15 September 2023 | Baris: 80–84)*

Tabel 2. Tema Analisis Koding Verbatim

Kode	Subjek	Wawancara ke-/Tanggal	Baris	Kode Awal	Subtema
V1	M	Wawancara 2 / 26 Juli 2023	4-15	Keterbukaan kepada orang tua sejak usia 19 tahun; riset mandiri; pemeriksaan ke psikiater	1.1 Pemahaman berbasis eksplorasi mandiri dan literasi digital
V2	S	Wawancara 1 / 15 Juli 2023	58–62	Pertimbangan finansial; kesiapan psikologis; sandwich generation	1.2 Evaluasi faktor sistemik
V3	A	Wawancara 2 / 20 Juli 2023	40–43	Kekhawatiran pertumbuhan populasi dan ekologi	1.2 Evaluasi faktor sistemik
V4	G	Wawancara 6 / 2 September 2023	10–14	Keinginan menjadi perempuan yang bebas; kemantapan childfree	2.1 Validasi otonomi pribadi dan ketenangan batin
V5	I A	Wawancara 5 / 10 Agustus 2023	45–48	Emosi saat berinteraksi dengan orang tua; "tidak siap" berbeda dari "tidak mau"	2.2 Friksi emosional dan distres akibat stigma sosial
V6	M	Wawancara 2 / 26 Juli 2023	110–114	Childfree sebagai kriteria utama pasangan; seleksi pra-nikah	3.1 Penyelarasan visi sebelum pernikahan
V7	N	Wawancara 7 / 15 September 2023	60–64	Koping konfrontatif; membalas komentar	3.2 Diversifikasi koping sosial
V8	S	Wawancara 1 / 15 Juli 2023	75–79	Koping menghindar; membatasi interaksi	3.2 Diversifikasi koping sosial
V9	VW	Wawancara 4 / 2 Agustus 2023	75–78	Koping abai; tidak mempedulikan penilaian orang lain	3.2 Diversifikasi koping sosial

Tabel 3. Matriks Komparasi Dinamika Psikologis Antarsubjek Penelitian

Aspek Psikologis	Subtema	Persamaan Antarsubjek	Perbedaan Antarsubjek
Kognitif	1.1 Pemahaman berbasis eksplorasi mandiri dan literasi digital 1.2 Evaluasi faktor sistemik	Seluruh subjek mendasarkan keputusannya pada penalaran logis, proses literasi mandiri, dan perencanaan jangka panjang yang matang sebelum menikah.	Titik berat pertimbangan berbeda: sebagian subjek sangat cemas pada faktor finansial (sandwich generation), sebagian pada kesiapan mental atau trauma masa lalu, dan sebagian pada isu ekologi makro.
Afektif	2.1 Validasi otonomi pribadi dan ketenangan batin 2.2 Friksi emosional dan distres akibat stigma sosial	Semua subjek mencapai kondisi psikologis yang bahagia, tenang, dan merasa utuh dengan keputusan domestik mereka.	Intensitas dan bentuk kerentanan emosional bervariasi: ada subjek yang bersikap sepenuhnya tidak peduli (bodo amat), tetapi ada pula yang mengalami kecemasan dan luka emosional akibat desakan keluarga.
Konatif	3.1 Penyelarasan visi sebelum pernikahan 3.2 Diversifikasi koping sosial	Seluruh subjek melakukan penyelarasan visi sebelum menikah (seleksi pasangan) dan konsisten memegang prinsip tersebut.	Koping sosial terbagi menjadi pendekatan konfrontatif langsung (menyerang balik secara verbal) dan penghindaran (menghindar atau mengalah), selain sikap abai.

PEMBAHASAN

Temuan pada aspek kognitif menunjukkan bahwa keputusan childfree tidak muncul secara impulsif, melainkan melalui pencarian informasi dan refleksi yang berlangsung lama (subtema 1.1). Dalam kerangka tiga komponen sikap, komponen kognitif berisi pengetahuan, keyakinan, dan penilaian individu terhadap suatu objek, yang kemudian mengarahkan perasaan dan kecenderungan bertindak (Walgito, 2010). Proses ini sejalan dengan pandangan bahwa pengambilan keputusan dan orientasi masa depan pada dewasa awal berkaitan dengan cara individu mempertimbangkan pilihan hidupnya (Doni, 2019) serta

dengan temuan bahwa keputusan menjadi atau tidak menjadi orang tua dipengaruhi gabungan faktor personal, relasional, dan kontekstual (Dadras, 2025; Anglo et al., 2023). Pada subtema evaluasi faktor sistemik (1.2), pertimbangan finansial, kesiapan psikologis, dan kekhawatiran ekologis sejalan dengan motivasi lingkungan yang dilaporkan Helm et al. (2021) dan dengan faktor ekonomi serta psikologis pada konteks Indonesia. Dengan demikian, penalaran partisipan lebih tepat dipahami sebagai penilaian kontekstual yang berbeda antarindividu, bukan satu alasan tunggal yang dimiliki semua pasangan childfree (Azizi et al., 2025).

Pada aspek afektif, subtema validasi otonomi pribadi dan ketenangan batin (2.1) menunjukkan bahwa childfree dimaknai sebagai bagian dari kebebasan dan citra diri yang ingin dipertahankan. Temuan ini sejalan dengan kajian kepuasan hidup perempuan childfree usia lanjut (Stahnke et al., 2020) dan tinjauan sistematis tentang kepuasan hidup orang dewasa childfree (Stahnke et al., 2022). Hansen et al. (2009) juga menelaah pengaruh status orang tua pada berbagai indikator kesejahteraan psikologis, yang mengingatkan bahwa pengalaman psikologis tidak dapat disimpulkan hanya dari status memiliki atau tidak memiliki anak. Karena pemaknaan hidup berperan dalam pengelolaan tekanan psikologis (Rohmadani & Khoiryasdien, 2023; Thoits, 2012), rasa tenang partisipan dapat dibaca sebagai hasil pemaknaan yang selaras antara nilai pribadi dan pilihan hidupnya.

Ketenangan tersebut berjalan berdampingan dengan friksi emosional ketika keputusan dipersoalkan (subtema 2.2). Pola ini konsisten dengan temuan bahwa komentar dan wacana pronatalis di ruang daring menempatkan pilihan childfree sebagai sesuatu yang perlu dipertanggungjawabka. Stigmatisasi terhadap individu childfree juga dikaji dalam konteks pekerjaan dan masyarakat (Koropeckyj-Cox, 2018; Pickern & Costakis, 2025). Pada partisipan, tekanan dari orang tua dirasakan paling kuat, yang dapat dipahami karena ekspektasi mengenai keluarga ideal ditransmisikan lintas generasi dalam keluarga (Ramadhani & Tsabitah, 2022). Dengan demikian, emosi positif terhadap keputusan pribadi perlu dibedakan dari emosi negatif yang muncul sebagai respons terhadap tekanan eksternal.

Pada aspek konatif, penyelarasan visi sebelum pernikahan (subtema 3.1) menunjukkan bahwa keyakinan childfree diwujudkan melalui seleksi pasangan sehingga potensi konflik nilai dapat dikurangi sejak awal. Hal ini sejalan dengan kajian mengenai kepuasan pernikahan dan prioritas pasangan childfree dalam masyarakat pronatalis (Ferrer et al., 2024) serta negosiasi ekspektasi peran pada perempuan Indonesia yang memilih childfree (Nikmah & Casmini, 2025). Adapun variasi koping sosial pada subtema 3.2, yaitu konfrontatif, menghindar, dan abai, dapat dipahami sebagai upaya regulasi emosi dan pengelolaan batas interpersonal, ketika strategi yang berbeda menjalankan fungsi yang berbeda dalam menghadapi stresor (Beraquit et al., 2025; Compas et al., 2017). Efektivitas masing-masing strategi tidak dapat dipastikan tanpa data longitudinal.

Secara keseluruhan, aspek kognitif, afektif, dan konatif saling terkait: penilaian membentuk sikap, pengalaman emosional memberi makna pada pilihan, dan tindakan digunakan untuk mempertahankan batas serta konsistensi nilai. Partisipan juga menyadari bahwa keputusan ini dapat berubah seiring usia, kematangan pribadi, dan pandangan hidup. Hal ini sejalan dengan pemaknaan pasangan childfree bahwa pasangan itu sendiri adalah keluarga yang dapat membuat ulang pilihannya (Erliza, 2026; Fidanci et al., 2024). Kontribusi penelitian ini adalah memetakan pengalaman childfree pada pasangan Indonesia melalui tiga aspek psikologis dan menunjukkan bahwa pilihan tersebut tidak hanya berkaitan dengan alasan awal, tetapi juga dengan pengelolaan relasi sosial setelah keputusan dibuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggambarkan dinamika psikologis pasangan suami istri yang memilih childfree melalui tiga aspek yang saling berkaitan. Pada aspek kognitif, keputusan dibangun melalui eksplorasi informasi mandiri serta evaluasi faktor finansial, psikologis, dan ekologis. Pada aspek afektif, partisipan merasakan otonomi dan ketenangan batin, tetapi tetap mengalami friksi emosional akibat stigma sosial, terutama dari keluarga inti. Pada aspek konatif, komitmen diwujudkan melalui penyelarasan visi sebelum pernikahan dan variasi koping sosial, yaitu konfrontatif, menghindar, dan abai. Partisipan menyadari bahwa keputusan ini dapat berubah di masa depan seiring perkembangan usia, kematangan pribadi, dan pandangan hidup.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Partisipan dipilih secara purposif dan berdomisili di wilayah tertentu sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh pasangan childfree di Indonesia. Pengumpulan data secara daring dan pada satu titik waktu juga membatasi pemahaman tentang perubahan pengalaman dari waktu ke waktu. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam, menelusuri pengalaman suami dan istri secara terpisah, menggunakan rancangan longitudinal, serta melaporkan proses koding secara transparan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalamannya dalam penelitian ini.

PENILAIAN ETIS

Seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan sebelum data dikumpulkan, serta identitas partisipan disamarkan dengan inisial.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

TRANSPARASI DATA

Data wawancara bersifat sensitif sehingga tidak dipublikasikan secara terbuka demi menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Data dapat diakses secara terbatas melalui penulis korespondensi atas permintaan yang wajar, dengan tetap melindungi identitas partisipan.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh penulis berkontribusi pada konseptualisasi penelitian, pengumpulan dan analisis data, penulisan draf, serta peninjauan dan penyuntingan naskah, dan telah menyetujui versi akhir naskah ini.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menyatakan bahwa dalam penyusunan penelitian ini, teknologi Artificial Intelligence (AI) secara terbatas hanya sebagai sarana alat bantu untuk menyelaraskan tata bahasa, merapikan struktur penulisan. Seluruh proses substansial mulai dari perumusan ide, desain penelitian, pengumpulan data lapangan terkait wawancara, observasi dan dokumentasi, pengolahan data kualitatif hingga penarikan kesimpulan dan pemaknaan hasil dilakukan sepenuhnya secara mandiri dan sistematis oleh tim penulis tanpa intervensi sintesis data otomatis dari AI, sehingga validitas ilmiah dan orisinalitas karya tetap terjaga secara utuh.

REFERENSI

Anglo, J. G. C., Quiocho, A. M. Q., Tubera, S. M., Yagin, M., & Gorospe, B. M. S. (2023). The lifeworld of voluntary childless married couples. Migration Letters, 20(8), 1310–1317. https://doi.org/10.59670/ml.v20i8.6073

Ardiningsih, E. S., Agushybana, F., & Shaluhiyah, Z. (2024). Determinants of unintended pregnancy in Central Java in 2022. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, *12*(Special Issue 1), 29–36. https://doi.org/10.20473/jpk.V12.ISI1.2024.29-36

Audinovic, V., & Nugroho, R. S. (2023). Persepsi childfree di kalangan generasi Zilenial Jawa Timur. *Jurnal Keluarga Berencana*, *8*(1), 1–11. https://doi.org/10.37306/kkb.v8i1.132

Azizi, M., Yazdani, F., Nikbakht, R., & Shahhosseini, Z. (2025). The Biopsychosocial Outcomes of Childlessness or Having One Child on Couple's Health: A Systematic Review. *Journal of Pediatrics Review*, *13*(1), 17–28. https://doi.org/10.32598/jpr.13.1.902.3

Beraquit, C. J. R., Sandoval, D. C., Lim, C. J., & Flores, M. G. (2025). Coping with stigma: Factors and experiences influencing millennial individuals' decision to remain child-free. *The Research Probe*, *5*(2), 133–153. https://doi.org/10.53378/trp.198

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. https://doi.org/10.1037/bul0000110

Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (4 (ed.)). Pustaka Pelajar.

Dadras, O. (2025). Factors affecting the decision to become a parent: A content analysis. *Health Science Reports*.

Dahnia, A. R., Adsana, A. W. F., & Putri, Y. M. (2023). Fenomena childfree sebagai budaya masyarakat kontemporer Indonesia dari perspektif teori feminis (Analisis pengikut media sosial childfree). *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, *5*(1), 66–85. https://doi.org/10.55606/ay.v5i1.276.

Deulin, D. V, & Mikhailovich, P. A. (2025). Psychological phenomenon of childfree as a problem of modern youth. *Anatolian Journal of Mental Health*, *2*(2). https://doi.org/10.5281/zenodo.17097887

Doni. (2019). Pengambilan keputusan, orientasi masa depan dan dukungan sosial pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4794.

Erkaya, M., & Ustunel, A. O. (2023). A qualitative study on the marital experiences of childfree couples in Turkey. *International Journal of Systemic Therapy*, *35*(1), 80–107. https://doi.org/10.1080/2692398X.2023.2240680

Erliza, P. N. (2026). Fenomena Childfree: Antara Pilihan Personal, Nilai Sosial dan Tantangan Masa Depan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *4*(1), 3800–3814. https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3733

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1–4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Ferrer, R. A., Cea, A. N., Baronia, C. L., & al., et. (2024). Challenging norms: Marital satisfaction and diverging priorities of voluntarily child-free and parenting couples in a pronatalist society. *Psychocentrum Review*, *6*(3), 122–133. https://doi.org/10.26539/pcr.633354.

Fidanci, C., Adak, N., & Kabukcuoglu, K. (2024). Is the child really the missing piece? Making meaning of family in Turkish childfree couples through relational dialectics theory. *Journal of Family Communication*, *24*(3–4), 244–258. https://doi.org/10.1080/15267431.2024.2394022

Hansen, T., Slagsvold, B., & Moum, T. (2009). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes. *Social Indicators Research*, *94*(2), 343–362.

Helm, S., Kemper, J., & White, S. (2021). No future, no kids–no kids, no future? An exploration of motivations to remain childfree in times of climate change. *Population*

and Environment, *43*, 108–129. https://doi.org/10.1007/s11111-021-00379-5

Hintz, E. A., & Brown, C. L. (2020). Childfree and "bingoed": A relational dialectics theory analysis of meaning creation in online narratives about voluntary childlessness. *Communication Monographs*, *87*(2), 244–266. https://doi.org/10.1080/03637751.2019.1697891.

Jaro'ah, S., Khotamanisah, K., Anggraini, E., & Savira, S. I. (2026). Public tolerance and private convictions: Indonesian university students' perspectives on the childfree lifestyle. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *13*(1), 29–40. https://doi.org/10.15575/psy.v13i1.51815

Jenuri, J., Islamy, M. R. F., Komariah, K. S., Suwarma, D. M., & Fitria, A. H. N. (2022). Fenomena childfree di era modern: Studi fenomenologis generasi Gen Z serta pandangan Islam terhadap childfree di Indonesia. *Sosial Budaya*, *19*(2), 81–89. https://doi.org/10.24014/sb.v19i2.16602

Khatimah, K., Pelu, I. E. A. S., Maimunah, & Maulana, A. (2025). Diskursus childfree di media sosial: Analisis implikasi demografis, hak asasi manusia, dan maqashid syariah. *Al-Qisthu: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Hukum*, *23*(2), 124–139. https://doi.org/10.32694/qst.v23i2.5049

Koropeckyj-Cox, T. (2018). Voluntary childlessness and social expectations: A normative perspective. *Journal of Family Issues*, *39*(12), 3020–3045. https://doi.org/10.1177/0192513X18778219

Mahadewi, M. A. S., & Nafisah, L. K. (2026). The Childfree Phenomenon As A Paradox In The Modern Family In Bali. In *Proceedings International Conference Bali Gender Studies Forum* (Vol. 1, Nomor 1, hal. 375–385). https://doi.org/10.35912/bgsf.v1i1.374

Nashiroh, T. S., & Firmonasari, A. (2024). Stigmatisasi terhadap individu childfree dalam komentar YouTube: Analisis wacana kritis. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, *7*(2), 247–258. https://doi.org/10.30872/diglosia.v7i2.950

Nikmah, B., & Casmini. (2025). Negotiation of married women choosing childfree in the context of pronatalism from a gender perspective. *Musãwa: Jurnal Studi Gender dan Islam*, *24*(2), 1–11. https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/MUSAWA/article/view/3267

Pickern, J., & Costakis, H. (2025). The stigmatization of workers who are single and child-free. *Baltic Journal of Management*, *20* (5), 695–709. https://doi.org/10.1108/BJM-04-2025-0232

Putra, R. H., Iqbal, A. M., & Irwandi. (2024). Perceptions and decision-making regarding childfree choices among college students in Indonesia: A study at Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. *JISPO: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, *14*(1), 1–22. https://doi.org/10.15575/jispo.v14i1.35426

Rahayu, N. F. (2022). Keputusan pasangan subur untuk tidak memiliki anak. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, *8*(1).

Ramadhani, K. W., & Tsabitah, D. (2022). Fenomena childfree dan prinsip idealisme keluarga Indonesia dalam perspektif mahasiswa. *Lorong: Media Pengajian Sosial Budaya*, 17–26.

Rohmadani, Z. V, & Khoiryasdien, A. D. (2023). Efforts to reduce stress by interpreting life from religious rituals lived by an individual. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(1). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.9088

Stahnke, B., Blackstone, A., & Howard, H. (2020). Lived experiences and life satisfaction of childfree women in late life. *The Family Journal*, *28*(2), 159–167.

Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2022). A systematic review of life satisfaction experiences among childfree adults. *The Family Journal*, *31*(1), 60–68. https://doi.org/10.1177/10664807221104795

Thoits, P. A. (2012). Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. Social Psychology Quarterly, 75(4), 360–384. https://doi.org/10.1177/0190272512459662

Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Andi.