

# Hubungan antara manajemen stres dan ketahanan keluarga

Masyitoh Inayati<sup>1</sup>, Ismatul Izzah<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta

## Article Info

### Article history:

Received September 30, 2024

Accepted November 28, 2024

Published December 18, 2024

### Keywords:

Stress Management

Family resilience

Walsh Family Resilience

Questionnaire

Yogyakarta

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dan ketahanan keluarga di Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang sudah menikah dengan umur 21-60 tahun yang berdomisili di Provinsi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik sampling berupa *accidental sampling*. Responden berjumlah 111 orang yang mengisi menggunakan *google form*. Data dikumpulkan menggunakan skala manajemen stres dari teori Robbins dan skala ketahanan keluarga menggunakan *Walsh Family Resilience Questionnaire* yang telah diadaptasi. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis *Spearman Rho*. Hasil uji korelasi memperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya semakin tinggi manajemen stres seseorang, maka ketahanan keluarga semakin tinggi. Penelitian ini memiliki sumbangan efektif sebesar 46,9% yang menjelaskan bahwa manajemen stres dan ketahanan keluarga memiliki korelasi, sedangkan 53,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.



## Penulis Korespondensi:

Masyitoh Inayati,  
Program Studi Psikologi,  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga,  
Jl. Laksda Adisucipto, Yogyakarta, Indonesia 55281.  
Email: [inayatimasyitoh@gmail.com](mailto:inayatimasyitoh@gmail.com)

## 1. PENGANTAR

Keluarga ideal adalah keluarga yang mampu menggunakan kemampuan dari kapasitas keluarga yang dimiliki dan bertujuan untuk mendapatkan buah hasil demi tercapainya tujuan keluarga yakni kesejahteraan keluarga. Sebuah keluarga dengan fondasi yang kuat dapat menghasilkan generasi tangguh. Keluarga yang tangguh ditetapkan oleh landasan pembangun keluarga dengan tujuan tercapainya ketahanan keluarga. Menurut Undang-Undang no.10 tahun 1992 [1] tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga sejahtera mengartikan ketahanan keluarga sebagai keadaan dinamis suatu keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan, mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis serta meningkatkan kesejahteraan lahir, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis mental spiritual untuk hidup mandiri. Pernyataan tersebut juga diperkuat pada Peraturan Daerah (Perda) Kota Yogyakarta Nomor 8 Tahun 2020 tentang pembangunan ketahanan keluarga yang menyatakan bahwa ketahanan keluarga memiliki keuletan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan fisik materiil dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin [2].

Walsh menyebutkan bahwa ketahanan keluarga (*family resilience*) digambarkan sebagai adaptasi dan proses koping keluarga sebagai sebuah unit fungsional. Ketahanan keluarga mengacu pada kapasitas keluarga untuk bangun kembali dari kesulitan sehingga menjadi lebih kuat dan berdaya. McCubbin dan McCubbin mengartikan ketahanan keluarga sebagai dimensi dan karakteristik yang membantu keluarga mampu bertahan menghadapi masalah dan perubahan yang terjadi serta mampu beradaptasi selama situasi krisis berlangsung. Kesimpulannya, ketahanan keluarga berarti kekuatan keluarga sebagai sistem fungsional untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan [3]

Setiap keluarga memiliki perjalanan hidup masing-masing dan wajar jika terdapat konflik atau permasalahan di dalamnya. Suatu konflik tidak datang tiba-tiba oleh karenanya Gradianti T.A. menyatakan tentang sumber konflik pernikahan diantaranya adalah a) patner hidup yang kurang sesuai dengan minat dan

tujuan awal, b) susah menerima perbedaan-perbedaan seperti kebiasaan, nilai, dan pendapat, c) cara mendapatkan uang dan membelanjakannya, d) ketidaksesuaian keinginan dan kebutuhan, e) pasangan yang posesif dan cemburuan sehingga kurang diberi ruang, f) peran yang kurang seimbang, g) masalah anak, h) kurangnya dalam hal komunikasi [4].

Perceraian karena konflik dalam rumah tangga yang disebabkan oleh masalah ekonomi dalam bentuk PHK dapat memicu stres dan emosi pada pihak suami yang mencari nafkah karena memikirkan biaya hidup sehari-hari. Selain itu, diperkuat oleh Subardhini bahwa pada umumnya faktor penyebab perceraian terjadi disebabkan oleh konflik dalam rumah tangga karena ketidakseimbangan aktivitas dan waktu bersama, permasalahan ekonomi, KDRT atau Kekerasan Dalam Rumah Tangga, faktor usia dalam membina rumah tangga serta perubahan pola komunikasi [5], [6].

Kemampuan anggota keluarga untuk mengatasi konflik, stres dan krisis dapat diketahui dengan seberapa kuat ketahanan keluarga pasangan atau keluarga tersebut. Selain itu, aspek ketahanan keluarga yang diambil dari tiga domain atau konstruk ketahanan keluarga menurut Walsh pertama yaitu sistem keyakinan (*belief system*) dengan sub konstruk memaknai situasi sulit, memiliki pandangan positif dan penuh harap, dan memiliki tujuan transendensi dan spiritual; kedua, pola organisasi (*family organizational patterns*) dengan sub konstruk fleksibilitas, memiliki keterhubungan, dan sumberdaya sosial dan ekonomi; dan ketiga, proses komunikasi (*communication processes/ problem solving*) yang memiliki sub konstruk kejelasan, keterbukaan secara emosional, dan pemecahan masalah yang kolaboratif. Konstruk tersebut merupakan proses kunci dari alat ukur *Walsh Family Resilience Questionnaire* (WFRQ)[7], [8].

Faktor-faktor ketahanan keluarga mencakup landasan legalitas, keutuhan keluarga, kemitraan gender, kecukupan pangan dan gizi, kesehatan keluarga, ketersediaan tempat atau lokasi tetap untuk tidur, tempat tinggal keluarga, pendapatan keluarga, pembiayaan pendidikan anak, jaminan keuangan keluarga, keharmonisan keluarga, kepatuhan terhadap hukum, kepedulian sosial, keadilan sosial, dan ketaatan beragama[9].

Pernyataan di atas diperkuat oleh Palupi W. & Devi Y. bahwa stres merupakan sebuah penerimaan yang diliputi perasaan takut atau marah terhadap suatu situasi lalu diungkapkan dengan sikap tak sabaran, rasa frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, cemas, khawatir, bahkan sikap masa bodoh atau ketiadaan perasaan. Stres tersebut memerlukan penanganan seperti manajemen stres yang merupakan tindakan yang perlu dilakukan keluarga untuk menghilangkan stres. Upaya manajemen stres dapat dilakukan pada keluarga agar mampu membantu penyelesaian masalah dan membantu mempertahankan ketahanan keluarga. Stres mampu diatasi dengan kemampuan manajemen stres yang baik kemudian mendapatkan *output* ketahanan keluarga dengan komponennya seperti ketahanan psikologis dengan wujud kemampuan dalam mengontrol emosi secara positif, kepedulian pasangan suami istri dan mengatasi masalah non fisik lainnya [10].

Keluarga yang memiliki masalah dari berbagai faktor ketahanan dapat memicu stres. Stres dapat diatasi dengan mengatur atau memajemen stres yang muncul. Manajemen stres menurut Robbins merupakan alternatif pada seseorang dalam mengelola stres yang diterima dengan aspek identifikasi gejala stres, analisis stres, strategi terhindar dari stres, dan *coping stress*. Sedangkan manajemen stres atau *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman merupakan proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan berbagai sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. [11]

Manajemen stres merupakan bagian dari strategi koping atau *coping stress*. Sedangkan strategi koping merupakan perilaku yang terlihat dan atau tidak terlihat yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi ketegangan secara psikologis dan kondisi yang penuh stres. Menurut Lazarus & Folkman strategi koping terdiri dari *Problem Focused Coping* dengan 3 aspek yakni *Confrontive Coping* (mengatasi dengan konfrontatif), *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial), dan *Planful Problem Solving* (pemecahan masalah yang terencana). Lalu 5 aspek *Emotion Focused Coping* (Koping Berfokus pada Emosi) yaitu *Distancing* (menjaga jarak), *Escape avoidance* (menghindarkan diri), *Accepting Responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *Positive Reappraisal* (memberi penilaian positif), dan *Self-control* (pengendalian diri)[12].

Stres yang terjadi di rumah tangga dapat dikelola dengan baik dengan kemampuan manajemen stres yang baik. Tekanan, konflik dan permasalahan yang diatasi dengan tepat menjadikan keluarga memperoleh ketahanan keluarga sehingga penyelesaian tersebut dapat menjaga keluarga dari konflik eksternal maupun internal lainnya. Berdasarkan pernyataan di atas, maka bisa dirumuskan permasalahan penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara manajemen stres dan ketahanan keluarga di Yogyakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling berupa *accidental sampling* yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2022. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang berjudul "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Ketahanan Keluarga" dan menjadi referensi peneliti. Karya tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Perbedaan tersebut antara lain seperti usia, lokasi dan alat ukur yang digunakan oleh peneliti sebelumnya. Kemudian metode penelitian ini yakni menggunakan metode

kuantitatif dengan skala ketahanan keluarga dari Dewi Utari berdasarkan *Walsh Family Resilience Questionnaire* yang sudah diadaptasi berjumlah 32 item dan skala manajemen stres dibuat oleh Resti Rohim berdasarkan dari teori Robbins (2006) yang sudah di try out berjumlah 12 item. Kemudian peneliti menggunakan kedua skala tersebut dan masing-masing skala tersebut merupakan pernyataan dengan empat kategori jawaban.[13], [14]

Populasi pada penelitian ini adalah suami dan istri dengan rentang umur 21-60 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner online atau *google form* dan sebelumnya telah diberi *informed consent* dan terdapat karakteristik subjek seperti umur, domisili, usia pernikahan dan agama. Kuesioner yang disebar memiliki empat kategori pertanyaan yakni pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan total 44 item.

Aspek ketahanan keluarga disebutkan dalam teori Froma Walsh yakni a) sistem kepercayaan; memaknai situasi sulit, memiliki pandangan positif, serta memiliki tujuan transendensi dan spiritual, b) proses komunikasi; kejelasan informasi, keterbukaan, dan pemecahan masalah yang kolaboratif, dan proses organisasi, fleksibilitas, keterhubungan, dan sumber daya sosial dan ekonomi, untuk memperoleh ketahanan keluarga.

Sedangkan, faktor-faktor ketahanan keluarga terdapat pada penjelasan Benzies & Mychasiuk (2009) yakni *locus of control*, regulasi emosi, sistem kepercayaan, *self efficacy*, kemampuan coping, pendidikan, keterampilan dan pelatihan, kesehatan, temperamen, dan jenis kelamin. Faktor yang digunakan oleh peneliti yakni kemampuan coping. Sedangkan manajemen stres terdapat aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini dalam teori Robbins ada 4 aspek yakni identifikasi gejala stres, analisa gejala stres, strategi terhindar dari stres, dan *coping stress*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi penelitian ini berada di Yogyakarta dengan total penduduk yang berstatus menikah sekitar 1.910.253 jiwa dan terdapat 111 responden ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden laki-laki berjumlah 43 orang dan 68 perempuan. Usia responden paling banyak pada rentang usia 26-30 tahun yakni berjumlah 25 orang. Mayoritas responden beragama Islam yakni berjumlah 88 orang. Usia pernikahan 1-5 tahun paling banyak yakni 39 orang, serta asal responden paling banyak berdomisili Kota Yogyakarta yakni berjumlah 37 orang.

Tabel 1. Ketahanan keluarga berdasarkan karakteristik demografi

No	Kategori Demografi	Jumlah Subjek	Presentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	43	39%
	Perempuan	68	61%
2	<b>Usia</b>		
	21-25	12	10,8%
	26-30	25	22,5%
	31-35	10	9%
	36-40	20	18%
	41-45	8	7,2%
	46-50	11	10%
	51-55	8	7,2%
56-60	17	15,3%	
3	<b>Status Pernikahan</b>		
	Menikah	111	100%
4	<b>Agama</b>		
	Islam	88	7%
	Kristen	10	9%
	Katolik	6	5.50%
	Hindu	6	5.50%
Budha	1	1%	
5	<b>Usia Pernikahan</b>		
	1-5 tahun	39	35%
	6-10 tahun	18	16%
	11-15 tahun	9	8%
	16-20 tahun	14	13%
	21-25 tahun	10	9%
	26-30 tahun	12	11%
	31-35 tahun	7	6%
36-40 tahun	2	2%	

6	<b>Asal Kabupaten</b>		
	Kota Yogyakarta	37	33%
	Bantul	23	21%
	Sleman	25	23%
	Kulon Progo	3	3%
	Gunung Kidul	23	21%

Penelitian ini berfokus pada kriteria demografi keluarga dengan usia pernikahan khususnya pada rentang 1-10 tahun awal pernikahan. Menurut Doss dkk bahwa pasangan dengan usia pernikahan lima tahun akan mengalami berbagai masalah yang timbul dan bagaimana cara pasangan memanfaatkan konflik sebagai sarana untuk memperkuat ketahanan keluarga. Sedangkan pada 6-10 tahun pernikahan cenderung mendapati masalah dalam perbedaan pengasuhan anak, perubahan sikap positif yang hilang setelah lama menikah dan perubahan pola komunikasi antar pasangan [15].

Konflik yang dialami keluarga tentunya di awal usia pernikahan membutuhkan upaya seperti *coping* dalam upaya menurunkan stres dan masalah pekerjaan dan keluarga dapat diatasi dengan komitmen [16]. Strategi stres juga mampu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas pernikahan [16], [17].

Kategorisasi subjek penelitian terbagi beberapa kategori berdasarkan kelompok berjenjang. Subjek penelitian ini membagi 3 kategori yakni rendah (min), sedang (mean), dan tinggi (max). Pada variabel manajemen stres terdapat 12 aitem dengan skor *min* 12, *mean* 36, dan *max* 60 sedangkan pada variabel ketahanan keluarga terdapat 32 aitem dengan skor *min* 32, *mean* 96, dan *max* 160.

Berikut tabel deskripsi data statistik skor skala manajemen stres dan ketahanan keluarga yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 23.0 for windows.

Tabel 2. Deskripsi data statistik skor skala manajemen stres dan ketahanan keluarga

Variabel	Jumlah aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Manajemen Stres	12	60	12	36	8	38	29	33.6	1.7
Ketahanan Keluarga	32	160	32	96	21,3	128	85	103.5	10.2

Keterangan: Min= Minimal, Mean= Rata-rata, Max= Maximal, SD= Standar Deviasi

Selanjutnya, kategorisasi variabel manajemen stres subjek dalam penelitian ini dalam kategori sedang atau setara dengan 100% artinya semua subjek memiliki tingkat manajemen stres yang sedang sehingga perlu meningkatkan kemampuan manajemen stres ketingkat yang lebih tinggi. Berikut tabel kategorisasi skor manajemen stres yang diperoleh.

Tabel 3. Kategorisasi skor manajemen stres

Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Presentase (%)
Tinggi	$X > 44$	-	-
Sedang	$28 < X \leq 44$	111	100%
Rendah	$X \leq 28$	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>111</b>	<b>100%</b>

Sedangkan kategorisasi variabel ketahanan keluarga pada kategori sedang berjumlah 96 subjek atau setara 86,5% dan terdapat 15 subjek atau setara dengan 13,5% pada kategori tinggi. Berikut tabel kategorisasi skor ketahanan keluarga yang diperoleh.

Tabel 4. kategorisasi skor ketahanan keluarga

Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Presentase (%)
Tinggi	$X > 117,3$	15	13,5%
Sedang	$74,7 < X \leq 117,3$	96	86,5%
Rendah	$X \leq 74,7$		
<b>Jumlah</b>		<b>111</b>	<b>100%</b>

Lalu, hasil penelitian ini tentang manajemen stres dan ketahanan keluarga memiliki korelasi positif berdasarkan hasil hipotesis yang sudah dilakukan dengan menggunakan analisis *Spearman Rho*. Hasil hipotesis dinyatakan diterima karena memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu  $p = 0,000$ . Hasil sumbangan efektif yang diperoleh sebesar 46,9% artinya manajemen stres sebagai variabel bebas memiliki hubungan yang cukup

terhadap ketahanan keluarga sebagai variabel tergantung. Berikut tabel hasil uji hipotesis dan uji sumbangan efektif:

Tabel 5. Hasil uji hipotesis dan uji sumbangan efektif

Variabel	<i>Nonparametric Correlation</i>	Sig. p < 0,05	Keterangan
Manajemen Stres dengan Ketahanan Keluarga	0,709	0,000	Diterima

  

Variabel	Adjusted R Square	Adjusted R Square x 100%	Sumbangan Efektif
Manajemen Stres dengan Ketahanan Keluarga	0,469	x 100%	46,9%

Penelitian ini serupa dengan penelitian Diah Ismiati, dkk yang kemudian peneliti replikasi. Penjelasannya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan memiliki pengaruh sebesar 44% dengan selisih sedikit dengan hasil sumbangsih dalam penelitian ini yang artinya semakin baik manajemen stres yang dilakukan maka semakin baik pula ketahanan keluarga yang dimiliki tiap anggota [10].

Mendukung penjelasan di atas bahwa kemampuan coping seperti manajemen stres diperlukan dalam menyikapi setiap masalah mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya stres yang dialami keluarga. Konsep stres keluarga sendiri dijelaskan melalui model stress ABCX oleh Hill yang mana X merupakan krisis keluarga sementara tiga faktor yang memengaruhi krisis keluarga (X) yakni A yang mana merupakan penyebab stres atau kesulitan, B merupakan kemampuan keluarga untuk manajemen stres, dan C merupakan definisi keluarga mengenai stres. [12]

Stres perlu segera diatasi agar tidak berkepanjangan dan berdampak negatif khususnya pada masa krisis yang ternyata perlu solusi dalam mengatasinya. Seperti kegiatan manajemen stres dilakukan kepada guru TK dan berhasil mengatasi stres dengan baik dan dapat menjaga psikologis/ perkembangan mental anak dan meningkatkan hasil belajar siswa [18]. Sebelum melakukan manajemen stres menurut Robbins perlu dilakukan seperti identifikasi gejala stres, analisa gejala stres, strategi terhindar dari stres, dan coping stres. Mengidentifikasi sumber stres dapat membantu seseorang mengambil tindakan aktif-positif dan percaya akan kemampuannya [11].

Ketegangan atau stres dalam keluarga yang muncul diyakini berasal dari *mindset* kemudian memberikan dampak negatif lainnya seperti melemahnya kesehatan dan kesejahteraannya [7]. Selain itu, ketahanan keluarga yakni tentang bagaimana keluarga mampu beradaptasi dengan stres dan kemudian bangkit dari kesulitan selaras dengan penelitian yang menyebutkan bahwa stressor pada *single career* lebih besar dibandingkan *single career* yang hanya ayahnya bekerja [19].

Selain itu, ketahanan keluarga diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menjadi lebih kuat serta berkembang setelah terjadi masa krisis atau kesulitan dan keluarga yang mengalami konflik rentan mengalami stres. Hal ini selaras dengan *American Psychological Association* (APA) dan Organisasi Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi (OECD) bahwa ketahanan keluarga sebagai proses adaptasi yang baik dalam mengatasi kesulitan, trauma, perubahan, tragedi, ancaman, ketidakpastian dan stres jangka panjang [20].

Menurut Surwanto & Widyawati menjelaskan bahwa faktor pembentuk ketahanan keluarga adalah penerimaan, pengelolaan, dan dukungan. Menerima artinya memahami situasi keluarga, menerima keterbatasan anggota keluarga, dan mengoptimalkan usaha dalam menghadapi tantangan kehidupan. Pengelolaan artinya memiliki pola interaksi dalam hal praktis, emosional, informasi dan finansial pada keluarga. Sedangkan dukungan artinya toleransi terhadap perasaan negatif maupun positif sehingga terjadi kehangatan, kegembiraan, suasana optimis dan rasa nyaman dalam berinteraksi satu sama lain [21].

Sebagaimana jalannya dengan pemikiran Walsh bahwa kemampuan bertahan dan pulih dari krisis maupun kesulitan berjangka panjang adalah definisi dari ketahanan keluarga. Ada tiga komponen yang disebutkan yakni *family belief system* (kemampuan memaknai situasi yang tidak menyenangkan pada keluarga), *organizational patterns* (kemampuan keluarga yang berfungsi baik dengan saling mendukung), dan *communication process* (kemampuan dalam hal mengkomunikasikan masalah terkait mengatur dan menyelesaikan konflik antar anggota keluarga) [8].

Beberapa penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat upaya untuk meningkatkan manajemen stres seperti melakukan sosialisasi atau eksperimen seperti peningkatan pengetahuan terhadap stres [22], penyuluhan dan demonstrasi pengelolaan stres dengan relaksasi dan afirmasi positif [23], dan pelatihan teknik manajemen stres [24]. Kemudian untuk mendukung pembangunan kesejahteraan keluarga dalam hal ketahanan keluarga bisa dengan metode konseling medel ABC atau *Adversity Belief Consequence* yang merupakan konsep inti dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Selama proses REBT dengan ABC, terapis akan membantu klien untuk mengidentifikasi kesulitan (*adversity*), memfokuskan keyakinan (*belief*) atau pada

bagaimana cara mengatasi masalah (*problem solving*) yang ada, dan yang terakhir adalah mengidentifikasi konsekuensi (*consequence*) dari masing-masing pilihan yang ada [13], serta meningkatkan dengan mencari dukungan emosi, memelihara komunikasi maupun kegiatan rutin [7].

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa hubungan antara manajemen stres dengan ketahanan keluarga memiliki korelasi positif. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari pengujian hipotesis *Spearman Rho* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya semakin tinggi manajemen stres seseorang, maka ketahanan keluarga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat manajemen stres seseorang, maka ketahanan keluarga juga semakin rendah. Hubungan manajemen stres dan ketahanan keluarga di Yogyakarta memiliki sumbangan efektif sebesar 46,9% dan 53,1% berhubungan dengan variabel lain.

Keluarga yang memiliki ketahanan keluarga yang baik tidak hanya disebabkan kemampuannya dalam hal manajemen stres, tetapi terdapat faktor dan variabel lain yang mendukung kemampuan tersebut. Oleh karena itu, peneliti menyarankan bahwa peneliti akademik selanjutnya mampu menganalisis lebih mendalam faktor maupun faktor psikologis lainnya sehingga memperoleh faktor maupun variabel yang sangat berhubungan. Begitupun peneliti non akademik dapat memberikan kolaborasi atau variabel lain sehingga bisa mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi.

Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan *mixed method* dapat digunakan untuk mengoptimalkan penelitian terkait ketahanan keluarga yang masih relevan diberbagai kondisi. Tujuan dari saran ini adalah untuk menggali lebih dalam mengenai manajemen stres dan ketahanan keluarga serta dalam upaya memberikan sumbangsih penelitian agar semakin berkembang.

Saran penelitian selanjutnya ditujukan pada perusahaan dalam rangka mengembangkan kemampuan sumber daya manusia karena dengan meningkatkan manajemen stres yang baik maka performa kerja semakin meningkat. Sedangkan upaya untuk meningkatkan ketahanan keluarga, perusahaan perlu memberikan kesejahteraan pada karyawan khususnya yang sudah berkeluarga karena pemicu konflik paling sering disebabkan oleh faktor ekonomi. Hal yang paling sesuai dilakukan perusahaan untuk meningkatkan kedua hal tersebut ialah dengan mengadakan layanan konseling, memberikan fasilitas untuk bersantai atau bermain, memberikan layanan kesehatan atau asuransi, menyediakan ruangan khusus ibu menyusui, dan mengadakan program spiritual.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Jakarta: Kencana, 2012.
- [2] Yogyakarta, "Peraturan Daerah (Perda) Kota Yogyakarta Nomor 8 Tahun 2020 tentang Pembangunan Ketahanan Keluarga," *Walikota Yogyakarta*, 2020.  
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- [3] I. Herdiana, "Skala Pengukuran Resiliensi Keluarga: Sebuah Telaah Literatur," pp. 1–12, 2018.
- [4] S. V. Gradianti T.A., "Gaya Penyelesaian Konflik Perkawinan Pada Pasangan Dual Earner Marital Conflict Resolution Style In Dual Earner Couples," *J. Psikol. Pendidik. dan Perkembangan, Univ. Airlangga*, vol. Volume 3, p. h. 201, 2014.
- [5] W. Awaliyah, R. & Darmalaksana, "Perceraian Akibat Dampak Covid-19 dalam Perspektif Hukum Islam dan Perundang-undangan di Indonesia," *Khazanah Huk.*, vol. 3 (2), pp. 87–97, 2021.
- [6] N. Ramadhani, S.R., & Nurwati, "Dampak Pandemi Terhadap Angka Perceraian," *J. Pengabd. dan Penelit. Kpd. Masy.*, vol. Vol. 2 No., p. Hal 88-94, 2021.
- [7] O. I. P. Edwina and T. Sembiring, "Peran Mindset terhadap Resiliensi Keluarga pada Dewasa Awal," *Psychopathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 183–194, 2022, doi: 10.15575/psy.v8i2.9572.
- [8] W. C. Cannon, "Strengthening Family Resilience," *Am. J. Fam. Ther.*, vol. 36, no. 3, pp. 262–263, 2008, doi: 10.1080/01926180701290867.
- [9] M. Musfiroh, S. Mulyani, E. Budi, A. Nugraheni, and I. Sumiyarsi, "Analisis Faktor-Faktor Ketahanan Keluarga Di Kampung Kb Rw 18 Kelurahan Kadipiro Kota Surakarta," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 7, no. 2, p. 2019, 2019.
- [10] D. Ismiati, U. Hasanah, and M. Prabawati, "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Ketahanan Keluarga," *JKKP (Jurnal Kesejaht. Kel. dan Pendidikan)*, vol. 3, no. 2, pp. 62–67, 2016, doi: 10.21009/jkkp.032.03.
- [11] E. P. Wahyuningtiyas, S. S. Fasikhah, and S. Amalia, "Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 10, no. 1, 2019, doi: 10.24036/rapun.v10i1.105006.
- [12] M. Octaviani, T. Herawati, and F. P. S. Tyas, "Stres, Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal," *J. Ilmu Kel. dan Konsum.*, vol. 11, no. 3, pp. 169–180, 2018, doi: 10.24156/jikk.2018.11.3.169.
- [13] D. U. Deby Zulkarnain Rahardian Syah, dan Ngatoiatu Rohmani, "Peningkatan Ketahanan Keluarga (Family Resilience) dengan Metode ABC di Masa Pandemi Covid 19," *J. Pengabd. Masy.*, vol. 5 (2), pp. 281–291, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v5i2.1079>.
- [14] R. Rohim, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Manajemen Stres Pada Individu Paruh Baya," 2016.

- [15] S. Saidiyah and V. Julianto, "Problem Pernikahan Dan Strategi Penyelesaiannya : Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia," vol. 15, no. 2, pp. 124–133, 2016.
- [16] R. Rahmananda *et al.*, "Kepuasan Pernikahan Pada Istri Generasi Milenial Di Sepuluh Tahun Awal Pernikahan," vol. 15, no. 2, pp. 102–116, 2022.
- [17] S. Rahaju, "Effective Coping Strategy for Dual Worker Couples," *Himpun. Psikol. Indones. (HIMPSSI)*, pp. 1–21, 2018.
- [18] A. T. Handayani and D. Sirait, "Manajemen Stress Di Kalangan Guru Tk Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Tk Jannat Al-Baqi Medan," in *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 2021, pp. 23–28, doi: E-ISSN: 2621-5268.
- [19] V. Fergilia Hendrayu, M. Roro Kinanthi, and A. Brebahama, "Resiliensi Keluarga Pada Career Family : Studi Komparasi Antara Single Career Family Dengan Dual Career Family," *Pros. Semin. Nas. Dan Call Pap. "Psikologi Positif Menuju Ment. Wellness*, pp. 339–347, 2020.
- [20] Roma Megawanty; Margaretha Hanita, "Ketahanan Keluarga Dalam Adaptasi New Normal Pandemi Covid- 19 Di Indonesia," *J. Kaji. Lemb. Ketahanan Nasional Republik Indones.*, vol. 9, no. 1, pp. 491–504, 2020.
- [21] M. R. Simamora and J. W. Hasugian, "Penanaman Nilai-Nilai Kristiani bagi Ketahanan Keluarga di Era Disrupsi," *Regula Fidei*, vol. 5, no. 1, pp. 13–24, 2020.
- [22] T. Rahmawati, "Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid- 19 Bagi Masyarakat," *J. Masy. Mandiri*, vol. 5, no. 1, pp. 125–134, 2021.
- [23] A. Pratiwi and Y. Edmaningsih, "Manajemen Stres Dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah," *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 4, no. 1, p. 679, 2020, doi: 10.31764/jpmb.v4i1.2977.
- [24] Rochani, "Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru," *J. Psikol.*, pp. 11–21, 2020.

