

PERSEPSI STRES TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN YANG DIMODERATORI INISIATIF PERTUMBUHAN PRIBADI

Siti Maimunah^{*)}, Audita Izza Balqis, Nandy Agustin Syakarofath

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,
Jalan Raya Tlogomas No. 246, Malang, 65144, Indonesia

^{*)}E-mail: maimunah@umm.ac.id

Abstrak

Kepuasan pernikahan, sebagai salah satu indikator kesejahteraan individu, dapat terancam oleh persepsi stres. Penelitian ini mengeksplorasi inisiatif pertumbuhan pribadi sebagai moderator dalam hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Sebanyak 320 partisipan, terdiri dari 67 laki-laki dan 253 perempuan yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*, mengisi skala *Relationship Assessment Scale (RAS)*, *Perceived Stress Scale (PSS)*, serta *Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II)*. Analisis data dilakukan menggunakan Hayes' PROCESS Model 1 dengan SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi stres yang tinggi secara signifikan memprediksi penurunan tingkat kepuasan pernikahan. Sementara itu, analisis moderasi menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi tidak memoderasi pengaruh persepsi stres terhadap kepuasan pernikahan. Inisiatif pertumbuhan pribadi, sebagai perilaku proaktif pengembangan personal ketika individu menghadapi situasi sulit yang memicu stres, tidak mampu memprediksi peningkatan tingkat kepuasan pernikahan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi sumber stres yang berasal dari dalam dan luar konteks pernikahan. Implikasi penelitian ini adalah perlunya pengembangan kemampuan pengelolaan stres untuk meningkatkan kepuasan pernikahan.

Kata kunci: inisiatif pertumbuhan pribadi, kekuatan pribadi, kepuasan pernikahan, pasangan yang menikah, persepsi stres

Perceived Stress on Marital Satisfaction Moderated by Personal Growth Initiative

Abstract

Marital satisfaction, as an indicator of individual well-being, may be affected by perceived stress. The present study examines personal growth initiatives as a moderator of the relationship between perceived stress and marital satisfaction. A total of 320 participants, consisting of 67 men and 253 women, were recruited through accidental sampling and completed the Relationship Assessment Scale (RAS), Perceived Stress Scale (PSS), Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II). Data analysis was conducted using Hayes' PROCESS Model 1 with SPSS version 25. The results revealed that higher levels of perceived stress significantly predicted lower marital satisfaction. Meanwhile, the moderation analysis indicated that personal growth initiative did not significantly moderate the relationship between perceived stress and marital satisfaction. Although personal growth initiatives represent a protective approach to personal development when encountering stressful or challenging situations, they did not predict an increase in marital satisfaction. Further research is recommended to identify potential sources of stress originating from within or outside the marital context. The implications of this study highlight the importance of stress management skills in enhancing marital satisfaction.

Keywords: marital satisfaction, married couple, perceived stress, personal growth initiative, personal strength

PENDAHULUAN

Kehidupan pernikahan merupakan aspek penting dalam relasi interpersonal. Salah satu prediktor dalam memelihara atau mempertahankan pernikahan adalah kepuasan pernikahan (Dobrowolska *et al.*, 2020). Kepuasan pernikahan didefinisikan sebagai kondisi ketika pasangan saling memenuhi kebutuhan, memahami, mendukung, dan menerima satu sama lain (Rahimi *et al.*, 2020).

Kepuasan pernikahan terkait dengan perilaku yang meningkatkan kesejahteraan, menghasilkan kesepakatan, serta memfasilitasi pemecahan masalah dalam interaksi pasangan (Sánchez & Mota, 2023). Studi menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan berkorelasi positif dengan kesejahteraan (*well-being*) (Margelisch *et al.*, 2017), kesehatan mental dan fisik yang baik (Huntington *et al.*, 2022; Robles *et al.*, 2014), kebahagiaan secara umum (Be *et al.*, 2013; Birni & Eryilmaz, 2022), serta risiko

Riwayat artikel:

Diterima 15 Agustus 2025

Diterima dengan revisi 20 Januari 2026

Disetujui 22 Januari 2026

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



kematian yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang stabil dalam relasi pernikahannya (Whisman *et al.*, 2018). Sebaliknya, ketidakpuasan pernikahan berdampak negatif terhadap kualitas hidup, kesehatan, dan kepuasan kerja (Sanchez & Mota, 2023).

Konsep stres telah memperoleh perhatian dalam berbagai penelitian mengenai pernikahan sepanjang dekade terakhir. Stres memainkan peran penting dalam memahami kualitas dan stabilitas hubungan. Beberapa bukti menunjukkan bahwa stres merupakan ancaman bagi kepuasan pernikahan dan keberlangsungannya (Fala *et al.*, 2020). Berbagai bentuk stres memengaruhi dinamika pasangan dan memperlemah relasi antar pasangan (Priego-Ojeda & Rusu, 2023), misalnya kehadiran anak (Dong *et al.*, 2022), transisi peran menjadi orang tua (Bogdan *et al.*, 2022; Mack *et al.*, 2023), konflik dalam pernikahan (Ginanjar *et al.*, 2020; Kocyigit & Uzun, 2025; Tasew & Getahun, 2021), serta masalah finansial (Nobandegani *et al.*, 2025). Argumen ini didukung oleh sebuah tinjauan sistematis (*systematic review*) yang menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan salah satunya dipengaruhi oleh persepsi stres yang dimiliki individu (Othman *et al.*, 2022).

Ketika menghadapi stres, pasangan memerlukan pengelolaan konflik yang konstruktif. Kesadaran pasangan untuk terus belajar, bertumbuh, dan berkembang dapat mendukung penyesuaian yang adaptif dalam berbagai situasi dan kondisi yang memicu stres, sehingga hubungan menjadi lebih harmonis (Fink & Shapiro, 2013). Hubungan yang harmonis dalam pernikahan pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepuasan pernikahan (Johnson *et al.*, 2022). Sebaliknya, apabila pasangan tidak mampu mengurai konflik atau mengelola situasi stres dengan baik, hal tersebut dapat memunculkan perasaan negatif yang pada gilirannya menurunkan kualitas hubungan dan kepuasan pernikahan (Ali *et al.*, 2024). Oleh karena itu, kemampuan resolusi konflik diperlukan agar pasangan dapat tumbuh secara bersamaan dalam menjalani kehidupan pernikahan.

Inisiatif pertumbuhan pribadi (*personal growth initiative*) telah menjadi fokus dalam penelitian mengenai relasi pernikahan. Inisiatif pertumbuhan pribadi dikaitkan dengan kepuasan pernikahan (Winograd, 2022), tingkat kebahagiaan (*well-being*) sosial, serta hubungan interpersonal yang positif (Robitschek & Keyes, 2009). Individu yang memiliki intensi untuk

bertumbuh cenderung melaporkan kepuasan yang lebih tinggi dalam relasi pernikahan (Winograd *et al.*, 2019). Melalui inisiatif pertumbuhan pribadi, individu berupaya berkembang baik untuk diri sendiri maupun untuk pasangan, sehingga mendorong perkembangan personal, memperkuat, serta menjaga stabilitas relasi pernikahan. Perkembangan personal tersebut menjadi faktor penentu dalam menjaga dan mencapai kepuasan pernikahan ketika menghadapi berbagai tantangan dan perubahan hidup. Selain itu, ketika pasangan menghadapi stres dan memecahkan masalah secara bersama-sama, hal ini dapat memperkuat hubungan saling ketergantungan dan berkontribusi pada tingkat kepuasan relasi yang lebih tinggi (Randall & Bodenmann, 2017). Pasangan yang berorientasi pada pencapaian tujuan atau impian pernikahan cenderung saling mendukung, menciptakan makna bersama, saling memenuhi kebutuhan, serta membangun kualitas dan stabilitas kehidupan pernikahan sebagai bentuk kepuasan pernikahan (Gottman *et al.*, 2018).

Sebuah studi membuktikan bahwa ibu dengan bayi lahir prematur melaporkan skor inisiatif pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan bayi lahir cukup bulan. Kelahiran prematur dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Kozel *et al.*, 2022), yang selanjutnya mendorong ibu untuk mengubah prioritas dan persepsi mengenai makna hidup (Noy *et al.*, 2015). Temuan tersebut menjadi landasan bagi penelitian ini bahwa individu perlu memiliki karakteristik memungkinkan mereka secara aktif belajar dan berkembang dalam menghadapi tantangan, transisi, pengalaman, serta stres dalam kehidupan pernikahan.

Inisiatif pertumbuhan pribadi merupakan keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan (Robitschek *et al.*, 2012). Implikasinya, pasangan yang memiliki intensi untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan cenderung lebih adaptif dalam menghadapi stres. Kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh kemampuan untuk meningkatkan keterampilan resolusi konflik, sikap positif, komunikasi efektif, empati, dan intimasi (Shokrzadeh *et al.*, 2024), serta oleh pemecahan masalah yang konstruktif (Perrone-McGovern *et al.*, 2014; Rauer *et al.*, 2017). Inisiatif pertumbuhan pribadi berperan sebagai variabel moderator yang mengurangi dampak persepsi stres terhadap kepuasan pernikahan. Dengan demikian, individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan yang tinggi lebih mampu menerapkan strategi coping adaptif, baik berupa *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, maupun *dyadic coping* (Razak

et al., 2015; Syafhil & Herawati, 2024). Selain itu, individu yang mengembangkan keterampilan inisiatif pertumbuhan pribadi melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi (Winograd *et al.*, 2019; Winograd, 2022).

Penelitian ini bertujuan menguji sejauh mana intensi individu untuk bertumbuh berperan sebagai faktor penentu kepuasan pernikahan. Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi inisiatif pertumbuhan pribadi sebagai moderator yang berkontribusi dalam meningkatkan kepuasan pernikahan serta mencegah faktor-faktor risiko yang menurunkan kepuasan pernikahan. Inisiatif pertumbuhan pribadi diasumsikan mampu mendukung atau memperkuat pencapaian kepuasan pernikahan karena individu lebih mampu mengatasi tantangan dan konflik pada kehidupan pernikahan. Ketika persepsi stres terhadap pernikahan tinggi, namun individu memiliki intensi untuk belajar, berusaha, dan berkembang sebagai pribadi, maka individu tersebut lebih mampu mencapai kepuasan pernikahan. Berdasarkan argumen tersebut, hipotesis pada penelitian ini adalah: 1) persepsi stres berpengaruh pada kepuasan pernikahan; dan 2) inisiatif pertumbuhan pribadi memoderasi hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan.

METODE

Desain Penelitian, Lokasi, dan Waktu

Studi kuantitatif dengan model moderasi ini menginvestigasi hubungan antara kepuasan pernikahan sebagai variabel dependen, persepsi stres sebagai variabel independen, dan inisiatif pertumbuhan pribadi sebagai variabel moderator. Penelitian ini tidak dibatasi oleh wilayah geografis tertentu karena kuesioner disebarkan melalui Google Formulir. Survei dilakukan secara daring selama 14 hari pada bulan Agustus 2025.

Teknik Pengambilan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah menikah, baik laki-laki maupun perempuan, berusia 19–60 tahun, yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Partisipan yang terlibat memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi secara sukarela berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent* yang mencakup informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, persetujuan partisipasi, serta pengumpulan data demografi.

Penentuan jumlah partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan kebutuhan analisis moderasi. Berdasarkan literatur, penelitian moderasi minimal membutuhkan sekitar 100–150 partisipan agar efek interaksi dapat terdeteksi dengan *power* yang memadai (Aiken & West, 1991). Dalam penelitian ini, 340 partisipan mengisi survei, dan setelah skrining berdasarkan kriteria inklusi serta kelengkapan pengisian instrumen, diperoleh 320 partisipan yang dapat dianalisis. Sebanyak 20 respons tidak disertakan karena tidak memenuhi kriteria inklusi atau data yang tidak lengkap.

Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan dan menegakkan kaidah etika penelitian. Rekrutmen partisipan dilakukan melalui berbagai kanal media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan Telegram. Informasi mengenai penelitian disampaikan dalam bentuk poster dan tautan survei yang disebarkan melalui anggota keluarga, teman, rekan dekat, maupun teman kerja untuk mengundang partisipasi. Kuesioner diawali dengan halaman pendahuluan yang memuat kata pengantar, penjelasan mengenai prosedur pengisian, serta persetujuan partisipasi (*informed consent*). Halaman berikutnya instrumen pengumpulan data demografis yang mencakup jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama pernikahan, status sebagai orang tua, jumlah anak, serta usia anak. Selanjutnya, partisipan diminta mengisi skala yang mengukur variabel penelitian. Pada bagian akhir, partisipan diminta mengisi nomor telepon untuk keperluan pengundian *reward*. Peneliti juga menjamin kerahasiaan dan anonimitas data partisipan serta memastikan bahwa hak-hak partisipan, termasuk hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi, tetap terlindungi sepanjang proses penelitian.

Pengukuran dan Penilaian variabel

Kepuasan pernikahan dimaknai sebagai kondisi di mana pasangan saling memenuhi kebutuhan, memahami, mendukung, dan menerima satu sama lain. Kepuasan pernikahan diukur menggunakan *Relationship Assessment Scale* (RAS) yang dikembangkan oleh Hendrick *et al.* (1998). Skala tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga penerjemah tersumpah. RAS mengukur kepuasan pernikahan secara umum, antara lain seberapa

Tabel 1 Data demografis partisipan (n=320)
 Table 1 Demographic data of participants (n=320)

Variabel Variable	Kategori Category	Frekuensi Frequency	Persentase (%) Percentage (%)
Jenis kelamin (Gender)	Laki-laki (Male)	67	20,9
	Perempuan (Female)	253	79,1
Usia (tahun) Age (years)	25–30	148	46,8
	31–50	154	48,7
	50–60	18	4,7
Pendidikan (Education)	SMP-SMA (Middle-High school)	49	15,3
	D1/D2/D3/D4/S1 (Associate/Bachelor)	201	62,8
	S2/S3 (Master's/Doctorate)	70	21,9
Lama Pernikahan (tahun) Length of marriage (Years)	< 1–5	154	42,8
	6–10	53	14,7
	> 10	113	42,5
Memiliki anak (Having children)	Ya (Yes)	254	79,4
	Tidak (No)	66	20,6
Jumlah anak (Number of children)	1	115	35,9
	2 atau lebih (2 or more)	139	43,4
	Tidak memiliki anak (No children)	66	20,6

baik pasangan memenuhi kebutuhan, seberapa baik hubungan dibandingkan pasangan lain, seberapa baik pasangan memenuhi harapan, seberapa besar cinta terhadap pasangan, serta tingkat penyesalan dan masalah yang dihadapi dalam hubungan. RAS Revisi skala unidimensi yang terdiri dari 5 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. RAS disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima variasi pilihan jawaban (1=sangat tidak puas hingga 5=sangat puas). Semakin tinggi skor RAS menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang tinggi, dan sebaliknya, skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah. Alat ukur ini bertujuan mengukur tingkat kepuasan dalam relasi pernikahan secara umum dengan reliabilitas alpha (α) sebesar 0,908. Salah satu butir pertanyaan RAS adalah, "Seberapa baik pasangan Anda memenuhi kebutuhan Anda?"

Persepsi stres dalam penelitian ini dimaknai sebagai persepsi adanya perasaan stres secara umum dalam situasi kehidupan (Cohen & Williamson, 1988). Persepsi stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988). Skala tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga penerjemah tersumpah. PSS terdiri dari 10 item

yang digunakan untuk mengukur sejauh mana partisipan merasa hidup mereka tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan terlalu penuh (*overload*) dalam satu bulan terakhir. Skala ini juga mencakup sejumlah pertanyaan mengenai tingkat stres yang sedang dialami. PSS disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban (0=tidak pernah, 1=hampir tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=cukup sering, 4=sangat sering). Semakin tinggi skor PSS, semakin tinggi tingkat persepsi stres yang dirasakan; sebaliknya, semakin rendah skor, semakin rendah tingkat persepsi stres yang dirasakan. Skala ini memiliki nilai reliabilitas alpha (α) sebesar 0,796. Contoh butir pertanyaan PSS adalah, "Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup atau tertekan?"

Inisiatif pertumbuhan pribadi dikonseptualisasikan sebagai kecenderungan individu untuk berperan secara aktif dan sadar dalam proses perubahan pengembangan diri yang terdiri dari komponen kognitif dan perilaku (Robitschek, 1998). Inisiatif pertumbuhan pribadi diukur menggunakan *Personal Growth Initiative Scale-II* (PGIS-II) yang dikembangkan oleh Robitschek *et al.* (2012). Skala tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga penerjemah tersumpah.

Tabel 2 Analisis deskriptif (n=320)
 Table 2 Descriptive analysis (n=320)

Variabel Variable	Minimum Minimum	Maksimum Maximum	Rerata Mean	SD SD
Persepsi stres <i>Perceived stress</i>	0,00	3,40	1,528	0,502
Inisiatif pertumbuhan pribadi <i>Personal growth initiative</i>	2,31	5,00	3,952	0,527
Kepuasan pernikahan <i>Marital satisfaction</i>	1,00	5,00	4,045	0,827

PGIS-II terdiri dari 16 item dengan empat dimensi, yaitu *planfulness* (perencanaan), *readiness for change* (kesiapan untuk berubah), *intentional behavior* (perilaku intensional), dan *using resources* (penggunaan sumber daya). PGIS-II berbentuk skala Likert dengan enam pilihan jawaban (1=sangat tidak setuju hingga 6=sangat setuju). Semakin tinggi skor PGIS-II, semakin tinggi tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi; sebaliknya semakin rendah skor, semakin rendah tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas alpha (α) sebesar 0,918. Contoh butir pertanyaan dari PGIS-II adalah, "Saya tahu kapan saya siap melakukan perubahan tertentu dalam diri saya."

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis utama adalah analisis regresi moderasi. Analisis regresi moderasi dilakukan menggunakan PROCESS versi 3.5 Model 1 (Hayes & Little, 2018). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana juga dilakukan menggunakan perangkat lunak yang sama.

HASIL

Profil Deskriptif Partisipan

Tabel 1 memaparkan data demografis dari 320 partisipan (M=34,6; SD=8,82). Sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan, yaitu

sebanyak 79,1 persen. Rentang usia partisipan yang paling banyak adalah kategori 31–50 tahun, yaitu sebanyak 48,7 persen. Pendidikan terakhir partisipan mayoritas adalah sarjana atau setara, yaitu sebanyak 62,8 persen, dan sebagian besar partisipan memiliki lama pernikahan 1–5 tahun, yaitu sebanyak 42,8 persen. Mayoritas partisipan telah memiliki anak, yaitu sebanyak 79,4 persen, dengan jumlah anak partisipan terbanyak adalah 2 anak atau lebih, yaitu sebanyak 43,4 persen.

Analisis Statistik Deskriptif Variabel

Tabel 2 menunjukkan skor rata-rata statistik deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian. Skor rata-rata persepsi stres adalah 1,528 (SD=0,502), kepuasan pernikahan adalah 4,045 (SD=0,827), dan inisiatif pertumbuhan pribadi adalah 3,952 (SD=0,527).

Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis regresi linear sederhana untuk masing-masing variabel. Diketahui bahwa persepsi stres ($\beta=-0,397$; $p<0,01$) maupun inisiatif pertumbuhan pribadi ($\beta=0,114$; $p<0,05$) memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa persepsi stres ($R^2=0,158$) lebih dominan dalam menentukan kepuasan pernikahan dibandingkan dengan inisiatif pertumbuhan pribadi ($R^2=0,013$).

Tabel 3 Hasil uji regresi linear sederhana pada kepuasan pernikahan (n=320)
 Table 3 Results of simple linear regression on marital satisfaction (n=320)

Variabel Variable	β β	R^2 R^2	SE SE	p p
Persepsi stres <i>Perceived stress</i>	-0,397	0,158	0,085	0,000
Inisiatif pertumbuhan pribadi <i>Personal growth initiative</i>	0,114	0,013	0,087	0,041

Tabel 4 Hasil analisis model moderasi persepsi stres dan inisiatif pertumbuhan pribadi terhadap kepuasan pernikahan (n=320)

Table 4 Results of the moderation analysis of perceived stress and personal growth initiative on marital satisfaction (n=320)

Variabel Variable	B B	SE SE	p p	LLCI; ULCI LLCI; ULCI
Dependen variabel: Kepuasan pernikahan <i>Dependent variable: Marital Satisfaction</i>				
Persepsi stres <i>Perceived stress</i>	-1,540	0,950	<0,05	-2,571; -0,509
Inisiatif pertumbuhan pribadi <i>Personal growth initiative</i>	-0,320	0,228	0,162	-0,748; 0,119
Persepsi stres X Inisiatif pertumbuhan pribadi <i>Perceived stress X Personal growth initiative</i>	0,220	0,127	0,834	-0,029; 0,470

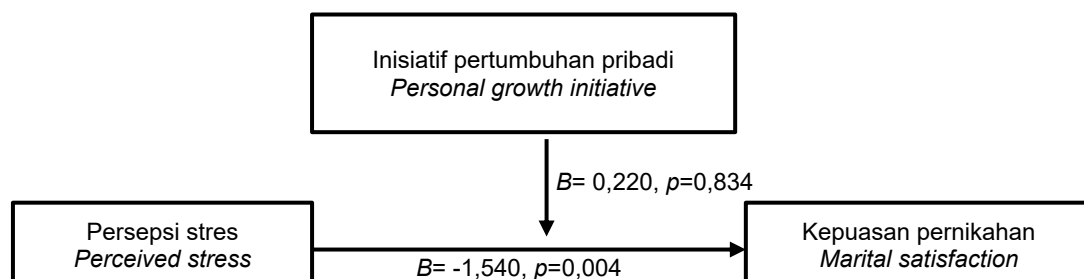
Hasil Model Moderasi

Uji moderasi dipaparkan pada model analisis jalur (Tabel 4). Terdapat nilai negatif signifikan antara persepsi stres terhadap kepuasan pernikahan ($\beta=-1,540$; $p<0,05$; 95% CI [-2,571; -0,509]), yang menunjukkan bahwa tingginya persepsi stres berpengaruh pada penurunan kepuasan pernikahan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi tidak berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan ($\beta=-0,320$; $p=0,162$; 95% CI [-0,748; 0,119]). Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi tidak mampu secara signifikan meningkatkan kepuasan pernikahan. Selanjutnya, pada analisis moderasi, inisiatif pertumbuhan pribadi menunjukkan nilai tidak signifikan ($\beta=0,220$; $p=0,834$; 95% CI [-0,029; 0,470]), yang berarti tidak terdapat efek moderasi inisiatif pertumbuhan pribadi pada hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Model uji moderasi digambarkan pada Gambar 1.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi tidak memoderasi hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa, meskipun inisiatif pertumbuhan pribadi menggambarkan kemampuan individu untuk secara aktif mengembangkan diri dan menghadapi tantangan hidup, kapasitas tersebut tidak mampu menahan dampak negatif stres terhadap kepuasan pernikahan. Dengan kata lain, pasangan dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi tinggi maupun rendah sama-sama mengalami penurunan kepuasan pernikahan ketika tingkat stres meningkat.

Temuan ini menarik karena meskipun individu memiliki inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi, mereka tidak mampu mengatasi dampak stres terhadap kepuasan pernikahan dalam jangka panjang. Penjelasan mengenai ketidakmampuan inisiatif pertumbuhan pribadi dalam memoderasi hubungan antara persepsi



Gambar 1 Model analisis jalur moderasi persepsi stres dan inisiatif pertumbuhan pribadi terhadap kepuasan pernikahan (n=320)

Figure 1 Path analysis model of the moderating effect of perceived stress and personal growth initiative on marital satisfaction (n=320)

stres dan kepuasan pernikahan dapat dilihat dari konteks pernikahan, di mana faktor *dyadic* yang berasal dari peran masing-masing pasangan menjadi penentu kepuasan pernikahan (Kurosawa *et al.*, 2024). Adapun kelekatan emosi dan relasi yang aman, serta komunikasi yang efektif dengan pasangan (Mardani *et al.*, 2021). Faktor lainnya meliputi praktik pengasuhan anak, perbedaan usia antara pasangan, tingkat pendidikan pasangan, lama pernikahan, gaya komunikasi, kemampuan memaafkan kesalahan, tingkat keintiman, kecerdasan emosional pasangan, serta kepuasan seksual (Adebayo, 2025). Selain itu, kemampuan berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah secara bersama-sama juga menjadi faktor penting (du Plooy & de Beer, 2018). Artinya, kepuasan pernikahan lebih dominan dipengaruhi oleh kompleksitas faktor-faktor *dyadic* yang saling berkaitan.

Namun demikian, meskipun inisiatif pertumbuhan pribadi tidak terbukti sebagai moderator, analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi secara signifikan memprediksi kepuasan pernikahan, meskipun dengan efek yang kecil. Inisiatif pertumbuhan pribadi merupakan perilaku proaktif ketika individu memiliki intensi untuk tumbuh dan terus belajar, termasuk ketika menghadapi masalah. Dalam konteks pernikahan, inisiatif pertumbuhan pribadi dapat membantu individu belajar mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, meskipun tidak mengurangi stres yang dirasakan atau penilaian terhadap kepuasan pernikahan. Individu yang secara aktif berusaha memperbaiki diri dan mengembangkan diri untuk mencapai perkembangan yang bermakna cenderung berupaya mewujudkan kehidupan pernikahan yang bahagia dan harmonis (Ghorbani *et al.*, 2015). Selain itu, inisiatif pertumbuhan pribadi dilaporkan mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dengan pasangan, meningkatkan kompetensi emosi, menumbuhkan rasa saling percaya, serta menciptakan resolusi konflik secara konstruktif, sehingga dalam jangka panjang dapat menciptakan kebahagiaan pernikahan (Winogard *et al.*, 2019). Dengan kata lain, tidak menutup kemungkinan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi dapat memengaruhi kepuasan pernikahan.

Didukung oleh penelitian sebelumnya, kontribusi inisiatif pertumbuhan pribadi berpotensi menjadi faktor protektif ketika individu dihadapkan pada berbagai situasi yang penuh stres dan tekanan, seperti urusan pekerjaan, keluarga, dan pengasuhan anak (Rusu *et al.*, 2025). Hal ini memungkinkan mereka berupaya belajar dan

mengembangkan kemampuan beradaptasi sehingga dapat menghadapi situasi sulit yang dirasakan (Winogard *et al.*, 2019). Misalnya, pada studi dengan wanita yang mengalami stres pasca kelahiran dengan bayi prematur, subjek dengan skor inisiatif pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi melaporkan kemampuan adaptif yang lebih baik pada situasi sulit dibandingkan wanita yang melahirkan anak secara normal (Noy *et al.*, 2015). Artinya, meskipun menghadapi situasi sulit, individu dengan skor inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi mampu menunjukkan keinginan dan proses belajar dalam peran barunya sebagai orang tua dan pengasuh anak. Temuan ini mengonfirmasi riset serupa, yaitu *personal strength* (kemampuan untuk senantiasa bertumbuh dan belajar dalam menghadapi situasi menekan dan menyebabkan stres) dapat membuat individu lebih mampu berpikir objektif dan melakukan perencanaan matang sehingga mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi serta menimbulkan perasaan puas dalam menjalin relasi sosial (Fu *et al.*, 2025; Hendriks *et al.*, 2025).

Selanjutnya, hasil penelitian mengonfirmasi bahwa persepsi stres memengaruhi kepuasan pernikahan. Temuan ini mengkonfirmasi studi-studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa cara pasangan mempersepsikan stres yang dialami selama pernikahan dapat memengaruhi kepuasan pernikahan mereka, terlepas dari peran sebagai suami maupun istri (Maroufizadeh *et al.*, 2019; Vaez & Juhari, 2017). Bentuk stres yang dialami pasangan berpengaruh pada dinamika hubungan dan dapat memperlemah relasi antar pasangan (Priego-Ojeda & Rusu, 2023). Berbagai riset terdahulu menyebutkan terdapat beberapa faktor stres yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan. Faktor-faktor tersebut dapat berupa masalah keuangan (Kridahl & Duvander *et al.*, 2023; Peetz *et al.*, 2023), pengasuhan anak (Dong *et al.*, 2022), frekuensi dan kepuasan seksual (Karakose *et al.*, 2023), serta tuntutan pekerjaan. Selain itu, bertambahnya peran baru seperti menjadi ibu atau ayah, bertambahnya jumlah anak (Bogdan *et al.*, 2022), serta proses adaptasi dengan pasangan dan keluarga besar yang menimbulkan konflik turut berkontribusi terhadap stres yang dirasakan dan kepuasan dalam pernikahan (Putri & Kusumaningrum, 2024).

Berbagai situasi dalam pernikahan berpotensi menimbulkan stres, salah satunya adalah ketidakseimbangan beban dan tanggung jawab. Ketika pasangan merasakan ketidakseimbangan terkait waktu, biaya, maupun perhatian yang harus diberikan, hal tersebut

dapat memicu konflik dan menurunkan kualitas hubungan pernikahan. Misalnya, peran ganda yang dijalani oleh pasangan, khususnya wanita yang bekerja, dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mengurangi kesempatan untuk menjalin ikatan emosional serta meningkatkan kualitas interaksi dengan anggota keluarga (Yosita *et al.*, 2022). Ketidakseimbangan ini juga dapat diperparah oleh pembagian tugas rumah tangga yang tidak adil, baik dalam hal pengasuhan maupun urusan domestik lainnya (Newkirk *et al.*, 2017), tuntutan pekerjaan yang tinggi (Kobayashi *et al.*, 2025), serta rendahnya dukungan sosial (Juniarly *et al.*, 2021). Dengan demikian, pembagian peran yang proporsional, komunikasi yang efektif, dan dukungan keluarga merupakan strategi penting untuk meningkatkan kepuasan pernikahan, terutama seiring bertambahnya jumlah anak.

Sebagai pasangan, masing-masing individu memiliki peran dalam menghadapi dan memecahkan masalah maupun konflik yang menjadi sumber stres dalam pernikahan. Inisiatif pertumbuhan pribadi merupakan bentuk perilaku proaktif di mana individu secara aktif dan sadar menjalani proses perubahan serta pengembangan diri (Robitschek *et al.*, 2012). Menurut Robitschek *et al.* (2012), individu yang memiliki intensi untuk berkembang cenderung menunjukkan kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), melakukan perencanaan dalam menyelesaikan masalah (*planfulness*), memiliki niat yang diwujudkan dalam tindakan perubahan (*intentional behavior*), serta berupaya memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk membantu proses penyelesaian masalah (*using resources*). Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi, sebagai faktor perkembangan diri yang bersifat interpersonal, tidak berperan dalam memprediksi kepuasan pernikahan ketika pasangan dihadapkan pada situasi atau tantangan yang menimbulkan stres.

Ketidakterhasilan inisiatif pertumbuhan pribadi sebagai moderator mengindikasikan bahwa apabila hanya salah satu pasangan yang memiliki intensi bertumbuh atau inisiatif pertumbuhan pribadi, terdapat kemungkinan bahwa pertumbuhan tidak berlangsung secara seimbang antara kedua pasangan. Ketidakseimbangan tersebut berisiko menghasilkan pertumbuhan yang bersifat individual, bukan relasional. Akibatnya, potensi konflik baru dapat muncul dalam relasi, misalnya ketika salah satu pihak mengembangkan otonomi yang berlebihan sehingga mengurangi kedekatan emosional. Kondisi ini pada akhirnya dapat menurunkan kepuasan pernikahan.

Argumen ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki kesamaan orientasi terhadap pertumbuhan secara signifikan berperan dalam meningkatkan kepuasan hubungan, dan sebaliknya (George *et al.*, 2015).

Berdasarkan argumen tersebut, temuan ini mengindikasikan bahwa pada hakikatnya kepuasan pernikahan tidak ditentukan oleh upaya pertumbuhan dan perkembangan personal salah satu pihak saja, meskipun upaya tersebut dilakukan sebagai strategi untuk mempertahankan kepuasan pernikahan dalam situasi penuh stres. Kepuasan pernikahan lebih ditentukan oleh interaksi dan kualitas interpersonal antar pasangan, di mana kedua pihak memiliki peran yang sama pentingnya. Kualitas relasi pasangan dapat ditentukan oleh sejumlah faktor, seperti sikap saling memaafkan, rasa belas kasih terhadap pasangan maupun terhadap diri sendiri (Sierra-Swiech *et al.*, 2024), komunikasi yang efektif (Kılıçarslan & Parmaksız, 2023), rasa saling percaya, kepuasan seksual, hingga kesesuaian nilai budaya yang dianut (Dobrowolska *et al.*, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan riset terdahulu mengenai resolusi konflik dan penyesuaian pada pasangan menikah, yang menegaskan pentingnya peran bersama dalam menjaga kualitas hubungan.

Kualitas pernikahan yang dibangun melalui strategi pemecahan masalah cenderung mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia pernikahan, sehingga menuntut adanya fleksibilitas, toleransi, dan kooperasi antar pasangan (Delatorre & Wagner, 2015; Silva *et al.*, 2017). Oleh karena itu, kedua pihak dalam pasangan perlu mengembangkan intensi untuk bertumbuh, belajar, dan berkembang, agar keduanya mampu beradaptasi terhadap berbagai situasi yang menimbulkan stres dalam konteks pernikahan dan berdampak pada kepuasan pernikahan. Ketika setiap pasangan berupaya untuk tumbuh dan berkembang, mereka akan lebih mampu menghasilkan resolusi konflik yang adaptif secara bersama-sama, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif stres terhadap kepuasan pernikahan. Salah satu bentuk upaya adaptif tersebut adalah penerapan strategi koping yang tepat dalam menghadapi tekanan dan konflik.

Penerapan strategi koping yang tepat dalam menghadapi konflik pernikahan dapat berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres. Pasangan yang mengalami konflik namun menerapkan strategi koping yang adaptif

cenderung mampu mengelola stres pernikahan dengan lebih efektif, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan risiko depresi (De Sousa *et al.*, 2024). Strategi koping tersebut dapat dilakukan secara individual maupun *dyadic*. Pertama, *coping individual* merujuk pada upaya koping yang dilakukan secara mandiri tanpa melibatkan pasangan (Gunlicks-Stoessel & Powers, 2009). Strategi *coping individual* dapat diklasifikasikan menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Syafhil & Herawati, 2024). *Problem-focused coping* merupakan bentuk pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian penyebab konflik, yang dilakukan melalui identifikasi sumber konflik, pencarian alternatif solusi, serta penyusunan rencana konkret untuk mengurangi konflik (Carroll, 2020). Sedangkan *emotion-focused coping* merupakan strategi pemecahan masalah yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap konflik, misalnya dengan menyalurkan emosi negatif melalui menangis, menyangkal kejadian, atau berperilaku negatif, serta melalui upaya regulasi emosi yang lebih adaptif seperti meditasi, beribadah, berolahraga, atau menyendiri (Dzomonda *et al.*, 2025; Feyisa *et al.*, 2022).

Kedua, *dyadic coping* merupakan strategi koping yang dilakukan secara bersama-sama oleh kedua pasangan dalam menghadapi stres (Razak *et al.*, 2015). Menurut Bodenmann (2008), terdapat tiga bentuk *dyadic coping* yang dapat diterapkan dalam relasi pasangan, yaitu *supportive dyadic coping*, *delegated dyadic coping*, dan *common dyadic coping*. *Supportive dyadic coping* terjadi ketika salah satu pasangan memberikan dukungan kepada pasangan yang sedang mengalami stres akibat suatu peristiwa tertentu. *Delegated dyadic coping* terjadi ketika salah satu pasangan mengambil alih sebagian tugas atau tanggung jawab untuk meringankan beban stres pasangan. Sementara itu, *common dyadic coping* merupakan upaya bersama yang dilakukan oleh kedua pasangan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ketiga bentuk *dyadic coping* tersebut dapat berorientasi pada pengelolaan emosi maupun pemecahan masalah, serta dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada strategi yang dipilih dan hasil yang dicapai dalam mengelola stres bersama. Agar *dyadic coping* dapat berjalan efektif, kedua pasangan perlu memiliki kesadaran untuk terus tumbuh dan berkembang, salah satunya melalui pengembangan inisiatif pertumbuhan pribadi.

Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada desain penelitian yang tidak mempertimbangkan

identifikasi sumber stres spesifik yang menyebabkan tingginya persepsi stres pada partisipan dan berkontribusi terhadap penurunan kepuasan pernikahan. Karena sumber stres tidak diidentifikasi secara spesifik, peneliti tidak dapat memetakan apakah stres yang dialami lebih dominan berasal dari faktor eksternal pernikahan, seperti tuntutan karir, pekerjaan, dan aktualisasi diri, atau dari faktor internal pernikahan, seperti konflik peran dalam rumah tangga, perbedaan pola asuh, perbedaan nilai dan tujuan hidup, masalah seksual, komunikasi yang buruk, maupun perselingkuhan. Kondisi ini berimplikasi pada interpretasi temuan yang menjadi kurang akurat, terutama ketika persepsi stres dan kepuasan pernikahan dikaitkan dengan inisiatif pertumbuhan pribadi. Terdapat kemungkinan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi menjadi lebih relevan apabila sumber stres yang dialami partisipan lebih banyak berasal dari faktor di luar konteks pernikahan. Dalam konteks tersebut, faktor dukungan pasangan dalam mengembangkan inisiatif pertumbuhan pribadi maupun dalam meningkatkan kepuasan pernikahan juga perlu dipertimbangkan sebagai variabel tambahan yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis, hipotesis pertama diterima, yaitu persepsi stres mampu memprediksi kepuasan pernikahan. Sebaliknya, hipotesis kedua ditolak, yang berarti inisiatif pertumbuhan pribadi tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi tidak mengubah kekuatan maupun arah hubungan antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Dengan kata lain, individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi tinggi maupun rendah sama-sama mengalami penurunan kepuasan pernikahan ketika menghadapi tingkat stres yang tinggi. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa persepsi stres merupakan prediktor yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Persepsi pasangan terhadap stres yang mereka alami berperan penting dalam menentukan kualitas hubungan, tanpa adanya kontribusi moderasi yang signifikan dari inisiatif pertumbuhan pribadi. Meskipun inisiatif pertumbuhan pribadi menunjukkan hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan, variabel ini tidak mampu memoderasi relasi antara persepsi stres dan kepuasan pernikahan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk bertumbuh dan belajar belum tentu mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kualitas hubungan. Lebih lanjut, temuan ini mengarahkan pada pentingnya faktor

interpersonal dalam menjaga stabilitas pernikahan, seperti komunikasi yang efektif, gaya kelekatan yang aman, kecerdasan emosional, kepuasan seksual, serta dukungan pasangan, yang terbukti lebih berpengaruh dalam mempertahankan kualitas hubungan.

Penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan mengeksplorasi jenis-jenis stres yang spesifik dalam konteks pernikahan serta mempertimbangkan peran dukungan pasangan. Hal ini penting untuk menjawab keterbatasan penelitian yang tidak mengidentifikasi sumber stres yang dialami partisipan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengelola stres perlu diarahkan pada peningkatan keterampilan komunikasi efektif, *dyadic coping*, dan penguatan dukungan emosional pasangan. Meskipun inisiatif pertumbuhan pribadi tidak terbukti sebagai moderator, program pengembangan diri seperti inisiatif pertumbuhan pribadi tetap dapat dipertimbangkan sebagai strategi jangka panjang untuk membangun kemampuan bangkit kembali (*resilience*) dalam menghadapi situasi sulit. Namun, upaya tersebut perlu dilengkapi dengan keterlibatan kedua pasangan dalam aspek-aspek lain, seperti pembagian peran dan tanggung jawab yang adil dalam pengasuhan anak dan pekerjaan rumah, kebijakan kerja yang ramah keluarga, serta keseimbangan alokasi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Hal ini terutama penting bagi pasangan dengan peran ganda dan jumlah anak yang banyak. Dengan demikian, meningkatkan kepuasan pernikahan tidak cukup hanya dengan memperhatikan inisiatif pertumbuhan pribadi secara individu, melainkan juga perlu membangun kualitas hubungan yang sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi kepada seluruh partisipan yang telah bersedia memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adebayo, D. O. (2025). Factors influencing marital satisfaction among couples as perceived by counsellors in Ilorin Metropolis. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(1), 1–12.
<https://doi.org/10.17977/um059v5i12025p1-12>

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interaction*. Sage publication, Inc.
- Ali, A. A., Mahmood, K., Javaid, Z. K., & Athar, M. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 3(2), 183–191.
<https://pjlw.com.pk/index.php/Journal/article/view/v3i2-183-191>
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728–739.
<https://doi.org/10.1111/per.12011>
- Birni, G., & Eryilmaz, A. (2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650–669.
<https://doi.org/10.17066/tpdrd.12061408>
- Bogdan, I., Turliuc, M.N. & Candel, O.S. (2022). Transition to parenthood and marital satisfaction: A meta-analysis. *Frontiers. Psychology*, 3, 901362.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362>
- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108–111.
<https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
- Carroll, L. (2020). Problem-focused coping. In M. D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1608–1610). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1171
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–68). Sage.
- De Sousa, C., Viseu, J., Pimenta, A. C., Vinagre, H., Ferreira, J., Matavelli, R., José, H., Sousa, L., Romana, F. A., & Valentim, O. (2024). The effect of coping on the relationship between work–family conflict and stress, anxiety, and depression. *Behavioral Sciences*, 14(6), Article 478.
<https://doi.org/10.3390/bs14060478>
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: Evidências de validade do CRBQ [Marital conflict resolution strategies:

- Evidence of validity of the CRBQJ. *Avaliação Psicológica*, 14(2), 233–242. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.1402.08>
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T. S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., ... Sorokowska, A. (2020). *Global perspective on marital satisfaction*. *Sustainability*, 12(21), Article 8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Dong, S., Dong, Q., Chen, H., & Yang, S. (2022). Mother's parenting stress and marital satisfaction during the parenting period: Examining the role of depression, solitude, and time alone. *Frontiers Psychology*, 13, 847419. <https://10.3389/fpsyg.2022.847419>
- du Plooy, K. & de Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28 (2), 161–167. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041>
- Dzomonda, O., Neneh, B., & Jaiyeoba, O. (2025). Coping strategies and subjective well-being among women entrepreneurs: The mediating role of psychological resilience. *Development Southern Africa*, 42(3), 442–462. <https://doi.org/10.1080/0376835X.2025.2474749>
- Fala, M., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Sumber stres, strategi koping, gejala stres, dan kepuasan perkawinan pada istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.25>
- Feyisa, B. R., Merdassa, A. B., & Biru, B. (2022). Psychological resilience and coping strategies among undergraduate students in Ethiopia: A cross-sectional study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 515–527. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2151370>
- Fink, B. C., & Shapiro, A. F. (2013). Coping mediates the association between marital instability and depression, but not marital satisfaction and depression. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/a0031763>
- Fu, C., Chien, W. T., Zhang, Y., & Lam, K. K. (2025). Strength-based capacity-building interventions to promote adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(10), 2975–3015. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02741-6>
- George, D., Luo, S., Webb, J., Pugh, J., Martinez, A., & Foulston, J. (2015). Couple similarity on stimulus characteristics and marital satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 86, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.005>
- Ghorbani, N, Watson, P. J., Fayyaz, F., & Chen, Z. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149, 1–18, <https://10.1080/00223980.2013.827614>
- Ginanjari, A. S., Primasari, I., Rahmadini, R., & Astuti, R. W. (2020). Hubungan antara work-family conflict dan work-family balance dengan kepuasan pernikahan pada istri yang menjalani dual-earner family. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 112–124. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.112>
- Gunlicks-Stoessel, M. L., & Powers, S. I. (2009). Romantic partners' coping strategies and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to relationship conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(5), 630–649. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.5.630>
- Gottman, J., Cole, C., & Cole, D. L. (2018). Gottman method couples therapy. In *Encyclopedia of couple and family therapy* (pp. 1-10). Springer, Cham.
- Hayes, A. F., & Little, T. D. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137–142. <https://doi.org/10.1177/0265407598151009> (Original work published 1998).
- Hendriks, T., van Treeck, J., Chaya, R., de Jong, J. T. V. M., & van Woerkom, M. (2025). Character strengths as coping strategies for daily challenges: A qualitative study among adult refugees. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(1), Article 24. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00211-z>

- Huntington, C., Stanley, S. M., Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2022). Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *Journal of Family Psychology, 36*(4), 608–617. <https://doi.org/10.1037/fam0000913>
- Othman, W. N. B. W., Zainudin, Z. N., Yusop, Y. M., Jaafar, W. M. W., & Mokhtar, M. Y. O. (2022). A systematic review of marital satisfaction and psychological well-being among career women. *Journal of Positive School Psychology, 6*(4), 5831–5844. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/4359/2905>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin, 48*(4), 534–549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
- Juniarly, A., Pratiwi, M., Purnamasari, A., & Nadila, T. F. (2021). Work-family conflict, social support and marriage satisfaction on employees at Bank X. *Jurnal Psikologi, 19*(4), 343–356. <https://doi.org/10.14710/jp.19.4.343-35>
- Karakose, S., Urs, M., Marshall, J. E., & Ledermann, T. (2023). Depression, anxiety, stress, and sexual satisfaction in couples. *Journal of Sex & Marital Therapy, 49*(6), 616–629. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2023.2166637>
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2023). The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. *Computers in Human Behavior, 147*, 107863. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107863>
- Kobayashi, Y., Haseda, M., & Kondo, N. (2025). Bidirectional work-family conflicts and work engagement: A longitudinal study. *Social Science & Medicine, 367*, 117707. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117707>
- Kocyigit, M., & Uzun, M. (2025). Emotion regulation and couple burnout in marriage: A moderated moderation model of authenticity, sex of parents and having children. *Current Psychology, 44*(5), 3564–3578. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07253-1>
- Kozel, E., Barnoy, S., & Itzhaki, M. (2022). Emotion management of women at risk for premature birth: The association with optimism and social support. *Applied Nursing Research, 64*, 151568. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151568>
- Kridahl, L., & Duvander, A. Z. (2023). Financial disagreements and money management among older married and cohabiting couples in Sweden. *Journal of Family and Economic Issues, 44*, 394–411. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09846-z>
- Kurosawa, T. (2024). Dyadic perspectives on predictors of marital satisfaction in heterosexual Japanese couples. *The Family Journal, 0*(0). <https://doi.org/10.1177/10664807241269530>
- Mack, J. T., Brunke, L., Staudt, A., Kopp, M., Weise, V., & Garthus-Niegel, S. (2023). Changes in relationship satisfaction in the transition to parenthood among fathers. *PLOS ONE, 18*(8), e0289049. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289049>
- Mardani, M., Marashi, S. A., & Abbaspour, Z. (2021). On the causal relationship between attachment styles and marital satisfaction: Mediating role of Gottman's marital communication model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 15*(2), e108339. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.108339>
- Maroufizadeh, S., Hosseini, M., Rahimi Froushani, A., Omani-Samani, R. and Amini, P. (2019). The relationship between perceived stress and marital satisfaction in couples with infertility: Actor-partner interdependence model. *International Journal of Fertility and Sterility, 13*(1), 66–71. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2019.5437>
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: Variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Ageing & Mental Health, 21*(4), 389–398. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197>
- Newkirk, K., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2017). Division of household and childcare labor and relationship conflict among low-income new parents. *Sex Roles, 76*, 319–333. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0725-1>

0604-3

- Nobandegani, Z.N., Taghizadeh, R., & Kariminejad, K. (2025). The mediating role of financial anxiety in the relationship between coping strategies and marital stress during an economic crisis. *Journal of Family Relations Studies*, 5(2), 55–63. <https://doi.org/10.22098/jfrs.2024.13139.1130>
- Noy, A., Taubman-Ben-Ari, O., & Kuint, J. (2015). Well-being and personal growth in mothers of full-term and pre-term singletons and twins. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(5), 365–372. <https://doi.org/10.1002/smi.2560>
- Peetz, J., Meloff, Z., & Royle, C. (2023). When couples fight about money, what do they fight about? *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(11), 3723–3751. <https://doi.org/10.1177/02654075231187897>
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A., & Gonçalves, O. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 19–25. <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2>
- Priego-Ojeda, M., & Rusu, P. P. (2023). Emotion regulation, parental stress and family functioning: Families of children with disabilities vs normative families. *Research in Developmental Disabilities*, 139, 104548. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104548>
- Putri, A. E. & Kusumaningrum, F. A. (2024). The relationship between emotional expression and marital satisfaction among couples living with parents or in-laws. *Unisia*, 42(1), 127–168. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol42.iss1.art6>
- Rahimi, A., Amiri, H., Afsharriniya, K., & Arefi, M. (2020). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the enhancement of marital satisfaction and sexual intimacy in couples referred to Counseling centers. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 7(2), 126–132. <https://doi.org/10.32592/ajnp.2020.7.2.107>
- Rauer, A., Williams, L., & Jensen, J. (2017). Finer distinctions: Variability in satisfied older couples' problem-solving behaviors. *Family Process*, 56(2), 501–517. <https://doi.org/10.1111/famp.12198>
- Razak, S. N. F. A., Hoesni, S. M., Zakaria, E., & Ismail, R. (2015). The role of dyadic coping to marital quality—The conceptual paper. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 211, 911–916.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale—II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rusu, P.P., Candle, O.S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. (2025). Parental Stress and Well-being: A Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28, 255–274. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Sánchez, C., & Mota, C.(2023). Indicators related to marital dissatisfaction. *Healthcare* 11, Article 1959. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131959>
- Shokrzadeh, Z. , Alijani, F. , Amiri Majd, M. and Babakhani, V. (2024). Comparing the effectiveness of marital life enrichment program based on Enrich model and Time

- model on marital satisfaction in couples applying for divorce. *Journal of Family Relations Studies*, 4(14), 49–57. <https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12247.1100>
- Sierra-Swiech, R., Patrick, S., Britton, R., Tadros, E., & Can, A. (2024). Grace, self-compassion, and compassion: Influential factors in marital satisfaction. *The Family Journal*, 32(1), 48–55. <https://doi.org/10.1177/10664807231198872>
- Silva, L. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2017). Casamentos de longa duração: Recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal [Longterm marriages: Personal resources such as marital bond maintenance strategies]. *Psico-USF*, 22(2), 323–335. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220211>
- Syafhil, J. F., & Herawati, T. (2024). The influence of marital quality and coping strategy on parenting environment quality in long distance marriage families. *Journal of Family Sciences*, 9(1), 59–74. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49944>
- Tasew, A. S., & Getahun, K. K. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1903127. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1903127>
- Vaez, E., & Juhari, R. (2017). Stress and marital satisfaction of married Middle Eastern students in Malaysia. *The Family Journal*, 25(3), 255–262. <https://doi.org/10.1177/1066480717702337>
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>
- Winograd, D., Robitschek, C., Eslami, H., & Burns, P. (2019, August). *Understanding conflict styles and relationship satisfaction in college student romantic relationships: The role of personal growth initiative* [Poster session]. Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Winograd, D. (2022). *Work family conflict and satisfaction in work and family domains: The moderating role of personal growth initiative* [Doctoral dissertation, Texas Tech University]. TTU Electronic Theses and Dissertations. <https://hdl.handle.net/2346/96519>
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamaajop.68548>