

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan berbagai tekanan psikis yang diakibatkan oleh adanya vaginismus, seperti tekanan terkait penetrasi, tuntutan kehamilan, serta muncul penilaian negatif pada diri sendiri. Pada proses *dyadic coping* yang terjadi pada pasangan suami istri dengan vaginismus terdapat komunikasi stres yang dilakukan secara terbuka dan dengan menunjukkan kesedihan serta kemarahan. Pada tahapan selanjutnya, selain persepsi ternyata juga muncul emosi sebagai tanggapan atas komunikasi stres yang terjadi. Munculnya emosi dinilai sebagai bentuk kemampuan partisipan dalam melakukan strategi regulasi emosi. Tahap terakhir dari proses ini adalah respon yang diberikan berupa *positive dyadic coping* dengan bentuk pemberian dukungan dan penyelesaian atas masalah yang dihadapi baik secara *supportive* dan juga *common dyadic coping*.

Faktor-faktor yang dinilai mendukung dalam membantu para partisipan untuk menimbulkan respon *dyadic coping* adalah faktor interpersonal (kemampuan berkomunikasi, berkoordinasi, dan memecahkan masalah yang baik; pemahaman mendalam atas masalah yang dihadapi, dan coping individu yang efektif); faktor motivasional (puas dengan hubungan yang dijalani; berusaha menghabiskan waktu bersama dengan baik karena pernikahan jarak jauh; fokus pada tujuan dan harapan pernikahan; menghargai *value* dari sebuah hubungan pernikahan yang dijalani; dirasa kebersamaan; menilai bahwa pernikahan merupakan proses

belajar dan adaptasi); dan faktor religiositas (keyakinan mengenai *qodha* dan qadhar; keyakinan bahwa semua kejadian memiliki hikmah tersendiri).

Adapun manfaat dari dilakukannya *dyadic coping* pada partisipan penelitian adalah timbul penilaian positif kepada partner, mampu beradaptasi dengan kondisi vaginismus, memiliki penilaian positif atas diri sendiri, menumbuhkan semangat untuk sembuh, menumbuhkan rasa kebersamaan untuk menjalani berbagai tantangan kehidupan pernikahan, serta muncul kesadaran untuk terus saling menguatkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk pasangan suami istri yang memiliki masalah vaginismus:

Vaginismus adalah suatu kondisi yang bisa disembuhkan, oleh karena itu bagi pasangan suami istri yang sedang menghadapi permasalahan vaginismus disarankan untuk saling melakukan komunikasi dan berbagi mengenai kesulitan yang dirasakan karena adanya vaginismus, serta saling memberikan dukungan dan bantuan kepada satu sama lain agar bisa saling berproses dan melewati masa sulit bersama-sama. Selain itu juga disarankan untuk mencari aktivitas yang menyenangkan serta yang bisa dilakukan dan dinikmati berdua dengan pasangan untuk menjaga perasaan dan hubungan pernikahan yang dijalani.

2. Saran untuk lingkungan sekitar:

Lingkungan sekitar dari pasangan suami istri yang memiliki vaginismus untuk saling memahami dan peka terhadap satu sama lain, serta dapat memberikan dukungan kepada satu sama lain.

3. Untuk tenaga kesehatan yang berkaitan dengan pelayanan kehamilan dan kebidanan:

Para tenaga kesehatan khususnya pada bidang kebidanan untuk memiliki pengetahuan yang memadai tentang vaginismus agar dapat memodifikasi pelayanan dan memberi intervensi yang tepat.

4. Saran untuk peneliti selanjutnya:

Peneliti selanjutnya bisa menambahkan atau mencari faktor lain yang mempengaruhi pemilihan *dyadic coping*, seperti kematangan emosi pada pasangan suami istri.