

GRATITUDE-COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT *INFERTILITY-RELATED STRESS* PADA PEREMPUAN

Nabila Nafisa¹, Sutarimah Ampuni²

^{1,2}*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.*

Email: ¹nabila.nafisa@mail.ugm.ac.id, ²s.ampuni@ugm.ac.id

Abstrak. *Infertility-related stress* adalah stres yang dialami oleh individu dengan infertilitas dan ditandai dengan adanya permasalahan terkait diri, hubungan pernikahan, maupun hubungan sosial akibat infertilitas. Dalam menghadapi masalah infertilitas, perempuan memiliki tingkat *infertility-related stress* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy* dapat menurunkan tingkat *infertility-related stress* pada perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *single case experimental design*. Alat ukur yang digunakan adalah *Copenhagen Multi-Centre Psychosocial Infertility research program Fertility Problem Stress Scales*. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 2 partisipan dengan usia 27–28 tahun dengan jenis infertilitas sekunder dan primer. Hasil analisis data dengan inspeksi visual menemukan bahwa terdapat penurunan skor *infertility-related stress* pada kedua partisipan setelah intervensi diberikan. Berdasarkan analisis deskriptif kualitatif, setelah terapi, partisipan menyadari hal-hal positif dalam hidup, lebih menerima diri, dan pikiran-pikiran negatif berkurang.

Kata kunci: infertilitas, stres terkait infertilitas, terapi bersyukur, perilaku-kognitif.

Abstract. *Infertility-related stress* is the stress experienced by individuals with infertility, characterized by issues related to self, marital relationships, and social relationships due to infertility. When facing infertility, women tend to experience a higher level of *infertility-related stress* compared to men. This study aims to examine whether *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy* can reduce the level of *infertility-related stress* in women. The research method used is a *single-case experimental design*. The measurement tool employed is the *Copenhagen Multi-Centre Psychosocial Infertility Research Program Fertility Problem Stress Scales*. The study includes 2 participants aged 27–28 years with secondary and primary infertility. Data analysis using visual inspection found a decrease in *infertility-related stress* scores in both participants after the intervention. Qualitative descriptive analysis showed that after the therapy, participants became more aware of the positive aspects of life, developed greater self-acceptance, and experienced a reduction in negative thoughts.

Keywords: infertility, infertility-related stress, gratitude-cognitive behavior therapy