



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 1382–1389

Protokol Intervensi Terintegrasi Makna Diri dan Hubungan
Positif Pernikahan dalam Meningkatkan Resiliensi Istri

Stafrine Jeanife

Program Studi Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Indonesia

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4071>

How to Cite this Article

APA : Jeanife, S. (2026). Protokol Intervensi Terintegrasi Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan dalam Meningkatkan Resiliensi Istri. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 1382 – 1389. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4071>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Protokol Intervensi Terintegrasi Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan dalam Meningkatkan Resiliensi Istri

Stafrine Jeanife

Program Studi Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

*Email Korespondensi: stafrinejean@yahoo.com

Diterima: 21-12-2025

| Disetujui: 31-12-2025

| Diterbitkan: 02-01-2026

ABSTRACT

Financial pressure is a significant and persistent source of stress in family life, particularly for wives who play a central role in household management and marital relationships. Such conditions require strong adaptive capacities to maintain family functioning. Resilience is a key factor that enables wives to cope with financial stress in a more adaptive manner. Previous studies indicate that meaning in life and marital relationship quality are associated with resilience; however, these variables are mostly examined separately and predominantly through correlational designs. Empirical intervention studies integrating both intrapersonal and interpersonal factors into a single structured program remain limited. This article presents a research protocol designed to examine the effectiveness of an integrated intervention combining meaning in life and positive marital relationships in enhancing wives' resilience within financially vulnerable families. The study employs a quantitative approach using a quasi-experimental non-randomized pretest-posttest control group design. Participants consist of wives divided into an experimental group and a control group. The experimental group participates in the Meaning in Life and Positive Marital Relationship Training (PMDK), delivered through several structured sessions. Resilience is assessed using a psychological resilience scale adapted to the Indonesian cultural context. Data analysis focuses on comparing changes in resilience scores between groups. This study is expected to contribute both theoretically and practically to the development of family-based psychological interventions.

Keywords: *resilience, meaning in life, marital relationship, wives, intervention protocol.*

ABSTRAK

Tekanan finansial merupakan salah satu sumber stres yang signifikan dan berkelanjutan dalam kehidupan keluarga, khususnya bagi istri yang memegang peran sentral dalam pengelolaan rumah tangga dan relasi keluarga. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar fungsi keluarga tetap terjaga. Resiliensi menjadi faktor penting yang memungkinkan istri menghadapi tekanan finansial secara lebih adaptif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa makna diri dan kualitas hubungan pernikahan berkaitan dengan resiliensi, namun sebagian besar masih diteliti secara terpisah dan menggunakan desain korelasional. Penelitian intervensi yang mengintegrasikan kedua faktor tersebut dalam satu program terstruktur masih terbatas. Artikel ini menyajikan protokol penelitian yang bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan dalam meningkatkan resiliensi istri pada keluarga rentan finansial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen non-randomized pretest–posttest control group. Partisipan terdiri atas istri yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti Pelatihan Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan (PMDK) yang dilaksanakan melalui beberapa sesi terstruktur. Resiliensi diukur menggunakan skala psikologis yang telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia. Data dianalisis dengan membandingkan perubahan skor resiliensi antar kelompok. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis keluarga.

Kata kunci: resiliensi, makna diri, hubungan pernikahan, istri, protokol intervensi.

PENDAHULUAN

Tekanan finansial merupakan salah satu bentuk stres kronis yang sering dihadapi keluarga, terutama pada kondisi ekonomi yang tidak stabil. Ketidakpastian pendapatan, beban kebutuhan sehari-hari, dan keterbatasan sumber daya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Dalam konteks ini, istri sering berada pada posisi yang rentan karena memegang peran penting dalam pengelolaan rumah tangga, pengasuhan anak, serta menjaga keseimbangan emosional dalam keluarga.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan finansial tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis, kelelahan emosional, dan konflik dalam hubungan keluarga. Istri yang menghadapi tekanan finansial berkepanjangan berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak memiliki sumber daya psikologis dan relasional yang memadai. Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam kondisi sulit menjadi hal yang sangat penting.

Resiliensi dipandang sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari situasi penuh tekanan. Dalam konteks keluarga dengan tekanan finansial, resiliensi istri berperan penting dalam menjaga fungsi keluarga dan stabilitas hubungan pernikahan. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kekuatan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas relasi dan makna yang dimiliki individu terhadap peran dan kehidupannya.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan resiliensi. Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah makna diri atau makna hidup. Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mampu memaknai peran dan pengalaman hidupnya secara positif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik ketika menghadapi tekanan dan kesulitan. Makna diri berperan sebagai sumber kekuatan intrapersonal yang membantu individu bertahan dalam situasi sulit.

Selain faktor intrapersonal, hubungan pernikahan juga menjadi perhatian dalam penelitian terkait resiliensi. Kualitas hubungan pernikahan, termasuk komunikasi yang positif dan dukungan emosional dari pasangan, diketahui berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Hubungan pernikahan yang suportif dapat menjadi sumber daya penting bagi istri dalam menghadapi tekanan finansial keluarga.

Penelitian lain menyoroti peran tekanan finansial terhadap kesejahteraan psikologis. Tekanan finansial sering dikaitkan dengan meningkatnya stres, konflik keluarga, dan penurunan kualitas relasi. Namun, dampak tekanan finansial tersebut tidak selalu bersifat seragam, karena dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan relasional yang dimiliki individu dan keluarga.

Meskipun penelitian mengenai makna diri, hubungan pernikahan, dan tekanan finansial telah banyak dilakukan, sebagian besar studi tersebut masih menggunakan desain korelasional dan meneliti variabel-variabel tersebut secara terpisah. Selain itu, subjek penelitian umumnya bersifat umum atau mencakup pasangan secara keseluruhan, sementara istri sebagai kelompok yang memiliki kerentanan khusus dalam konteks tekanan finansial relatif jarang menjadi fokus utama penelitian.

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi beberapa celah penelitian. Pertama, variabel makna diri dan hubungan pernikahan umumnya diteliti secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran mengenai bagaimana kedua faktor tersebut dapat bekerja secara bersama-sama dalam meningkatkan resiliensi. Kedua, penelitian yang menggunakan desain eksperimen untuk menguji intervensi psikologis dalam konteks resiliensi masih terbatas, terutama yang berfokus pada kelompok keluarga rentan finansial.

Ketiga, intervensi yang mengintegrasikan aspek intrapersonal dan interpersonal dalam satu program pelatihan masih jarang ditemukan. Keempat, konteks keluarga rentan finansial dan posisi istri sebagai subjek utama penelitian belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Celah-celah ini menunjukkan perlunya penelitian yang menguji intervensi terintegrasi dengan desain eksperimen untuk meningkatkan resiliensi istri dalam konteks tekanan finansial keluarga.

Berdasarkan latar belakang dan celah penelitian yang telah diuraikan, tujuan utama penelitian ini adalah menyusun dan menguji protokol intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan untuk meningkatkan resiliensi istri. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Pelatihan Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan (PMDK) dalam meningkatkan resiliensi istri pada keluarga dengan tekanan finansial.

Sebagai panduan penelitian, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah apakah intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan dapat meningkatkan resiliensi istri dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain **quasi-eksperimen**. Desain yang digunakan adalah **non-randomized pretest-posttest control group design**, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest), namun hanya kelompok eksperimen yang menerima intervensi.

Desain quasi-eksperimen dipilih karena mempertimbangkan keterbatasan randomisasi subjek dalam konteks penelitian lapangan, khususnya pada keluarga rentan finansial. Meskipun demikian, desain ini tetap memungkinkan pengujian efektivitas intervensi melalui perbandingan perubahan skor resiliensi antara kelompok.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah istri yang berasal dari keluarga dengan kondisi rentan finansial dari dua kelurahan dengan kategori demografi yang sama yaitu perkotaan, tingkat kriminalitas tinggi dan banyak penduduk yang berkategori masyarakat berpenghasilan rendah. Partisipan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguji efektivitas intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan terhadap resiliensi.

Kriteria inklusi meliputi: (1) perempuan yang berstatus sebagai istri dan masih menjalani pernikahan, (2) berada dalam kondisi tekanan finansial, (3) berusia dewasa, serta (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi mencakup partisipan yang tidak mengikuti seluruh sesi intervensi atau memiliki kondisi tertentu yang dapat mengganggu proses penelitian.

Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah yang relatif sebanding.

Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa Pelatihan Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan (PMDK), yaitu program pelatihan psikologis terintegrasi yang menggabungkan penguatan aspek intrapersonal dan interpersonal. Intervensi ini dirancang berdasarkan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan peran makna diri dan kualitas hubungan pernikahan dalam mendukung resiliensi.

Pelatihan PMDK dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur dengan durasi yang telah ditetapkan. Materi pelatihan mencakup refleksi makna diri, pemaknaan peran dalam keluarga, peningkatan kesadaran relasional, serta penguatan komunikasi dan dukungan emosional dalam hubungan pernikahan. Pelatihan diberikan secara berkelompok dengan fasilitasi terarah.

Instrumen Penelitian

Pengukuran resiliensi dilakukan menggunakan skala resiliensi psikologis yang telah dikembangkan dan digunakan secara luas dalam penelitian sebelumnya, serta telah diadaptasi ke dalam bahasa dan konteks budaya Indonesia. Selain itu, digunakan skala makna hidup dan skala hubungan pernikahan untuk mendukung perancangan dan pelaksanaan intervensi.

Instrumen digunakan pada tahap pretest dan posttest untuk mengukur perubahan kondisi psikologis partisipan. Seluruh instrumen dipilih berdasarkan kesesuaian dengan variabel penelitian dan tujuan pengukuran.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi seleksi partisipan dan penyusunan jadwal penelitian. Selanjutnya, dilakukan pengukuran awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah pretest, kelompok eksperimen mengikuti Pelatihan Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan.

Setelah pelaksanaan intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) pada kedua kelompok menggunakan instrumen yang sama. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara yang seragam untuk memastikan konsistensi pengukuran.

Rencana Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis statistik kuantitatif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data partisipan. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan kesesuaian data dengan asumsi statistik.

Efektivitas intervensi diuji dengan membandingkan perubahan skor resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain uji perbedaan, dilakukan pula perhitungan ukuran efek untuk melihat besarnya dampak intervensi secara praktis.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta memberikan persetujuan secara sukarela. Kerahasiaan data partisipan dijaga, dan partisipan memiliki hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang Diharapkan dan Kontribusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai potensi efektivitas intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan dalam meningkatkan resiliensi istri pada keluarga dengan tekanan finansial. Melalui pelaksanaan Pelatihan Makna Diri dan Hubungan Positif Pernikahan (PMDK), diharapkan terjadi peningkatan kemampuan istri dalam memaknai peran dan pengalaman hidup secara lebih adaptif serta memperkuat kualitas relasi pernikahan sebagai sumber dukungan psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai resiliensi dengan menunjukkan pentingnya integrasi faktor intrapersonal dan interpersonal dalam satu model intervensi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan berbasis makna dan relasi dalam konteks psikologi keluarga, khususnya pada kondisi tekanan finansial yang bersifat kronis.

Secara metodologis, penelitian ini menawarkan protokol intervensi yang dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin menguji intervensi serupa dengan desain eksperimen. Protokol yang disusun diharapkan dapat direplikasi atau dikembangkan lebih lanjut pada konteks dan populasi yang berbeda.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan psikologis berbasis keluarga yang aplikatif, khususnya bagi istri pada keluarga rentan finansial. Intervensi yang terintegrasi diharapkan dapat mendukung upaya penguatan ketahanan keluarga melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada kualitas hubungan pernikahan.

Keterbatasan Protokol Penelitian

Protokol penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain quasi-eksperimen yang digunakan tidak melibatkan randomisasi penuh, sehingga potensi bias seleksi tidak dapat sepenuhnya dihindari. Keterbatasan ini merupakan konsekuensi dari pelaksanaan penelitian pada konteks lapangan dengan karakteristik partisipan yang spesifik.

Kedua, fokus penelitian ini terbatas pada istri dalam keluarga dengan tekanan finansial, sehingga hasil penelitian nantinya memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke populasi lain. Selain itu, intervensi dirancang dalam jangka waktu tertentu, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang secara menyeluruh. Meskipun demikian, protokol ini tetap memberikan dasar metodologis yang memadai untuk menguji efektivitas intervensi terintegrasi pada konteks yang diteliti.

KESIMPULAN

Artikel ini menyajikan protokol penelitian untuk menguji intervensi terintegrasi makna diri dan hubungan positif pernikahan dalam meningkatkan resiliensi istri. Berdasarkan eksplorasi penelitian terdahulu, masih terdapat celah penelitian terkait integrasi faktor intrapersonal dan interpersonal dalam satu program intervensi, khususnya pada konteks keluarga dengan tekanan finansial.

Protokol yang disusun diharapkan dapat menjadi landasan pelaksanaan penelitian eksperimen yang sistematis dan berkontribusi pada pengembangan intervensi psikologis berbasis keluarga. Dengan pendekatan terintegrasi, penelitian ini berpotensi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya penguatan resiliensi istri dalam menghadapi tekanan finansial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, M. S., Alkhudhairy, A. S., & Alqarni, A. S. (2024). Gratitude and resilience among adults: The mediating role of psychological well-being. *Current Psychology*, 43(5), 4123–4134. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04987-6>
- Bajaj, B. (2022). Mindfulness and resilience: The mediating role of positive affect and self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 184, 111176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111176>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barton, A. W., Beach, S. R. H., Bryant, C. M., Lavner, J. A., & Brody, G. H. (2018). Stress spillover, dyadic coping, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 332–342. <https://doi.org/10.1037/fam0000380>
- Conger, R. D., & Elder, G. H. (1994). *Families in troubled times: Adapting to change in rural America*. Aldine de Gruyter.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Eghbali, A., Yazdkhasti, F., & Rahmani, S. (2022). Self-compassion and resilience: A meta-analytic review. *Current Psychology*, 41(9), 6023–6034. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01155-9>
- Gagat-Matuła, A. (2022). Marital satisfaction and resilience in married individuals. *Family Journal*, 30(2), 192–200. <https://doi.org/10.1177/10664807211053360>
- Huaman, A., Zappalà, S., & Balducci, C. (2023). Work–family conflict and psychological resilience: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 44(8), 2063–2084. <https://doi.org/10.1177/0192513X221086512>
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). Meaning in life and resilience: The mediating role of psychological well-being. *Journal of Adult Development*, 28(3), 190–199. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-4>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Lefia, S., & Raihana, R. (2023). Spiritual well-being and resilience among married women. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 8(1), 45–56.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the

- presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2025). Social support, meaning in life, and resilience during adversity. *Current Psychology*, 44(2), 1345–1357. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05021-7>