

Resiliensi pada Ibu Berperan Ganda: Peran Jumlah Anak dan Lama Pernikahan

Yulian Sri Lestari^{a,1}, Andi Muthia Sari Handayani^{b,2}, Jusmiati^{c,3}, Abdul Manab^{d,4}, Rizqa Sabrina^{e,5}

^{a,b,c,d,e}Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Datokarama Palu, Indonesia

¹yuliansrilestari@uindatokarama.ac.id, ²andimuthiasarihandayani@uindatokarama.ac.id, ³jusmiati@uindatokarama.ac.id, ⁴abdulmanab@uindatokarama.ac.id, ⁵rizqasabrina.badjarad@uindatokarama.ac.id

*Correspondent Author: yuliansrilestari@uindatokarama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 12-04-2025

Revised: 15-06-2025

Accepted: 20-09-2025

Keywords

resilience; working mothers; marriage duration; number of children; dual roles

ABSTRACT

Resilience is a critical psychological resource that enables working mothers with dual roles to cope effectively with the demands of work and family life. However, family-related factors contributing to resilience remain underexplored. This study examined the effects of marriage duration and number of children on the resilience of working mothers with dual roles. A quantitative cross-sectional survey design was employed involving 321 married working mothers with children selected through purposive sampling. Data were collected using a resilience scale and analyzed using simple and multiple regression analyses with SPSS. The findings revealed that marriage duration had a positive and significant effect on resilience ($\beta = 0.146$, $p = 0.009$), whereas the number of children had no significant effect ($\beta = 0.054$, $p = 0.336$). Simultaneously, marriage duration and number of children significantly predicted resilience ($F = 3.708$, $p = 0.026$), although only marriage duration remained a consistent predictor in the regression model. These findings suggest that resilience among working mothers is shaped more by adaptive experiences accumulated throughout married life than by demographic characteristics such as the number of children. The study highlights the importance of strengthening family resources, spousal support, and family-friendly workplace policies to enhance resilience among working mothers.

Introduction

Partisipasi perempuan dalam dunia kerja terus mengalami peningkatan dan menjadikan ibu sebagai salah satu aktor penting dalam menopang perekonomian keluarga sekaligus berkontribusi terhadap pembangunan sosial. Namun, peningkatan partisipasi tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan pembagian tanggung jawab domestik yang setara. Dalam banyak keluarga, ibu tetap memikul tanggung jawab utama dalam pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, serta pemenuhan tuntutan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi ini menempatkan ibu bekerja (*working mother*) pada situasi yang kompleks karena harus menyeimbangkan peran profesional, peran sebagai pasangan, dan tanggung jawab pengasuhan di tengah ekspektasi sosial terhadap peran ideal seorang ibu. Meskipun peran ganda dapat memberikan peluang untuk aktualisasi diri dan kemandirian ekonomi, akumulasi

tuntutan dari berbagai domain kehidupan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya adaptif yang memadai (Pertiwi, 2025; Sanson & Masten, 2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami *work-family conflict*, yaitu kondisi ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga menyulitkan individu menjalankan kedua peran secara optimal (Greenhaus & Allen, 2011). Konflik tersebut tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan waktu, tetapi juga melibatkan tekanan emosional akibat tuntutan untuk memenuhi ekspektasi pada kedua domain secara bersamaan. Dalam konteks Indonesia, kemampuan ibu bekerja menghadapi konflik tersebut juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan keluarga dan lingkungan sosial, sehingga pengalaman menjalankan peran ganda tidak dapat dipisahkan dari dinamika relasi keluarga (Jurczak & Hill, 1950; Lestari et al., 2025). Selain berdampak pada meningkatnya stres dan kelelahan emosional, konflik yang berlangsung secara berkepanjangan dapat menurunkan kualitas kehidupan pribadi maupun profesional ibu bekerja (Pertiwi, 2025).

Kompleksitas tersebut menunjukkan bahwa perhatian terhadap kondisi psikologis ibu bekerja menjadi semakin penting, mengingat tekanan peran ganda tidak selalu tampak dalam aktivitas sehari-hari. Seorang ibu dapat tetap menjalankan pekerjaan, mengasuh anak, serta memenuhi tanggung jawab keluarga, tetapi pada saat yang sama mengalami kelelahan psikologis, tekanan emosional, atau perasaan tidak mampu memenuhi seluruh tuntutan yang dihadapi (Zulkifli et al., 2024). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang membantu ibu tetap mampu beradaptasi di tengah berbagai tekanan menjadi isu penting dalam kajian psikologi, keluarga, maupun kesehatan mental.

Salah satu sumber daya psikologis yang banyak mendapat perhatian adalah resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai proses adaptasi positif yang memungkinkan individu mengelola tekanan, bangkit dari pengalaman yang menantang, serta mempertahankan fungsi psikologis secara optimal. Dalam perspektif psikologi kontemporer, resiliensi bukan merupakan sifat bawaan yang bersifat tetap, melainkan kapasitas dinamis yang berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu, pengalaman hidup, hubungan sosial, serta dukungan lingkungan (Anderson-Kulman & Paludi, 1986; Dheniya Fadhila Hidayat & Moh. Amin Tohari, 2023). Dengan demikian, resiliensi memungkinkan individu mengembangkan regulasi emosi, strategi koping, dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan maupun tekanan kehidupan.

Pada ibu bekerja, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara lebih adaptif. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi, optimisme, fleksibilitas kognitif, serta strategi koping yang lebih efektif dibandingkan individu dengan resiliensi rendah (Robertson et al., 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi mampu melemahkan pengaruh negatif *work-family conflict* terhadap burnout pada ibu bekerja (Muvariz et al., 2020), sedangkan penelitian sebelumnya melaporkan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (Prahara & Noviyanti, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi tidak hanya membantu ibu mengurangi dampak stres, tetapi juga mempertahankan evaluasi positif terhadap kehidupannya.

Hubungan antara resiliensi dan *psychological well-being* juga telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung menunjukkan penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan interpersonal yang lebih baik, serta tujuan hidup yang lebih jelas dibandingkan individu dengan resiliensi rendah (López-Guerra et al., 2025). Pada ibu bekerja, resiliensi menjadi modal psikologis yang memungkinkan individu tetap mempertahankan kesejahteraan meskipun menghadapi tekanan dari berbagai peran. Oleh karena itu, resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pemulihan setelah menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai kapasitas adaptif yang membantu ibu bekerja

menjaga kesehatan mental dan keberfungsian psikologis dalam kehidupan sehari-hari (Cavagnis et al., 2025; Maqsood et al., 2024).

Karakteristik keluarga merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Pada ibu berperan ganda, jumlah anak dan lama pernikahan menjadi karakteristik keluarga yang tidak hanya menggambarkan kondisi demografis, tetapi juga merefleksikan kompleksitas tanggung jawab serta pengalaman adaptasi yang dialami selama menjalankan peran sebagai ibu, pasangan, dan pekerja (Jurczak & Hill, 1950). Semakin banyak jumlah anak, semakin besar tuntutan pengasuhan, pembagian waktu, kebutuhan emosional, dan tanggung jawab ekonomi yang harus dikelola. Di sisi lain, semakin lama seseorang menjalani kehidupan pernikahan, semakin banyak pengalaman yang diperoleh dalam menghadapi dinamika keluarga, menyelesaikan konflik, serta membangun strategi adaptasi terhadap berbagai perubahan kehidupan (Wolf & Fisher, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa jumlah anak berkaitan dengan meningkatnya beban pengasuhan dan tuntutan keluarga yang dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa bertambahnya jumlah anak cenderung meningkatkan stres pengasuhan dan kesulitan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan keluarga (Omar et al., 2019). Namun, temuan tersebut tidak selalu konsisten. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara jumlah anak dan kondisi psikologis ibu dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan pasangan, kondisi sosial ekonomi, pembagian peran domestik, serta dukungan sosial, sehingga jumlah anak tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya determinan kemampuan adaptasi ibu bekerja (A'ini et al., 2025).

Karakteristik lain yang diduga berhubungan dengan resiliensi adalah lama pernikahan. Secara teoritis, semakin panjang usia pernikahan memungkinkan pasangan memiliki pengalaman yang lebih luas dalam mengelola konflik, membangun komunikasi, serta mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Peneliti sebelumnya menjelaskan bahwa pengalaman menjalani kehidupan pernikahan dapat memperkuat kemampuan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan melalui peningkatan kematangan emosional dan strategi penyelesaian masalah (Marliani, 2023). Akan tetapi, pendapat lain menegaskan bahwa lamanya usia pernikahan tidak selalu berkaitan dengan kemampuan adaptasi yang lebih baik apabila keluarga masih menghadapi tekanan ekonomi, konflik berkepanjangan, atau rendahnya dukungan pasangan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara lama pernikahan dan resiliensi masih memerlukan pembuktian empiris (Prime et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai resiliensi pada ibu bekerja lebih banyak berfokus pada faktor psikologis maupun lingkungan, seperti *work-family conflict*, dukungan sosial, burnout, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan psikologis (Pertiwi, 2025; Robertson et al., 2015). Meskipun faktor-faktor tersebut terbukti berkontribusi terhadap resiliensi, penelitian yang mengaitkan karakteristik keluarga, khususnya jumlah anak dan lama pernikahan, dengan resiliensi ibu berperan ganda masih relatif terbatas. Selain itu, hasil penelitian mengenai kedua karakteristik tersebut menunjukkan temuan yang belum konsisten sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai kontribusinya terhadap kemampuan adaptasi ibu bekerja, terutama dalam konteks Indonesia.

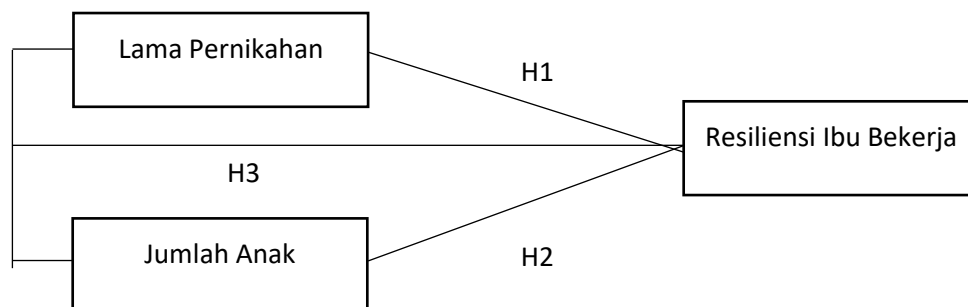
Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan perspektif psikologi resiliensi dan karakteristik keluarga dalam menjelaskan variasi resiliensi pada ibu berperan ganda. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada faktor psikologis dan organisasi, penelitian ini menempatkan jumlah anak dan lama pernikahan sebagai karakteristik keluarga yang diduga turut berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi ibu bekerja sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan konseling keluarga maupun intervensi psikologis yang lebih sesuai dengan kondisi keluarga ibu bekerja di Indonesia. Berdasarkan landasan teoritis, temuan penelitian terdahulu, dan kesenjangan

penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh jumlah anak dan lama pernikahan terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu bahwa lama pernikahan berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda, jumlah anak berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda, serta lama pernikahan dan jumlah anak secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional untuk menguji pengaruh lama pernikahan dan jumlah anak terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Partisipan penelitian berjumlah 321 ibu bekerja yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling** berdasarkan kriteria tertentu, yaitu perempuan yang berstatus menikah atau pernah menikah, memiliki anak, tinggal bersama suami dan anak, serta memiliki pekerjaan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen penelitian berupa skala resiliensi yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori resiliensi **Connor dan Davidson (2003)** dengan lima pilihan respons menggunakan skala Likert, mulai dari 1 (*sangat tidak sesuai*) hingga 5 (*sangat sesuai*). Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir memiliki nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,846 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak **IBM SPSS Statistics**. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan variabel demografis penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas, yaitu lama pernikahan dan jumlah anak, terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hipotesis ketiga diuji menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh simultan lama pernikahan dan jumlah anak terhadap resiliensi. Seluruh pengujian statistik menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05.



H1: Lama pernikahan berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda.

H2: Jumlah anak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda.

H3: Lama pernikahan dan jumlah anak secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis

Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil ibu bekerja yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Deskripsi responden meliputi usia, status pernikahan, lama pernikahan, jumlah anak, jenis pekerjaan, dan lama bekerja. Hasil analisis deskriptif karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 321)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	< 25 tahun	52	16,2
	25–35 tahun	173	53,9
	> 35 tahun	96	29,9
	Total	321	100,0
Status Pernikahan	Menikah 1 kali	287	89,4
	Menikah > 1 kali	19	5,9
	Berpisah	15	4,7
	Total	321	100,0
Lama Pernikahan	< 5 tahun	120	37,4
	5–10 tahun	100	31,2
	> 10 tahun	101	31,5
	Total	321	100,0
Jumlah Anak	1 anak	151	47,0
	2–3 anak	141	43,9
	> 3 anak	29	9,0
	Total	321	100,0
Pekerjaan	Pegawai Pemerintah	120	37,4
	Pegawai Swasta	51	15,9
	Pengusaha/Wirausaha	33	10,3
	Lainnya	105	32,7
	Freelance	12	3,7
	Total	321	100,0
Lama Bekerja	1–5 tahun	146	45,5
	5–10 tahun	102	31,8
	> 10 tahun	73	22,7
	Total	321	100,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia **25–35 tahun** (53,9%). Sebagian besar responden berstatus **menikah satu kali** (89,4%), dengan lama pernikahan didominasi oleh kelompok **kurang dari lima tahun** (37,4%), meskipun proporsi pada kategori 5–10 tahun dan lebih dari 10 tahun relatif seimbang. Berdasarkan jumlah anak, hampir setengah responden memiliki **satu orang anak** (47,0%). Dari sisi pekerjaan, responden paling banyak bekerja sebagai **pegawai pemerintah** (37,4%), diikuti kategori pekerjaan lainnya (32,7%). Sementara itu, berdasarkan lama bekerja, mayoritas responden telah bekerja selama **1–5 tahun** (45,5%).

H1: Lama pernikahan berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda.

Pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh lama pernikahan terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Sederhana Pengaruh Lama Pernikahan terhadap Resiliensi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	70,522	1	70,522	6,976	0,009
Residual	3224,880	319	10,109		
Total	3295,402	320			

Dependent Variable: Resiliensi

Tabel Coefficients

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	18,349	0,452	–	40,559	0,000
Lama Pernikahan	0,566	0,214	0,146	2,641	0,009

Dependent Variable: Resiliensi

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara statistik ($F = 6,976$; $p = 0,009$), yang menunjukkan bahwa lama pernikahan memiliki pengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan bahwa lama pernikahan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ($B = 0,566$; $\beta = 0,146$; $t = 2,641$; $p = 0,009$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama responden menjalani kehidupan pernikahan, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa lama pernikahan berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda diterima.

H2 Pengaruh Jumlah Anak terhadap Resiliensi Ibu Berperan Ganda

Pengujian hipotesis kedua dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh jumlah anak terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Sederhana Pengaruh Jumlah Anak terhadap Resiliensi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9,553	1	9,553	0,927	0,336
Residual	3285,849	319	10,300		
Total	3295,402	320			

Dependent Variable: Resiliensi

Tabel Coefficients

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	19,015	0,484	–	39,279	0,000
Jumlah Anak	0,267	0,278	0,054	0,963	0,336

Dependent Variable: Resiliensi

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun tidak signifikan secara statistik ($F = 0,927$; $p = 0,336$). Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan bahwa jumlah anak tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda ($B = 0,267$; $\beta = 0,054$; $t = 0,963$; $p = 0,336$). Meskipun koefisien regresi menunjukkan arah hubungan yang positif, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa jumlah anak bukan

merupakan prediktor yang bermakna terhadap resiliensi ibu berperan ganda pada penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) yang menyatakan bahwa jumlah anak berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda **tidak didukung**.

H3: Pengaruh Lama Pernikahan dan Jumlah Anak terhadap Resiliensi Ibu Berperan Ganda

Pengujian hipotesis ketiga dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh simultan lama pernikahan dan jumlah anak terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hasil analisis regresi berganda disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Lama Pernikahan dan Jumlah Anak terhadap Resiliensi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	75,100	2	37,550	3,708	0,026
Residual	3220,302	318	10,127		
Total	3295,402	320			

Dependent Variable: Resiliensi

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	18,519	0,518	-	35,738	0,000
Lama Pernikahan	0,668	0,263	0,173	2,544	0,011
Jumlah Anak	-0,226	0,337	-0,046	-0,672	0,502

Dependent Variable: Resiliensi

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan ($F = 3,708$; $p = 0,026$), sehingga lama pernikahan dan jumlah anak secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa lama pernikahan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ($B = 0,668$; $\beta = 0,173$; $t = 2,544$; $p = 0,011$), sedangkan jumlah anak tidak berpengaruh signifikan ($B = -0,226$; $\beta = -0,046$; $t = -0,672$; $p = 0,502$). Temuan ini menunjukkan bahwa dalam model regresi berganda, lama pernikahan merupakan prediktor yang signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda, sedangkan jumlah anak tidak memberikan kontribusi yang signifikan setelah dikontrol bersama dengan variabel lama pernikahan. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan bahwa lama pernikahan dan jumlah anak secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi ibu berperan ganda didukung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama pernikahan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama seorang perempuan menjalani kehidupan pernikahan, semakin tinggi kemampuan adaptasinya dalam menghadapi tuntutan sebagai istri, ibu, dan pekerja. Meskipun besarnya pengaruh relatif kecil, hasil tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehidupan keluarga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi. Dengan demikian, resiliensi pada ibu bekerja tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individual, tetapi juga berkembang melalui pengalaman menjalani berbagai dinamika kehidupan keluarga. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui Family Stress Theory yang dikembangkan oleh Hill (McCubbin & Patterson, 2014) dan kemudian disempurnakan dalam Double ABC-X Model oleh McCubbin dan Patterson (McCubbin & Patterson, 2014). Teori ini menjelaskan bahwa keluarga akan menghadapi berbagai peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres (*stressor*), tetapi dampaknya terhadap keberfungsian keluarga sangat

Lestari et.al (Resiliensi pada Ibu Berperan Ganda: Peran Jumlah Anak dan Lama Pernikahan)

dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki serta kemampuan keluarga dalam memaknai dan mengelola tekanan tersebut. Dalam konteks ibu berperan ganda, pengalaman menjalani pernikahan dalam jangka waktu yang lebih panjang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan berbagai sumber daya adaptif, seperti pola komunikasi yang lebih efektif, pembagian peran yang lebih jelas, serta strategi penyelesaian masalah yang lebih matang. Akumulasi pengalaman tersebut pada akhirnya memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan perspektif Resilience Theory yang memandang resiliensi sebagai proses dinamis yang berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungannya, bukan sebagai karakteristik yang bersifat tetap (Masten et al., 1990; Ungar, 2021). Resiliensi terbentuk melalui paparan terhadap berbagai tantangan yang diikuti dengan keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri. Oleh karena itu, pengalaman menghadapi konflik keluarga, perubahan peran, kelahiran anak, maupun berbagai tekanan ekonomi selama menjalani kehidupan pernikahan dapat menjadi proses pembelajaran yang memperkuat kemampuan adaptasi psikologis ibu bekerja.

Salah satu mekanisme yang memungkinkan lama pernikahan berhubungan dengan resiliensi adalah berkembangnya kemampuan regulasi emosi. Seiring bertambahnya usia pernikahan, pasangan umumnya memperoleh pengalaman yang lebih banyak dalam mengelola konflik, memahami karakter pasangan, serta menyesuaikan harapan terhadap kehidupan keluarga. Pengalaman tersebut membantu individu mengembangkan pengendalian emosi yang lebih baik ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun permasalahan keluarga. Teori sebelumnya bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi karena mampu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Robertson et al., 2015). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang berlangsung secara berulang dapat memperkuat kapasitas adaptif seseorang dalam menghadapi berbagai perubahan.

Selain regulasi emosi, lama pernikahan juga memungkinkan berkembangnya strategi koping yang lebih adaptif. Strategi koping berkembang melalui pengalaman individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan stres. Dalam kehidupan pernikahan, ibu bekerja tidak hanya menghadapi konflik antara pekerjaan dan keluarga, tetapi juga berbagai perubahan perkembangan keluarga, seperti kelahiran anak, perubahan kondisi ekonomi, maupun peningkatan tanggung jawab pengasuhan (Wolf & Fisher, 2022). Pengalaman tersebut mendorong individu untuk mengembangkan berbagai strategi penyelesaian masalah, mencari dukungan sosial, serta menyesuaikan prioritas sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Seiring waktu, strategi koping yang semakin adaptif akan memperkuat kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang menantang. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengalaman menjalani kehidupan keluarga berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi psikologis. Usia pernikahan berkaitan dengan meningkatnya kematangan emosional dan kemampuan penyelesaian konflik dalam keluarga (Marliani, 2023). Keluarga yang mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan keluarga yang mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan (Prime et al., 2020). Di sisi lain, penelitian mengenai ibu bekerja menunjukkan bahwa pengalaman mengelola berbagai peran secara berkelanjutan dapat meningkatkan efikasi diri, kemampuan pengambilan keputusan, serta fleksibilitas psikologis yang menjadi komponen penting dalam pembentukan resiliensi (Prahara & Noviyanti, 2023; Robertson et al., 2015).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan seluruh penelitian terdahulu. Beberapa studi menunjukkan bahwa lamanya usia pernikahan tidak selalu berhubungan dengan peningkatan resiliensi apabila keluarga masih menghadapi konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga, tekanan ekonomi, atau rendahnya dukungan pasangan (Prime et al., 2020; Walsh, 2016).

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa lama pernikahan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan adaptasi ibu bekerja. Pengalaman pernikahan akan memberikan dampak positif terhadap resiliensi apabila disertai dengan kualitas hubungan yang baik, komunikasi yang efektif, serta dukungan emosional yang memadai. Dengan kata lain, durasi pernikahan lebih tepat dipahami sebagai konteks yang menyediakan peluang bagi berkembangnya resiliensi, bukan sebagai faktor yang secara otomatis meningkatkan kemampuan adaptasi individu (Uysal Irak et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan proses perkembangan yang dibentuk oleh pengalaman hidup dan interaksi individu dengan lingkungan keluarga. Semakin panjang pengalaman menjalani kehidupan pernikahan, semakin besar peluang bagi ibu bekerja untuk mengembangkan regulasi emosi, strategi koping, kemampuan menyelesaikan konflik, serta fleksibilitas psikologis yang diperlukan dalam menghadapi tuntutan peran ganda. Oleh karena itu, upaya meningkatkan resiliensi ibu bekerja tidak hanya dapat dilakukan melalui penguatan kapasitas individu, tetapi juga melalui pengembangan relasi keluarga yang suportif, komunikasi yang sehat, serta pembagian peran yang lebih adaptif dalam kehidupan rumah tangga (Cavagnis et al., 2025).

Berbeda dengan hipotesis yang diajukan, penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah anak tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya anak yang dimiliki, tetapi lebih dipengaruhi oleh sumber daya personal, keluarga, dan lingkungan yang mendukung proses adaptasi. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan proses multidimensional yang berkembang melalui interaksi berbagai faktor protektif, sehingga karakteristik demografis seperti jumlah anak tidak selalu menjadi prediktor yang konsisten terhadap kemampuan adaptasi individu (Masten et al., 1990; Ungar, 2021). Salah satu penjelasan yang memungkinkan adalah bahwa beban pengasuhan tidak selalu meningkat secara proporsional dengan bertambahnya jumlah anak. Pengalaman pengasuhan sebelumnya dapat meningkatkan efikasi diri orang tua dalam mengelola kebutuhan anak, sehingga ibu yang memiliki lebih dari satu anak belum tentu mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan satu anak (Kirana & Rahmadanti, 2025; Prime et al., 2020). Dengan demikian, kompleksitas pengasuhan lebih ditentukan oleh kualitas pengelolaan peran dibandingkan jumlah anak itu sendiri.

Ketiadaan pengaruh jumlah anak juga dapat dijelaskan oleh kualitas dukungan pasangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan pasangan dalam pengasuhan, pembagian tugas domestik, dan dukungan emosional berperan lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis ibu dibandingkan karakteristik keluarga yang bersifat demografis (Balogun et al., 2018; Prime et al., 2020). Ketika tanggung jawab pengasuhan dibagi secara lebih seimbang melalui praktik *shared parenting*, tambahan jumlah anak tidak selalu meningkatkan tekanan psikologis karena beban pengasuhan tidak sepenuhnya ditanggung oleh ibu. Selain dukungan pasangan, kualitas pengasuhan dan kondisi sosial ekonomi keluarga juga berpotensi menjelaskan temuan penelitian ini. Keluarga dengan sumber daya ekonomi yang memadai umumnya memiliki akses yang lebih besar terhadap layanan penitipan anak, bantuan pengasuhan, maupun fasilitas pendukung lainnya sehingga tuntutan pengasuhan dapat dikelola secara lebih efektif (Lian & Tam, 2014; Prime et al., 2020). Sebaliknya, keluarga dengan jumlah anak yang sedikit tetap dapat mengalami tekanan tinggi apabila menghadapi keterbatasan ekonomi atau minimnya dukungan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi lebih menentukan kemampuan adaptasi dibandingkan jumlah anak semata.

Dalam konteks Indonesia, nilai kolektivisme juga memungkinkan ibu memperoleh dukungan pengasuhan dari keluarga besar, seperti pasangan, orang tua, mertua, maupun kerabat dekat. Pola pengasuhan yang melibatkan keluarga besar menjadikan tanggung jawab pengasuhan tidak sepenuhnya berada pada ibu, sehingga dampak jumlah anak terhadap kondisi psikologis menjadi lebih kecil dibandingkan pada masyarakat yang lebih

individualistik (Danurswari et al., 2024; Pertiwi, 2025; Walsh, 2016). Karakteristik budaya tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa jumlah anak tidak muncul sebagai prediktor resiliensi dalam penelitian ini. Di sisi lain, meningkatnya fleksibilitas kerja pada berbagai sektor juga memberikan peluang bagi ibu bekerja untuk mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga secara lebih adaptif. Fleksibilitas waktu kerja, pengaturan jadwal, maupun dukungan organisasi terbukti membantu ibu mengurangi tekanan akibat konflik kerja-keluarga, sehingga jumlah anak tidak secara langsung menentukan kemampuan individu dalam mempertahankan resiliensi (Giriskan, 2021; Pertiwi, 2025; Robertson et al., 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor kontekstual memiliki peran yang lebih besar dibandingkan karakteristik demografis dalam membentuk kemampuan adaptasi ibu bekerja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi ibu berperan ganda lebih dipengaruhi oleh kualitas sumber daya yang dimiliki dibandingkan kuantitas tanggung jawab keluarga. Dukungan pasangan, praktik *shared parenting*, kondisi sosial ekonomi, fleksibilitas kerja, serta dukungan sosial yang memadai memungkinkan ibu tetap mampu beradaptasi meskipun memiliki jumlah anak yang berbeda. Oleh karena itu, jumlah anak tidak dapat dipandang sebagai faktor yang secara langsung menentukan tinggi rendahnya resiliensi, melainkan perlu dipahami bersama berbagai faktor protektif lain yang bekerja secara simultan dalam kehidupan ibu bekerja. Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lama pernikahan dan jumlah anak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda, meskipun pada pengujian parsial hanya lama pernikahan yang terbukti sebagai prediktor yang konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan konstruksi multidimensional yang berkembang melalui interaksi berbagai faktor individu, keluarga, dan lingkungan, sehingga kontribusi karakteristik keluarga akan lebih bermakna ketika dipahami sebagai bagian dari suatu sistem yang saling berhubungan daripada sebagai faktor yang berdiri sendiri (Masten & Monn, 2015; Ungar, 2021; Walsh, 2016). Konsistensi pengaruh lama pernikahan mengindikasikan bahwa pengalaman menjalani kehidupan keluarga memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengembangkan regulasi emosi, strategi koping, serta kemampuan menyelesaikan konflik yang semakin adaptif seiring bertambahnya pengalaman hidup. Sebaliknya, jumlah anak tidak secara otomatis meningkatkan ataupun menurunkan resiliensi karena dampaknya sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan keluarga, dukungan pasangan, kondisi sosial ekonomi, dan sumber daya lingkungan yang dimiliki keluarga (Orhan et al., 2025; Uysal Irak et al., 2022). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi lebih ditentukan oleh kualitas proses adaptasi dibandingkan karakteristik demografis semata.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan resiliensi ibu bekerja tidak cukup difokuskan pada pengelolaan stres individu, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan sistem pendukung keluarga melalui peningkatan komunikasi pasangan, pengembangan strategi koping adaptif, penguatan regulasi emosi, serta optimalisasi dukungan sosial. Pendekatan konseling yang berorientasi pada keluarga (*family-based counseling*) dan penguatan sumber daya individu terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada pengurangan gejala stres (Le et al., 2020). Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan resiliensi ibu berperan ganda perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual, musyawarah dalam keluarga, kesalingan (*mu'āsarah bi al-ma'rūf*), serta tanggung jawab bersama dalam pengasuhan anak. Pendekatan tersebut sejalan dengan paradigma Bimbingan dan Konseling Islam yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai hasil interaksi antara dimensi personal, sosial, dan spiritual, sehingga penguatan resiliensi tidak hanya dilakukan melalui pengembangan keterampilan psikologis, tetapi juga melalui penguatan makna hidup, kesabaran, syukur, dan dukungan keluarga sebagai bagian dari proses ibadah dalam kehidupan berumah tangga.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi bagi organisasi dan penyusun kebijakan

ketenagakerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik keluarga bukan satu-satunya faktor yang menentukan resiliensi ibu bekerja, sehingga organisasi perlu menyediakan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kerja-keluarga melalui fleksibilitas kerja, kebijakan ramah keluarga (*family-friendly workplace*), serta dukungan organisasi yang memadai. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja, dukungan supervisor, dan budaya organisasi yang suportif berkontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi pekerja dibandingkan karakteristik demografis individu (Greenhaus et al., 2011; Sunardi et al., 2022). Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan karakteristik keluarga, yaitu lama pernikahan dan jumlah anak, dalam menjelaskan resiliensi ibu berperan ganda. Penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan resiliensi sebagai konsekuensi dari faktor psikologis, seperti *work-family conflict*, burnout, dukungan sosial, atau kesejahteraan psikologis, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani kehidupan keluarga, khususnya lama pernikahan, juga berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi. Meskipun kontribusi kedua variabel relatif kecil, temuan ini memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi ibu bekerja serta memberikan dasar empiris bagi penelitian lanjutan untuk mengembangkan model yang memasukkan faktor keluarga, organisasi, dan psikologis secara lebih komprehensif

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa lama pernikahan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi ibu berperan ganda, sedangkan jumlah anak tidak berpengaruh secara signifikan. Secara simultan, lama pernikahan dan jumlah anak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi, meskipun hanya lama pernikahan yang secara konsisten menjadi prediktor dalam model regresi. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi ibu bekerja lebih dipengaruhi oleh pengalaman adaptasi yang diperoleh selama menjalani kehidupan pernikahan dibandingkan karakteristik demografis berupa jumlah anak. Dengan demikian, kemampuan ibu dalam menghadapi tuntutan peran ganda tidak hanya ditentukan oleh banyaknya tanggung jawab pengasuhan, tetapi juga oleh proses adaptasi, regulasi emosi, strategi koping, serta dukungan yang berkembang selama menjalani kehidupan keluarga.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan resiliensi ibu berperan ganda perlu diarahkan pada penguatan sumber daya psikologis dan sistem pendukung keluarga, termasuk peningkatan kualitas komunikasi pasangan, praktik *shared parenting*, dukungan sosial, serta kebijakan kerja yang ramah keluarga. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mengkaji dua karakteristik keluarga sebagai prediktor resiliensi, sehingga belum mampu menjelaskan keseluruhan variasi resiliensi ibu bekerja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan memasukkan faktor psikologis, seperti regulasi emosi, efikasi diri, strategi koping, spiritualitas, dan dukungan organisasi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang membentuk resiliensi ibu berperan ganda.

References

- A'ini, I. N., Ramadhani, H. S., & Sofiah, D. (2025). The Effect of Work-Family Conflict on Work Engagement with Resilience as a Mediator in Working Mothers at Dr. Mohammad Zyn Sampang Regional General Hospital. *Journal of Social Interactions and Humanities*, 4(3). <https://doi.org/10.55927/jsih.v4i3.570>
- Anderson-Kulman, R. E., & Paludi, M. A. (1986). Working mothers and the family context: Predicting positive coping. *Journal of Vocational Behavior*, 28(3). [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(86\)90056-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(86)90056-4)
- Balogun, A. G., Oluyemi, T. S., & Afolabi, O. A. (2018). Psychological contract breach and workplace deviance: does emotional intelligence matter? *Journal of Psychology in Africa*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1426808>
- Cavagnis, L., Fincham, F., Kröger, C., Barni, D., & Paleari, F. G. (2025). *Work-Family Conflict and*

- Moral Injury Among Working Mothers: Is Moral Resilience a Protective Factor? *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941251399153>
- Danurswari, D., Muna, M., & Sakti, H. (2024). *Resilience of Single Working Mother: A Systematic Literature Review*. <https://doi.org/10.4108/eai.24-7-2024.2354296>
- Dheniya Fadhila Hidayat, & Moh. Amin Tohari. (2023). Upaya Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dalam Mengatasi Work-Family Conflict. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 1(4). <https://doi.org/10.59059/mandub.v1i4.622>
- Giriskan, A. (2021). Understanding work-life balance, resilience and emotional endurance of single working mothers in the workplace: a qualitative study. *Pressacademia*, 8(1). <https://doi.org/10.17261/pressacademia.2021.1387>
- Greenhaus, Allen, & Presti, A. Lo. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In Quick, J. C. & Tetrick, L. E. (Ed.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., 165-193). American. *Behavioral Sciences*, 10(9).
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Handbook of occupational health psychology (2nd ed.). Chapter 9 Work-family balance: A review and extension of the literature. In *American Psychological Association*.
- Jurczak, C. A., & Hill, R. (1950). Families under Stress. *The American Catholic Sociological Review*, 11(1). <https://doi.org/10.2307/3706921>
- Kirana, A., & Rahmadanti, T. (2025). Self-Compassion dan Resilience pada Ibu Bekerja di Tangerang. In *Journal Scientific of Mandalika (jsm) e-ISSN* (Vol. 6, Issue 2).
- Le, H., Newman, A., Menzies, J., Zheng, C., & Fermelis, J. (2020). Work-life balance in Asia: A systematic review. *Human Resource Management Review*, 30(4). <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2020.100766>
- Lestari, Y. S., Muthia, A., & Handayani, S. (2025). Efektifitas Pelatihan Manajemen Tugas Terhadap Burn-Out Karyawan Perempuan Berperan Ganda. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 17(2), 1-18. <https://doi.org/10.2345567/intervensipsikologi.volx.issx.artx>
- Lian, S. Y., & Tam, C. L. (2014). Work stress, coping strategies and resilience: A study among working females. *Asian Social Science*, 10(12). <https://doi.org/10.5539/ass.v10n12p41>
- López-Guerra, V. M., Quinde, D. L., Guevara-Mora, S., Ocampo-Vásquez, K., Siguenza-Campoverde, W. G., de la Cruz, C. D., Vivanco-Rios, S. F., Rodríguez-Balcázar, S. C., & Ramírez-Alva, J. M. (2025). Spirituality and psychological capital as predictors of psychological well-being in adults in Ecuador and Peru. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1620382>
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of Perceived Stress, Stress Appraisal, and Coping Strategies in an Evolving Educational Landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070532>
- Marliani, R. (2023). Sakralitas Pernikahan dan Kedewasaan Diri dalam Analisis Resiliensi Keluarga Muslim di Kota Bandung. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s). <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12339>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development contributions. *Development and Psychopathology*, 2(4).
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and Family Resilience: A Call for Integrated Science, Practice, and Professional Training. *Family Relations*, 64(1). <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (2014). The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation. In *Social Stress and the Family: Advances and Developments in Family Stress Theory and Research*. <https://doi.org/10.4324/9781315804439-7>
- Muvariz, D. H., Fitriani, H. N., Nisrina, I., & Nashori, F. (2020). FORGIVENESS, SELF-ESTEEM, AND RESILIENCE IN ADULT VICTIMS OF BULLYING. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 5(2). <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i2.2375>
- Omar, N., Ahamat, A., Sidek, S., Al-Shami, S. A., Aripin, M. A., & Mat Aris, A. (2019). The benefits and challenges of practicing work-life balance among women entrepreneurs.

- International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1).
<https://doi.org/10.35940/ijitee.L3523.119119>
- Orhan, İ., Ünal, E., & Ağralı, C. (2025). The Relationship Between Employment Guilt and Psychological Resilience Levels of Working Mothers. *Nursing and Health Sciences*, 27(2).
<https://doi.org/10.1111/nhs.70088>
- Pertiwi, T. L. (2025). Systematic Review of Psychological Well-Being among Working Mothers: Challenges, Protective Factors, and Recommendations. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.15294/sip.v14i1.24952>
- Prahara, S. A., & Noviyanti, R. (2023). Working mothers: Resilience and subjective well-being. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i1.3241>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5).
<https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3). <https://doi.org/10.1111/joop.12120>
- Sanson, A. V., & Masten, A. S. (2024). Climate change and resilience: Developmental science perspectives. *International Journal of Behavioral Development*, 48(2).
<https://doi.org/10.1177/01650254231186332>
- Sunardi, S., Sitti Rabiatur Wahdaniyah Herman, & Yulian Sri Lestari. (2022). Budaya Kerja Baru Selama Pandemi yang Problematis di Pedesaan Sigi. *Jurnal Administrasi Publik*, 18(2).
<https://doi.org/10.52316/jap.v18i2.118>
- Ungar, M. (2021). Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. In *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>
- Uysal Irak, D., Bozkurt, F., & Kurşun, İ. B. (2022). Personality and resilience: Enhancing well-being and reducing negative emotions among working mothers. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(4). <https://doi.org/10.1080/15555240.2022.2114910>
- Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3). <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Wolf, B. M., & Fisher, C. L. (2022). Stress, Appraisal, and Coping Theory. In *The International Encyclopedia of Health Communication*.
<https://doi.org/10.1002/9781119678816.ieh0669>
- Zulkifli, Adam, & Lestari, Y. S. (2024). Pola Asuh Orang Tua Single Parent dalam Perkembangan Sosial Anak di Desa Khatulistiwa Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2).
<https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v5i2.3401>