Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32307

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI KELUARGA YANG BELUM MEMILIKI KETURUNAN DI DESA TANJUNG BULAN

Virta Haryani[1], Syska Purnama Sari[2], Endang Surtiyoni[3]

[1]virtaharyani2003@gmail.com, [2]syskapurnamasari@gmail.com, [3]surtiyoniendang@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Abstract
This study aims to describe the implementation of cognitive behavioral counseling in developing resilience among families without children in Tanjung Bulan Village. This research employed a qualitative approach using a case study design. The research subjects consisted of two married couples, namely couples C–TS and R–Y. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis involved data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that both couples experienced psychological pressure due to not having children, although their family conditions differed. The first couple faced economic problems, lack of spousal attention, household conflicts, and feelings of guilt. The second couple had been married for approximately 40 years without children and experienced social pressure, although their marital relationship remained relatively harmonious. The implementation of cognitive behavioral counseling through 12 sessions helped the couples identify negative thoughts, develop more rational thinking patterns, manage emotions, improve communication, and accept their family circumstances. Therefore, cognitive behavioral counseling can be one approach to help develop resilience among families without children.
Keywords*: cognitive behavioral counseling, family resilience, childless families.*

Abstrak
Keluarga yang belum memiliki keturunan dapat menghadapi tekanan sosial, stigma budaya, dan beban psikologis yang berpotensi memengaruhi keharmonisan rumah tangga. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi resiliensi keluarga sebelum konseling, proses penerapan konseling kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT), serta perubahan resiliensi setelah konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang melibatkan lima pasangan suami istri di Desa Tanjung Bulan, Kecamatan Kota Agung, Kabupaten Lahat. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian dalam naskah ini menunjukkan bahwa sebelum konseling, pasangan memperlihatkan pikiran negatif, kesulitan mengelola emosi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan, serta komunikasi pasangan yang kurang mendukung. Pelaksanaan konseling CBT dilaporkan mencakup asesmen dan pembentukan hubungan konseling, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif dan pembentukan perilaku adaptif, serta evaluasi dan penguatan. Setelah

konseling, pasangan dilaporkan menunjukkan pola pikir yang lebih rasional, pengelolaan emosi yang lebih baik, komunikasi yang lebih terbuka, dan pemaknaan hidup yang tidak hanya berpusat pada keberadaan anak biologis. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling CBT berpotensi mendukung pengembangan resiliensi keluarga yang belum memiliki keturunan. Namun, uraian hasil perlu diperkuat dengan data empiris dari wawancara dan observasi.

Kata kunci: konseling kognitif perilaku, resiliensi keluarga, keluarga tanpa keturunan.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan sosial yang disahkan secara hukum dan agama dengan tujuan membentuk keluarga yang harmonis dan berkelanjutan. Keluarga memiliki berbagai fungsi, salah satunya fungsi biologis atau reproduksi untuk melanjutkan keturunan (Soekanto, 2017). Di Indonesia, kehadiran anak kerap dipandang sebagai bagian penting dalam kehidupan keluarga dan keberhasilan pernikahan (BKKBN, 2020). Dalam konteks budaya tertentu di Sumatera Selatan, anak juga dipandang sebagai penerus keluarga, sumber kebahagiaan, dan pihak yang diharapkan mendukung orang tua pada masa tua (Hurlock, 2018). Pandangan tersebut dapat membuat pasangan yang belum memiliki keturunan menghadapi pertanyaan berulang, perbandingan, tekanan sosial, dan stigma. Situasi ini berpotensi menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan kecemasan yang dapat memengaruhi keharmonisan rumah tangga (Wahyuni & Setiawan, 2019; Rahmawati, 2021).

Fenomena tersebut menjadi latar penelitian di Desa Tanjung Bulan, Kecamatan Kota Agung, Kabupaten Lahat. Berdasarkan observasi awal yang dilaporkan peneliti, terdapat lima pasangan yang telah lama menikah tetapi belum memiliki keturunan dan telah melakukan berbagai upaya, baik secara medis maupun tradisional. Tekanan lingkungan sosial dan norma adat dapat menambah beban psikologis yang dialami pasangan. Dalam situasi demikian, resiliensi keluarga diperlukan agar pasangan mampu bertahan, beradaptasi, dan menghadapi kesulitan secara konstruktif (Walsh, 2016; Reivich & Shatté, 2002).

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu pasangan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku adalah konseling kognitif perilaku atau Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan ini membantu konseli mengenali pola pikir yang tidak membantu, mengevaluasi pemikiran tersebut, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif (Beck, 2011; Corey, 2017). Dalam konteks penelitian ini, CBT diarahkan

untuk membantu pasangan menghadapi tekanan terkait belum adanya keturunan dan memperkuat hubungan di antara pasangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan: (1) kondisi resiliensi keluarga sebelum konseling; (2) proses penerapan konseling CBT; dan (3) perubahan resiliensi keluarga setelah mengikuti konseling.

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi Keluarga

Walsh (2016) menjelaskan resiliensi keluarga sebagai kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tekanan. Resiliensi keluarga mencakup tiga dimensi, yaitu: (1) sistem keyakinan, yang berkaitan dengan pemaknaan masalah, harapan, dan spiritualitas; (2) pola organisasi, yang mencakup fleksibilitas, dukungan emosional, dan pemanfaatan sumber daya; serta (3) komunikasi dan pemecahan masalah, yang mencakup keterbukaan, kejujuran, dan kerja sama dalam mencari solusi.

Dalam konteks keluarga yang belum memiliki keturunan, resiliensi dapat tercermin melalui kemampuan pasangan menerima kondisi yang dihadapi, menjaga makna pernikahan agar tidak hanya ditentukan oleh keberadaan anak, serta memberikan dukungan satu sama lain ketika menghadapi tekanan sosial.

Keluarga yang Belum Memiliki Keturunan

Naskah ini menggunakan istilah keluarga yang belum memiliki keturunan untuk merujuk pada pasangan suami istri yang belum dikaruniai anak. Istilah tersebut perlu dibedakan dari diagnosis infertilitas. Dalam literatur kesehatan, infertilitas umumnya merujuk pada kondisi belum terjadinya kehamilan setelah periode tertentu melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa kontrasepsi. Oleh karena itu, status infertilitas tidak dapat ditetapkan hanya berdasarkan keterangan bahwa pasangan belum memiliki anak; diperlukan informasi dan pemeriksaan medis yang relevan.

Pengalaman pasangan yang belum memiliki keturunan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi medis, psikologis, sosial-budaya, dan gaya hidup. Tekanan sosial serta stigma dapat memengaruhi harga diri dan hubungan pasangan.

Karena itu, dukungan dan komunikasi yang terbuka menjadi hal penting dalam menjaga keharmonisan keluarga.

Konseling Kognitif Perilaku (CBT)

CBT memandang bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan. Konseling ini membantu konseli mengenali pikiran yang tidak realistis atau tidak membantu, kemudian mengevaluasi dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih seimbang sehingga respons emosional dan perilaku menjadi lebih adaptif (Beck, 2011; Corey, 2017). CBT umumnya dilaksanakan secara terstruktur, kolaboratif, berorientasi pada masalah yang dihadapi, dan berfokus pada kondisi saat ini.

Teknik yang dapat digunakan antara lain pemantauan pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, dan pelatihan komunikasi. Dalam penelitian ini, teknik tersebut diarahkan untuk membantu pasangan menanggapi tekanan sosial, mengelola emosi, serta membangun komunikasi dan dukungan timbal balik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian dilaksanakan di Desa Tanjung Bulan, Kecamatan Kota Agung, Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan. Subjek penelitian terdiri atas dua pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan, yaitu pasangan C–TS dan pasangan R–Y. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat kondisi serta interaksi pasangan selama proses penelitian. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, perasaan, permasalahan, dan cara pasangan menghadapi kondisi belum memiliki keturunan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.Pelaksanaan konseling kognitif perilaku dilakukan melalui 12 pertemuan. Kegiatan konseling mencakup pembentukan hubungan konseling, asesmen masalah, identifikasi pikiran negatif, identifikasi distorsi kognitif, restrukturisasi kognitif, penguatan positive self-talk, regulasi emosi, peningkatan komunikasi pasangan, pengembangan kemampuan menghadapi tekanan sosial, penerimaan diri, penguatan resiliensi, serta evaluasi dan terminasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian

data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Kondisi Awal Kedua Pasangan

Penelitian ini melibatkan dua pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Desa Tanjung Bulan, yaitu pasangan C–TS dan R–Y. Kedua pasangan memiliki pengalaman dan kondisi rumah tangga yang berbeda dalam menghadapi keadaan tersebut. Pasangan C–TS telah menjalani kehidupan rumah tangga selama kurang lebih 20 tahun. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, keluarga pertama menghadapi beberapa permasalahan rumah tangga, meliputi kondisi ekonomi, kurangnya perhatian suami, dan konflik rumah tangga. Kondisi belum memiliki keturunan turut memengaruhi keadaan emosional istri. Istri merasa sedih, terbebani, dan terkadang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Meskipun mengalami berbagai tekanan, pasangan ini masih memiliki keinginan untuk mempertahankan rumah tangga.

Sementara itu, pasangan R–Y telah menjalani kehidupan rumah tangga selama kurang lebih 40 tahun tanpa memiliki keturunan. Keduanya bekerja sebagai petani dan memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar. Hubungan rumah tangga pasangan ini relatif harmonis, tetapi kondisi belum memiliki keturunan tetap menimbulkan tekanan emosional. Kesedihan terkadang muncul ketika melihat tetangga atau kerabat yang telah memiliki anak bahkan cucu. Selain itu, pertanyaan masyarakat mengenai keturunan juga menjadi salah satu sumber tekanan sosial.

2. Hasil Wawancara Pasangan C–TS

a. Minggu Pertama: Identifikasi Kondisi Awal

Berdasarkan transkrip wawancara, TS menjelaskan bahwa kehidupan rumah tangganya tidak selalu berjalan mudah karena belum memiliki anak. Perasaan sedih sering muncul ketika melihat keluarga lain yang telah memiliki anak. Pertanyaan dari masyarakat juga kerap diterima, terutama ketika menghadiri acara keluarga atau hajatan. Ketika ditanya mengenai perasaannya saat mendapatkan pertanyaan tentang keturunan, TS menyampaikan bahwa terkadang hatinya terasa berat dan ia memilih diam. Ia juga

menjelaskan bahwa suaminya terkadang memahami perasaannya, tetapi pada kesempatan lain suami juga hanya diam. Selain persoalan keturunan, TS mengungkapkan bahwa pertengkaran pernah terjadi, terutama ketika menghadapi masalah ekonomi. Hubungan dengan keluarga besar masih berjalan, meskipun terkadang terdapat ucapan yang membuatnya sedih.

b. Minggu Kedua: Identifikasi Pikiran Negatif

Pada tahap ini, wawancara diarahkan untuk mengetahui pikiran negatif yang muncul ketika TS menghadapi kondisi belum memiliki keturunan. TS mengungkapkan bahwa terkadang ia berpikir mungkin dirinya belum diberi kepercayaan untuk memperoleh keturunan. Ia juga mengaku sering merasa bersalah kepada suami karena belum dapat memberikan keturunan. Pikiran lain yang muncul adalah ketakutan bahwa suaminya akan merasa kecewa dan rumah tangga mereka terganggu. Ketika menghadapi pembicaraan masyarakat mengenai anak, TS terkadang pulang dengan perasaan sedih. Ia biasanya memilih diam dan menangis sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan sosial dan pikiran negatif masih memengaruhi kondisi emosionalnya.

c. Minggu Ketiga: Restrukturisasi Pikiran

Setelah mengikuti proses konseling, TS mulai memahami hubungan antara pikiran dan perasaan. Ia menyadari bahwa pikiran yang muncul dapat memengaruhi kondisi emosionalnya. TS mulai berusaha menerima keadaan dan menunjukkan keterbukaan yang lebih baik kepada suami. Ia juga menyampaikan bahwa suaminya mulai lebih perhatian dan mereka lebih sering berbicara dengan baik-baik. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan dalam cara TS memandang kondisi keluarga serta dalam komunikasi antara pasangan.

d. Minggu Keempat: Evaluasi Perubahan

Pada tahap evaluasi akhir, TS menyampaikan bahwa perubahan terbesar yang dirasakan adalah menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupan. Ia juga mengungkapkan bahwa dirinya sudah lebih jarang menangis dan mulai memandang keadaan dengan lebih ikhlas. Harapan TS ke depan adalah agar kehidupan rumah tangganya tetap harmonis. Temuan ini memperlihatkan adanya perubahan dalam penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan komunikasi pasangan setelah mengikuti konseling.

3. Hasil Wawancara Pasangan R–Y

a. Minggu Pertama: Identifikasi Kondisi Awal

Pasangan R–Y telah menjalani kehidupan rumah tangga selama kurang lebih 40 tahun tanpa memiliki keturunan. Berdasarkan wawancara, keduanya menyampaikan bahwa rumah tangga tetap berjalan dengan baik dan harmonis, meskipun perasaan sedih terkadang muncul karena belum dikaruniai anak. Kesedihan terutama dirasakan ketika melihat tetangga atau kerabat yang telah memiliki anak bahkan cucu. Lingkungan sekitar juga sering menanyakan alasan mereka belum memiliki anak. Ketika mendapatkan pertanyaan tersebut, pasangan cenderung memilih diam. Kondisi ini menunjukkan bahwa keharmonisan rumah tangga tidak sepenuhnya menghilangkan tekanan emosional yang muncul akibat belum memiliki keturunan.

b. Minggu Kedua: Identifikasi Pikiran dan Pengalaman Emosional

Pada minggu kedua, pasangan mengungkapkan bahwa pertanyaan mengenai anak terkadang menimbulkan perasaan bahwa keluarga mereka belum sepenuhnya lengkap. Perasaan gagal juga pernah muncul, terutama dirasakan oleh pihak istri. Kesedihan yang dialami terkadang cukup mendalam hingga menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari. Pasangan juga menjelaskan bahwa berbagai upaya telah dilakukan untuk memperoleh keturunan, baik melalui pemeriksaan medis maupun pengobatan tradisional. Mereka bahkan pernah mendatangi pengobat alternatif atau dukun berdasarkan saran dari orang-orang sekitar. Selain itu, pasangan pernah memiliki keinginan untuk mengadopsi anak. Namun, keinginan tersebut belum dapat diwujudkan karena keterbatasan ekonomi. Mereka juga pernah bernazar apabila suatu saat diberikan keturunan, nazar tersebut akan dilaksanakan sebagai bentuk rasa syukur.

c. Minggu Ketiga: Perubahan Pola Pikir

Setelah mengikuti konseling, pasangan mulai memahami bahwa kehidupan rumah tangga tidak semata-mata ditentukan oleh kehadiran anak. Mereka mulai memandang hubungan suami istri, kebersamaan, dan dukungan satu sama lain sebagai bagian penting dari kehidupan keluarga.Kondisi emosional juga mulai lebih tenang. Komunikasi antara suami dan istri menjadi lebih terbuka dan mereka lebih sering berdiskusi mengenai kehidupan rumah tangga.

d. Minggu Keempat: Evaluasi Perubahan

Pada tahap akhir konseling, pasangan menyampaikan bahwa perubahan terbesar yang dirasakan adalah meningkatnya kemampuan menerima keadaan yang sedang dijalani.

Mereka merasa lebih kuat dalam menghadapi pertanyaan dan pandangan masyarakat mengenai kondisi belum memiliki keturunan. Pasangan juga berusaha menjalani kehidupan rumah tangga dengan lebih ikhlas dan mempertahankan hubungan yang harmonis.

4. Pelaksanaan Konseling Kognitif Perilaku

Pelaksanaan konseling pada kedua keluarga dilakukan melalui 12 pertemuan dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Setiap pertemuan dirancang secara bertahap sesuai kebutuhan dan permasalahan masing-masing keluarga.Pertemuan pertama diarahkan untuk membangun hubungan konseling yang hangat dan penuh kepercayaan. Pertemuan kedua digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan psikologis, sosial, dan emosional yang dialami pasangan. Pada pertemuan ketiga dan keempat, konseling berfokus pada identifikasi pikiran negatif serta distorsi kognitif yang memengaruhi kondisi emosional responden. Pertemuan kelima dan keenam diarahkan pada restrukturisasi kognitif melalui latihan mengubah pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Pertemuan ketujuh berfokus pada regulasi emosi melalui latihan relaksasi dan pengendalian emosi. Selanjutnya, pertemuan kedelapan digunakan untuk meningkatkan komunikasi pasangan melalui diskusi dan latihan komunikasi terbuka.

Pertemuan kesembilan diarahkan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial, terutama pertanyaan dan komentar masyarakat mengenai keturunan. Pertemuan kesepuluh berfokus pada penerimaan diri dan pemaknaan kehidupan keluarga. Pertemuan kesebelas digunakan untuk memperkuat resiliensi keluarga melalui evaluasi perubahan dan penguatan kemampuan adaptasi. Pertemuan kedua belas merupakan tahap terminasi dan evaluasi akhir untuk melihat perubahan yang telah dicapai.

5. Perbandingan Hasil Kedua Pasangan

Aspek Pasangan C–TS Pasangan R–Y. Lama pernikahan Sekitar 20 tahun Sekitar 40 tahun. Kondisi awal Tekanan ekonomi, kurang perhatian, konflik, dan kesedihan Hubungan relatif harmonis, tetapi mengalami tekanan social. Pikiran negatif Merasa bersalah, takut suami kecewa, dan khawatir rumah tangga terganggu Merasa keluarga belum lengkap dan terkadang merasa gagal Respons terhadap tekanan Diam, sedih, dan menangis sendiri Memilih diam ketika ditanya Masyarakat. Perubahan setelah konseling Lebih tenang, jarang menangis, lebih

terbuka, dan lebih Ikhlas. Lebih menerima keadaan, lebih tenang, dan lebih kuat menghadapi komentar masyarakat

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi belum memiliki keturunan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berbeda pada setiap keluarga. Pada pasangan C–TS, tekanan tidak hanya berasal dari kondisi belum memiliki anak, tetapi juga berkaitan dengan permasalahan ekonomi, kurangnya perhatian pasangan, dan komunikasi rumah tangga. Sementara itu, pasangan R–Y menunjukkan hubungan yang relatif harmonis, tetapi tetap mengalami kesedihan ketika menghadapi pertanyaan masyarakat dan melihat keluarga lain yang telah memiliki anak.

Penerapan konseling kognitif perilaku membantu kedua pasangan mengenali pikiran negatif yang memengaruhi perasaan dan perilaku. Pada pasangan C–TS, proses konseling diarahkan untuk mengurangi perasaan bersalah, ketakutan terhadap kekecewaan pasangan, dan kekhawatiran terhadap keutuhan rumah tangga. Pada pasangan R–Y, konseling membantu pasangan mengembangkan penerimaan terhadap kondisi keluarga dan mengurangi tekanan akibat penilaian lingkungan sosial.

Temuan penelitian juga dapat dikaitkan dengan konsep resiliensi keluarga Walsh (2016), yang mencakup sistem keyakinan keluarga, pola organisasi keluarga, serta proses komunikasi dan pemecahan masalah. Perubahan cara pandang kedua pasangan menunjukkan perkembangan dalam pemaknaan kondisi keluarga. Keterbukaan komunikasi dan dukungan pasangan juga memperlihatkan pentingnya pola hubungan yang saling mendukung dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, konseling kognitif perilaku melalui proses identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, pengelolaan emosi, dan penguatan komunikasi dapat membantu kedua pasangan mengembangkan kemampuan menghadapi kondisi yang tidak sesuai harapan. Namun, hasil penelitian ini menggambarkan perubahan pada dua kasus yang diteliti dan tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh keluarga yang belum memiliki keturunan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku membantu mengembangkan resiliensi pada dua keluarga yang belum memiliki keturunan di Desa Tanjung Bulan. Kedua pasangan memiliki permasalahan yang berbeda. Pasangan C–TS menghadapi tekanan ekonomi, kurangnya perhatian pasangan, dan konflik rumah tangga, sedangkan pasangan R–Y menghadapi tekanan sosial dan emosional meskipun hubungan rumah tangganya relatif harmonis.

Melalui proses konseling, kedua pasangan dibantu untuk mengenali pikiran negatif, membangun pemikiran yang lebih rasional, mengelola emosi, meningkatkan komunikasi, dan menerima kondisi keluarga. Perubahan yang terlihat meliputi meningkatnya ketenangan emosional, keterbukaan komunikasi, penerimaan diri, serta kemampuan menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, konseling kognitif perilaku dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu keluarga menghadapi tekanan dan mengembangkan resiliensi.

SARAN

1. Bagi pasangan suami istri: Diharapkan mampu meningkatkan komunikasi, saling memberikan dukungan, dan mengembangkan penerimaan terhadap kondisi keluarga.
2. Bagi masyarakat: Diharapkan memiliki pemahaman dan kepedulian terhadap pasangan yang belum memiliki keturunan serta menghindari pertanyaan atau komentar yang dapat menimbulkan tekanan emosional.
3. Bagi konselor dan pendamping keluarga: Diharapkan dapat menggunakan pendekatan kognitif perilaku sebagai salah satu alternatif dalam membantu keluarga menghadapi tekanan psikologis.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek dan waktu pengamatan yang lebih luas agar memperoleh gambaran resiliensi keluarga yang lebih mendalam.

REFERENSI

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
Creswell, J. W. (2013). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Sage Publications.
Dattilio, F. M. (2010). Cognitive-behavioral therapy with couples and families. Guilford Press.
Dattilio, F. M. (2018). Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide. Guilford Press.
Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. Guilford Press.
Greil, A. L., Slauson-Blevins, K., & McQuillan, J. (2010). The experience of infertility. Social Science & Medicine, 71(4), 712–719.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
McLeod, J. (2015). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.
Walsh, F. (2016). Strengthening family resilience (3rd ed.). Guilford Press.
Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). Sage Publications.