

Keseimbangan Peran Istri Prajurit dalam Membangun Keharmonisan Keluarga Militer: Studi Fenomenologi di Malang Raya

Tri 'Ulya Qodriyati¹, Desika Putri Mardiani², Rivo Nugroho³, Tisya Fajriatus Salim⁴, Zahwa Islami⁵, Savira Widya Puspitasari⁶

^{1,2,3,4} Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵ Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁶ Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makasar, Makasar, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: triqodriyati@unesa.ac.id

Abstract: *The dynamics of assignment and high mobility in military families present the complexity of roles that have the potential to affect the stability of relationships and family harmony. Although various studies have addressed stress and resilience in military families, the balance of women's roles is still rarely understood as an actively constructed relational mechanism. This study aims to explore women's experiences in building a balance of roles and analyze their contribution to the harmony of the military family. This study uses a qualitative approach with phenomenological design. Participants consisted of 15 wives of Army soldiers who were selected through purposive sampling techniques in the Greater Malang area. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, limited observations, and documentation. The credibility of the data is maintained through triangulation of sources and techniques as well as the member checking process. Data analysis was carried out using Moustakas' phenomenological steps through the process of horizontalization, thematic grouping, and synthesis of the meaning of experience. The results of the study identified four main themes, namely domestic role negotiation, strengthening marital communication, emotion regulation, and community social support. The findings of the study show that role balance is built through adaptive relational processes and contributes to the stability of family interactions during military assignments. This study provides contextual empirical support for the study of the Role Theory and the quality of marriage in the socio-cultural context of the Indonesian military family.*

Abstrak: Dinamika penugasan dan mobilitas tinggi dalam keluarga militer menghadirkan kompleksitas peran yang berpotensi memengaruhi stabilitas relasi dan keharmonisan keluarga. Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres dan resiliensi pada keluarga militer, keseimbangan peran perempuan masih jarang dipahami sebagai mekanisme relasional yang dibangun secara aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman perempuan dalam membangun keseimbangan peran serta menganalisis kontribusinya terhadap keharmonisan keluarga militer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan terdiri atas 15 istri prajurit TNI Angkatan Darat yang dipilih melalui teknik purposive sampling di wilayah Malang Raya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi terbatas, dan dokumentasi. Kredibilitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik serta proses member checking. Analisis data dilakukan menggunakan langkah fenomenologi Moustakas melalui proses horizontalisasi, pengelompokan tematik, dan sintesis makna pengalaman. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu negosiasi peran domestik, penguatan komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan sosial komunitas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan peran dibangun melalui proses relasional yang adaptif dan

Article History

Received: 08-05-26

Reviewed: 08-06-26

Published: 15-09-26

Key Words

Role Balance, Family Harmony, Military Families, Marital Communication, Social Support.

Sejarah Artikel

Diterima: 08-05-26

Direview: 08-06-26

Diterbitkan: 15-09-26

Kata Kunci

Keseimbangan Peran, Keharmonisan Keluarga, Keluarga Militer, Komunikasi Perkawinan, Dukungan Sosial.

berkontribusi terhadap stabilitas interaksi keluarga selama masa penugasan militer. Penelitian ini memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap kajian Teori Peran dan kualitas perkawinan dalam konteks sosial budaya keluarga militer Indonesia.

How to Cite: 'Ulya, T., Mardiani, D. P., Nugroho, R., Salim, T. F., Islami, Z., & Puspitasari, S. W. (2026). Keseimbangan Peran Istri Prajurit dalam Membangun Keharmonisan Keluarga Militer: Studi Fenomenologi di Malang Raya. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(2), 565–580. <https://doi.org/10.33394/jtni.v12i2.20622>

PENDAHULUAN

Keharmonisan keluarga secara konseptual dipahami sebagai indikator utama kualitas pernikahan yang tercermin dalam kepuasan relasional, komunikasi yang efektif, serta kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif (Chrzastowski, 2020; Vasquez et al., 2025). Literatur empiris secara konsisten menunjukkan bahwa keseimbangan peran dalam rumah tangga berkontribusi signifikan terhadap stabilitas emosional dan keberlanjutan hubungan suami-istri, karena distribusi tanggung jawab yang adaptif memungkinkan terciptanya relasi yang lebih suportif dan responsif (Nugrahani et al., 2025; Okojide et al., 2023). Dalam konteks keluarga militer, dinamika penugasan, mobilitas tinggi, serta potensi pemisahan geografis akibat tuntutan struktural institusi menempatkan keluarga pada situasi yang memerlukan kapasitas adaptasi yang lebih kompleks dibandingkan keluarga pada umumnya (Gribble & Fear, 2022; Mogil et al., 2022). Dalam kondisi tersebut, perempuan memegang posisi sentral sebagai pengelola rumah tangga, pengasuh anak, sekaligus penjaga kohesi emosional keluarga selama suami menjalankan tugas. Berbagai penelitian menyepakati bahwa pengelolaan peran yang seimbang dalam situasi struktural yang menantang menjadi faktor krusial dalam menjaga keberfungsian keluarga dan mempertahankan keharmonisan relasional (Carrà, 2020; Salazar et al., 2025).

Dalam konteks Indonesia, keluarga militer memiliki karakteristik sosial budaya yang khas, seperti kuatnya loyalitas terhadap institusi, struktur relasi yang cenderung hierarkis, serta keterikatan sosial yang dibangun melalui komunitas istri prajurit. Karakteristik tersebut memengaruhi cara perempuan memaknai tanggung jawab domestik, relasi perkawinan, dan peran sosial selama suami menjalankan penugasan militer (Anisa, 2023; Poerana et al., 2023). Perempuan dalam keluarga militer tidak hanya menjalankan fungsi pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga, tetapi juga dituntut menjaga stabilitas emosional keluarga di tengah dinamika mobilitas, penugasan, dan keterpisahan geografis akibat tuntutan institusi militer. Selain itu, keberadaan komunitas istri prajurit berperan sebagai ruang solidaritas sosial dan dukungan emosional yang membantu perempuan beradaptasi terhadap tekanan struktural maupun psikologis selama masa penugasan suami (Bruce & Banister, 2020).

Meskipun literatur mengenai keluarga militer menunjukkan perkembangan yang signifikan, keseimbangan peran perempuan masih lebih sering diposisikan sebagai konsekuensi dari tuntutan struktural penugasan militer, alih-alih dipahami sebagai proses agensi yang secara sadar dan reflektif dibangun untuk mempertahankan keharmonisan keluarga (Erwin, 2022; Skomorovsky et al., 2025). Sebagian besar penelitian terdahulu menekankan variabel stres, konflik peran, dan resiliensi secara terpisah, sehingga belum menghasilkan pemahaman integratif mengenai bagaimana keseimbangan peran berfungsi sebagai mekanisme relasional yang secara langsung memengaruhi kualitas pernikahan (Aydogan et al., 2022;

Neumann et al., 2024). Selain itu, dominasi pendekatan kuantitatif dalam studi keluarga militer menyebabkan pengalaman subjektif (*lived experience*) perempuan kurang terelaborasi secara mendalam, khususnya terkait strategi adaptif yang bersifat kontekstual dan situasional (ER, 2024; Kritikos et al., 2020; Lawn et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, kajian mengenai keluarga militer juga masih relatif terbatas dan cenderung bersifat deskriptif, sehingga belum membangun konstruksi konseptual yang kuat mengenai keseimbangan peran sebagai fondasi keharmonisan keluarga (Qodriyati et al., 2025; Rismayanti et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan pengembangan pemahaman fenomenologis yang mampu menjelaskan bagaimana perempuan dalam keluarga militer memaknai, merundingkan, dan membangun keseimbangan peran sebagai strategi aktif dalam mempertahankan stabilitas dan kualitas relasi keluarga.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres keluarga militer, konflik peran, resiliensi, dan kualitas perkawinan, sebagian besar studi masih memosisikan keseimbangan peran perempuan sebagai konsekuensi pasif dari tuntutan penugasan militer. Penelitian terdahulu juga lebih dominan menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga pengalaman subjektif perempuan dalam membangun keseimbangan peran belum banyak terungkap secara mendalam. Selain itu, kajian dalam konteks sosial budaya keluarga militer Indonesia masih relatif terbatas, khususnya yang menjelaskan bagaimana negosiasi peran domestik, komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan komunitas saling terintegrasi dalam membentuk keharmonisan keluarga. Dinamika penugasan, mobilitas tinggi, serta tuntutan struktural institusi militer menghadirkan kompleksitas peran yang berpotensi memengaruhi stabilitas relasional dan keharmonisan keluarga (Cabrera-García et al., 2021; Norris et al., 2024). Meskipun berbagai studi telah membahas stres dan resiliensi dalam keluarga militer, masih terbatas penelitian yang secara eksplisit menjelaskan bagaimana keseimbangan peran perempuan berfungsi sebagai mekanisme relasional dalam menjaga kualitas pernikahan. Tanpa pemahaman yang komprehensif mengenai proses tersebut, intervensi maupun program penguatan keluarga militer berisiko tidak berpijak pada realitas pengalaman perempuan sebagai aktor sentral dalam sistem keluarga. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemaknaan keseimbangan peran perempuan bukan sebagai beban atau konsekuensi pasif dari penugasan militer, melainkan sebagai mekanisme relasional aktif yang dibangun melalui negosiasi domestik, komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan komunitas dalam konteks sosial budaya keluarga militer Indonesia. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana perempuan memaknai, merundingkan, dan mengelola multi-peran secara reflektif dalam mempertahankan keharmonisan keluarga militer. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman perempuan dalam membangun keseimbangan peran serta menganalisis kontribusinya terhadap keharmonisan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami dan menginterpretasi pengalaman subjektif perempuan dalam membangun keseimbangan peran dalam keluarga militer. Pendekatan fenomenologi berfokus pada penggalan esensi makna dari pengalaman hidup (*lived experience*) individu terhadap suatu fenomena tertentu (Clark Moustakas, 1994; John W. Creswell & Cheryl N. Poth, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi transendental sebagaimana dikembangkan oleh Moustakas, yang berfokus pada pengungkapan esensi pengalaman hidup partisipan secara deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam bagaimana perempuan memaknai, merundingkan, dan

mengelola berbagai peran dalam konteks sosial yang kompleks dan spesifik, yaitu keluarga militer dengan dinamika penugasan aktif. Dalam proses penelitian, peneliti melakukan *epoché* (*bracketing*), yaitu menunda asumsi, pengalaman pribadi, dan penilaian subjektif terkait kehidupan keluarga militer agar pengalaman partisipan dapat dipahami berdasarkan perspektif mereka sendiri. Proses tersebut dilakukan melalui refleksi diri, pencatatan memo penelitian, serta pengendalian interpretasi selama proses wawancara dan analisis data.

Partisipan penelitian terdiri atas 15 perempuan yang merupakan istri prajurit TNI Angkatan Darat dan sedang menjalani kehidupan keluarga dengan dinamika penugasan militer aktif. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan individu yang secara langsung memiliki pengalaman relevan dengan fenomena yang diteliti (John W. Creswell & Cheryl N. Poth, 2016). Kriteria inklusi meliputi perempuan yang telah menjalani pernikahan minimal dua tahun dan memiliki pengalaman menghadapi periode penugasan suami. Penelitian dilaksanakan di wilayah Malang Raya yang memiliki karakteristik satuan militer aktif dengan mobilitas dan durasi penugasan relatif tinggi. Proses rekrutmen partisipan dilakukan secara bertahap melalui pendekatan *purposive* dengan bantuan jaringan komunitas istri prajurit di wilayah Malang Raya. Beberapa partisipan awal juga merekomendasikan partisipan lain yang memenuhi kriteria penelitian (*snowball sampling* terbatas). Rekrutmen dilakukan secara sukarela dengan mempertimbangkan kenyamanan dan kesediaan partisipan untuk membagikan pengalaman pribadi terkait kehidupan keluarga militer.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai instrumen utama untuk menggali refleksi, pengalaman, dan strategi adaptif partisipan dalam membangun keseimbangan peran. Selain wawancara, observasi terbatas serta dokumentasi digunakan untuk memperkuat validitas temuan melalui triangulasi data (Yvonna S. Lincoln & Egon G. Guba, 1985). Wawancara dilakukan secara langsung dan direkam dengan persetujuan partisipan untuk memudahkan proses transkripsi verbatim dan analisis data. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian kualitatif melalui pemberian *informed consent* kepada seluruh partisipan sebelum proses wawancara dilakukan. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya menggunakan kode partisipan (P1, P2, dan seterusnya) untuk menjaga anonimitas dan privasi data. Partisipan juga diberikan hak untuk menghentikan keterlibatan dalam penelitian kapan pun tanpa konsekuensi apa pun. Seluruh data penelitian digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan disimpan secara aman oleh peneliti.

Prosedur penelitian mencakup tahap identifikasi dan rekrutmen partisipan, pelaksanaan wawancara secara langsung, perekaman dan transkripsi verbatim, serta proses *member checking* untuk memastikan akurasi dan kredibilitas interpretasi peneliti. Kredibilitas data juga diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik guna memastikan konsistensi temuan penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologis dengan mengikuti langkah-langkah yang dikemukakan oleh (Clark Moustakas, 1994), meliputi proses horizontalisasi, identifikasi pernyataan signifikan, klusterisasi tema, serta penyusunan deskripsi tekstural dan struktural. Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi esensi pengalaman partisipan secara komprehensif. Analisis juga mengacu pada tahapan reduksi data, pengkodean tematik, serta interpretasi makna sebagaimana dijelaskan dalam kerangka penelitian kualitatif oleh (John W. Creswell & Cheryl N. Poth, 2016), sehingga menghasilkan sintesis konseptual mengenai keseimbangan peran dalam konteks keluarga militer. Untuk memperkuat transparansi dan kredibilitas analisis, proses pengkodean dan pengembangan tema dilakukan melalui identifikasi pernyataan signifikan, penyusunan kode awal, pengelompokan

kategori, hingga pembentukan tema utama dan makna esensial pengalaman partisipan. Contoh proses analisis fenomenologis ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Proses Analisis Fenomenologis

Pernyataan Signifikan	Kode Awal	Kategori	Tema Utama	Makna Esensial
“Ketika suami sedang bertugas, hampir semua keputusan rumah tangga saya yang mengambil.” (P4)	Pengambilalihan tanggung jawab domestik	Adaptasi peran keluarga	Negosiasi peran domestik	Perempuan membangun keseimbangan peran melalui penyesuaian tanggung jawab rumah tangga selama masa penugasan suami
“Kami tetap berusaha berkomunikasi setiap hari lewat telepon atau video call.” (P8)	Komunikasi rutin jarak jauh	Kedekatan emosional pasangan	Komunikasi marital	Komunikasi menjadi mekanisme menjaga stabilitas relasi dan koordinasi peran dalam keluarga
“Saya berusaha mengontrol emosi supaya anak-anak tidak ikut merasakan tekanan.” (P11)	Pengendalian emosi	Stabilitas emosional keluarga	Regulasi emosi	Regulasi emosi membantu perempuan mempertahankan keharmonisan dan kenyamanan psikologis keluarga
“Kami sering saling berbagi cerita dengan sesama istri prajurit.” (P6)	Dukungan komunitas	Solidaritas sosial	Dukungan sosial komunitas	Komunitas istri prajurit menjadi sumber dukungan emosional dan strategi adaptasi selama masa penugasan
“Kami biasanya sudah saling memahami peran masing-masing sebelum suami berangkat tugas.” (P4)	Kesepakatan pembagian peran	Penyesuaian relasional	Negosiasi peran domestik	Keseimbangan peran dibangun melalui proses negosiasi dan pemahaman bersama antara pasangan
“Dari komunikasi itu kami tetap merasa dekat walaupun berjauhan.” (P8)	Pemeliharaan kedekatan emosional	Keintiman relasional	Komunikasi marital	Interaksi komunikatif membantu mempertahankan kohesi emosional dalam hubungan pernikahan jarak jauh

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan menjalankan aktivitas domestik dan sosial secara mandiri selama suami menjalankan penugasan militer. Sebagian partisipan terlihat aktif mengikuti kegiatan komunitas istri prajurit yang berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan penguatan solidaritas sosial. Interaksi antaranggota komunitas berlangsung intens dan suportif, terutama ketika partisipan menghadapi tekanan domestik maupun keterpisahan geografis dengan pasangan. Observasi

juga memperlihatkan adanya pola pembagian peran yang fleksibel ketika suami kembali dari penugasan. Dinamika tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi keluarga militer berlangsung secara berkelanjutan dan melibatkan penyesuaian relasional yang dinamis. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap 15 partisipan, penelitian ini menemukan bahwa keseimbangan peran perempuan dalam keluarga militer dibangun melalui pengalaman adaptif yang berlangsung selama masa penugasan suami. Partisipan tidak hanya mengalami perubahan distribusi tanggung jawab domestik, tetapi juga mengembangkan strategi komunikasi, pengelolaan emosi, dan dukungan sosial untuk mempertahankan stabilitas keluarga. Melalui proses analisis fenomenologis, ditemukan empat tema utama, yaitu: (1) negosiasi peran domestik, (2) penguatan komunikasi marital, (3) regulasi emosi, dan (4) dukungan sosial komunitas.

1. Negosiasi Peran Domestik

Seluruh partisipan menyampaikan bahwa masa penugasan suami menyebabkan perubahan distribusi peran dalam keluarga. Perempuan mengambil tanggung jawab lebih besar dalam pengambilan keputusan rumah tangga, pengasuhan anak, pengelolaan keuangan, hingga penyelesaian masalah sehari-hari secara mandiri. Bagi sebagian partisipan, kondisi tersebut pada awalnya menimbulkan tekanan karena mereka harus menjalankan berbagai peran secara bersamaan sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Seorang partisipan (P4) menyatakan:

“Ketika suami sedang bertugas, hampir semua keputusan rumah tangga saya yang mengambil. Mulai dari mengurus anak, keuangan, sampai hal-hal kecil di rumah. Kami biasanya sudah saling memahami peran masing-masing sebelum suami berangkat tugas.”

Partisipan lain (P7), yang telah menjalani pernikahan lebih dari sepuluh tahun dan memiliki tiga anak, menjelaskan:

“Kalau suami berangkat tugas, saya harus memastikan semua tetap berjalan normal di rumah. Anak-anak tetap sekolah, kebutuhan rumah terpenuhi, dan saya juga harus tetap tenang walaupun sebenarnya capek.”

Selain itu, partisipan yang memiliki aktivitas pekerjaan di luar rumah juga mengalami tantangan dalam membagi waktu dan tanggung jawab domestik. Seorang partisipan (P5) menyampaikan:

“Sebagai ibu sekaligus bekerja, saya harus benar-benar mengatur waktu. Kadang merasa kewalahan, tapi lama-lama belajar menyesuaikan supaya keluarga tetap harmonis.”

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan peran dibangun melalui proses negosiasi dan penyesuaian yang berlangsung secara terus-menerus sesuai dengan dinamika penugasan militer dan kondisi keluarga masing-masing.

2. Penguatan Komunikasi Marital

Partisipan memaknai komunikasi marital sebagai strategi utama dalam menjaga kedekatan emosional dan koordinasi peran selama menjalani hubungan jarak jauh akibat penugasan militer. Komunikasi melalui telepon, pesan singkat, maupun video call tidak hanya digunakan untuk bertukar informasi, tetapi juga menjadi cara mempertahankan rasa kedekatan dan keterhubungan emosional dengan pasangan. Seorang partisipan (P8) menjelaskan:

“Walaupun suami sedang bertugas di luar kota, kami tetap berusaha komunikasi setiap hari lewat telepon atau video call. Dari situ kami bisa saling bercerita dan tetap merasa dekat.” Partisipan lain (P2) mengungkapkan:

“Kadang komunikasi itu sederhana, cuma menanyakan kabar atau cerita anak-anak hari ini. Tapi itu membuat saya merasa tetap diperhatikan.”

Selain itu, komunikasi juga digunakan untuk membangun kesepahaman terkait pembagian tanggung jawab keluarga. Seorang partisipan (P13) menyatakan:

“Sebelum suami berangkat biasanya kami bicara dulu soal kebutuhan rumah dan anak-anak. Jadi walaupun berjauhan, saya tetap merasa kami menjalani semuanya bersama.”

Bagi partisipan, komunikasi yang rutin dan terbuka membantu mengurangi rasa kesepian serta menjaga stabilitas hubungan selama masa penugasan berlangsung.

3. Regulasi Emosi

Sebagian besar partisipan menggambarkan pengalaman emosional yang kompleks selama suami menjalankan penugasan. Perasaan lelah, khawatir, kesepian, dan tekanan psikologis muncul ketika mereka harus menghadapi tanggung jawab keluarga secara mandiri dalam waktu yang cukup lama. Namun demikian, partisipan berupaya mengendalikan emosi agar kondisi psikologis keluarga tetap stabil, terutama di hadapan anak-anak. Salah satu partisipan (P11) mengungkapkan:

“Kadang memang merasa lelah karena harus mengurus semuanya sendiri. Tapi saya berusaha mengontrol emosi supaya anak-anak tidak ikut merasakan tekanan yang saya alami.”

Partisipan lain (P10) menyampaikan:

“Saat suami tugas lama, pasti ada rasa khawatir dan sedih. Tapi saya mencoba tetap kuat supaya suasana rumah tetap nyaman untuk anak-anak.”

Selain itu, beberapa partisipan mengembangkan strategi pribadi untuk menjaga kestabilan emosional, seperti memperbanyak aktivitas positif, beribadah, dan menjaga komunikasi dengan keluarga maupun komunitas sosial. Seorang partisipan (P3) menjelaskan:

“Kalau mulai merasa tertekan, biasanya saya mencoba menyibukkan diri atau berbicara dengan orang yang dipercaya supaya pikiran lebih tenang.”

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi bagian penting dalam proses adaptasi perempuan untuk mempertahankan keharmonisan keluarga di tengah tekanan struktural penugasan militer.

4. Dukungan Sosial Komunitas

Dukungan sosial dari komunitas istri prajurit menjadi sumber kekuatan penting bagi partisipan dalam menghadapi dinamika kehidupan keluarga militer. Komunitas dipahami tidak hanya sebagai ruang sosial formal, tetapi juga sebagai tempat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan membangun rasa solidaritas dengan perempuan lain yang memiliki pengalaman serupa. Seorang partisipan (P6) menyatakan:

“Kami sering saling berbagi cerita dengan sesama istri prajurit. Dari situ saya merasa tidak sendirian karena banyak yang mengalami situasi yang sama.” Partisipan lain (P12) menjelaskan:

“Kalau ada masalah atau merasa capek, biasanya kami saling menguatkan. Kadang hanya mendengar cerita teman saja sudah membuat perasaan lebih lega.”

Selain itu, komunitas juga membantu partisipan beradaptasi terhadap kehidupan militer, terutama bagi istri prajurit yang baru menjalani kehidupan keluarga militer. Seorang partisipan (P1) menyampaikan:

“Sebagai istri prajurit yang masih baru, saya banyak belajar dari pengalaman istri-istri senior tentang bagaimana menghadapi penugasan dan menjaga keluarga tetap harmonis.”

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perempuan dalam keluarga militer tidak hanya berkaitan dengan pembagian tugas domestik, tetapi juga melibatkan komunikasi marital, pengelolaan emosi, dan dukungan sosial komunitas yang saling terintegrasi dalam membangun keseimbangan peran dan mempertahankan keharmonisan keluarga.

Tabel 2. Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	Usia (Tahun)	Lama Menikah (Tahun)	Jumlah Anak	Lama Penugasan Suami (Bulan)	Status Pekerjaan
P1	27	3	1	6	Ibu Rumah Tangga
P2	30	5	2	8	Ibu Rumah Tangga
P3	32	7	2	12	Wirausaha
P4	29	4	1	6	Ibu Rumah Tangga
P5	35	10	3	9	Pendidik
P6	28	3	1	5	Ibu Rumah Tangga
P7	40	15	3	12	Ibu Rumah Tangga
P8	31	6	2	7	Wirausaha
P9	34	9	2	10	Ibu Rumah Tangga
P10	26	2	1	12	Ibu Rumah Tangga
P11	38	12	3	12	Pendidik
P12	33	8	2	6	Ibu Rumah Tangga
P13	29	5	2	9	Wirausaha
P14	36	11	3	12	Ibu Rumah Tangga
P15	41	16	4	12	Ibu Rumah Tangga

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh partisipan telah menjalani pernikahan minimal dua tahun dan memiliki pengalaman menghadapi periode penugasan suami. Usia partisipan berkisar antara 26–41 tahun. Sebagian besar memiliki dua anak dan tidak bekerja secara formal di luar rumah. Lama penugasan suami bervariasi antara 3 hingga 12 bulan. Data ini menunjukkan keberagaman pengalaman yang memperkaya temuan penelitian.

Gambar 1. Pola Keseimbangan Peran dalam Keluarga Militer



Gambar 1 menunjukkan pola keterkaitan antartema yang membentuk keseimbangan peran perempuan dalam keluarga militer. Negosiasi peran domestik menjadi dasar adaptasi perempuan dalam menjalankan tanggung jawab keluarga selama masa penugasan suami. Dalam proses tersebut, komunikasi marital berperan menjaga kedekatan emosional, koordinasi peran, dan stabilitas hubungan pasangan meskipun berada dalam keterpisahan geografis. Regulasi emosi membantu perempuan mengelola tekanan psikologis, rasa lelah, dan kesepian yang muncul selama menjalani multi-peran secara mandiri. Sementara itu, dukungan sosial komunitas berfungsi sebagai sumber solidaritas emosional dan penguatan adaptasi sosial dalam menghadapi dinamika kehidupan keluarga militer. Keempat tema tersebut saling terhubung secara dinamis dan membentuk mekanisme relasional integratif yang mendukung keharmonisan keluarga.

B. Pembahasan

1. Negosiasi Peran Domestik sebagai Proses Dinamis dalam Keluarga Militer

Temuan penelitian menunjukkan bahwa negosiasi peran domestik dalam keluarga militer berlangsung sebagai proses adaptasi relasional yang dibangun secara bertahap selama masa penugasan suami. Partisipan menggambarkan bahwa mereka tidak hanya mengambil alih tanggung jawab domestik, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan pola pengasuhan, pengambilan keputusan keluarga, dan pengelolaan emosional rumah tangga. Pengalaman tersebut tampak pada pernyataan partisipan yang menyampaikan bahwa selama suami bertugas, mereka harus memastikan kebutuhan keluarga tetap berjalan stabil meskipun menghadapi tekanan dan kelelahan secara personal. Kondisi ini menunjukkan bahwa keseimbangan peran dalam keluarga militer dibangun melalui proses negosiasi yang reflektif dan berkelanjutan, bukan sekadar pembagian tugas yang bersifat teknis.

Temuan ini sejalan dengan (Favez et al., 2022) yang menegaskan bahwa fleksibilitas distribusi peran dalam keluarga berkontribusi terhadap stabilitas relasional, serta (Aftab et al., 2022) yang menunjukkan bahwa pengelolaan peran yang adaptif mampu mereduksi konflik peran dan meningkatkan kualitas hubungan pernikahan. Dalam penelitian ini, fleksibilitas peran tampak ketika perempuan menyesuaikan tanggung jawab domestik sesuai dengan dinamika penugasan militer dan kebutuhan keluarga sehari-hari. Partisipan juga memaknai pengambilalihan tanggung jawab tersebut sebagai bagian dari komitmen untuk menjaga keberlangsungan dan keharmonisan keluarga selama suami menjalankan tugas. Dalam konteks keluarga militer, temuan ini juga memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap penelitian (Nadrowska et al., 2022) yang menekankan pentingnya penyesuaian peran dalam menjaga resiliensi keluarga pada relasi jarak jauh. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa negosiasi peran domestik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan beradaptasi, tetapi juga berkaitan dengan upaya mempertahankan stabilitas emosional keluarga. Keharmonisan keluarga dalam penelitian ini tercermin melalui tetap terjaganya komunikasi pasangan, keberlangsungan pengasuhan anak, berkurangnya konflik domestik, serta kemampuan keluarga menjalankan fungsi sehari-hari secara stabil selama masa penugasan suami.

2. Penguatan Komunikasi Marital sebagai Mekanisme Relasional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa komunikasi marital dalam keluarga militer berfungsi sebagai mekanisme relasional yang membantu perempuan

mempertahankan kedekatan emosional, koordinasi peran, dan stabilitas keluarga selama masa penugasan suami. Partisipan memaknai komunikasi tidak hanya sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga sebagai cara menjaga rasa keterhubungan di tengah keterpisahan geografis. Komunikasi rutin melalui telepon, pesan singkat, maupun video call membantu pasangan tetap terlibat dalam pengambilan keputusan keluarga, pengasuhan anak, serta penyelesaian masalah rumah tangga sehari-hari. Pengalaman tersebut terlihat dari pernyataan partisipan yang menyampaikan bahwa komunikasi sederhana seperti menanyakan kabar, berbagi cerita tentang anak, atau mendiskusikan kebutuhan rumah tangga membuat mereka tetap merasa diperhatikan dan didampingi meskipun pasangan berada jauh dari rumah. Dalam konteks ini, komunikasi membantu perempuan mengurangi rasa kesepian, menjaga kedekatan emosional dengan pasangan, serta mempertahankan stabilitas relasi keluarga selama masa penugasan berlangsung.

Temuan ini konsisten dengan Marital Quality Theory yang menempatkan komunikasi sebagai prediktor utama kualitas pernikahan (Fincham & Rogge, 2010; Spanier & Lewis, 1980). Sejalan dengan itu, (Wood et al., 2023) menemukan bahwa komunikasi rutin dalam keluarga militer yang mengalami pemisahan geografis berkontribusi terhadap stabilitas relasional dan kesejahteraan keluarga. Dalam penelitian ini, komunikasi marital tampak menjadi strategi penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan pasangan di tengah tekanan struktural penugasan militer. Temuan penelitian ini juga memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap penelitian (Fanari et al., 2023) yang menunjukkan bahwa komunikasi terbuka menjadi fondasi utama resiliensi dalam pernikahan jarak jauh pada keluarga militer. Namun demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sumber ketahanan emosional, tetapi juga sebagai mekanisme integratif yang membantu pasangan menyesuaikan pembagian peran domestik dan menjaga keharmonisan keluarga secara berkelanjutan. Keharmonisan keluarga dalam konteks ini tercermin melalui tetap terbukanya komunikasi pasangan, berkurangnya potensi konflik akibat miskomunikasi, serta terjaganya kedekatan emosional antara pasangan dan anak-anak selama masa penugasan.

3. Regulasi Emosi sebagai Fondasi Stabilitas Relasional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi mekanisme internal yang membantu perempuan mempertahankan stabilitas relasional dalam keluarga militer selama masa penugasan suami. Partisipan menggambarkan bahwa mereka sering menghadapi perasaan lelah, khawatir, kesepian, dan tekanan psikologis ketika harus menjalankan berbagai tanggung jawab keluarga secara mandiri. Namun demikian, sebagian besar partisipan berupaya mengendalikan emosi agar suasana rumah tetap stabil dan anak-anak tidak ikut merasakan tekanan emosional yang mereka alami. Pengalaman tersebut terlihat dari pernyataan partisipan yang menjelaskan bahwa mereka berusaha tetap tenang di hadapan anak-anak, menghindari luapan emosi berlebihan, dan mencari cara untuk menjaga kondisi psikologis keluarga tetap nyaman selama suami bertugas. Beberapa partisipan juga mengembangkan strategi pribadi seperti memperkuat aktivitas spiritual, menyibukkan diri dengan kegiatan positif, dan menjaga komunikasi dengan orang terdekat untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Dalam konteks ini, regulasi emosi dipahami bukan sekadar kemampuan menahan emosi, tetapi sebagai upaya reflektif untuk mempertahankan keseimbangan keluarga di tengah dinamika kehidupan militer.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi dari (Gross, 1998) yang menegaskan bahwa kemampuan *cognitive reappraisal* dan pengendalian respons afektif berkontribusi terhadap kualitas hubungan interpersonal. (Paul et al., 2023) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif mampu meningkatkan resiliensi relasional dalam situasi tekanan sosial dan struktural. Dalam penelitian ini, regulasi emosi membantu perempuan mengelola tekanan akibat penugasan dan keterpisahan geografis sehingga konflik relasional dapat diminimalkan dan keharmonisan keluarga tetap terjaga. Selain itu, temuan penelitian ini juga memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap *coping theory* (Folkman & Lazarus, 1988) yang menjelaskan bahwa individu dapat mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi stresor eksternal. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu mereka menjaga kualitas interaksi dengan pasangan dan anak-anak selama menjalani kehidupan keluarga militer. Keharmonisan keluarga tercermin melalui terciptanya suasana rumah yang tetap kondusif, berkurangnya ketegangan emosional dalam keluarga, serta kemampuan perempuan menjaga rasa aman dan nyaman bagi anak-anak meskipun berada dalam situasi penugasan militer yang dinamis.

4. Dukungan Sosial Komunitas sebagai Penguat Adaptasi Keluarga

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial komunitas menjadi faktor eksternal yang membantu perempuan mempertahankan keseimbangan peran dan stabilitas keluarga selama masa penugasan suami. Partisipan memaknai komunitas istri prajurit sebagai ruang berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan sumber pembelajaran dalam menghadapi dinamika kehidupan keluarga militer. Interaksi dengan sesama istri prajurit membantu partisipan merasa tidak sendirian ketika menghadapi tekanan domestik, keterpisahan geografis, maupun tantangan pengasuhan anak selama suami menjalankan tugas. Beberapa partisipan menjelaskan bahwa percakapan sederhana dengan sesama anggota komunitas sering kali membantu mereka merasa lebih tenang dan dipahami karena berada dalam pengalaman sosial yang serupa. Selain itu, komunitas juga menjadi tempat bertukar informasi dan strategi adaptasi terkait kehidupan keluarga militer. Bagi partisipan yang baru menjalani kehidupan sebagai istri prajurit, keberadaan komunitas membantu mereka memahami budaya institusi militer, pola kehidupan penugasan, serta cara menjaga stabilitas keluarga di tengah mobilitas yang tinggi.

Temuan ini konsisten dengan Social Support Theory dari (Cohen & Wills, 1985) yang menegaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer mechanism terhadap tekanan psikologis. (Johnson & Rogers, 2024) juga menemukan bahwa jaringan sosial dalam keluarga militer membantu mengurangi isolasi emosional dan memperkuat kapasitas adaptasi keluarga selama masa penugasan. Dalam penelitian ini, dukungan sosial komunitas membantu perempuan mengurangi tekanan emosional, memperkuat rasa solidaritas, dan mempertahankan keberfungsian keluarga selama menghadapi dinamika kehidupan militer. Selain itu, (Parry & Garst, 2025) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga dan komunitas dalam konteks militer dapat meningkatkan stabilitas psikososial keluarga melalui penguatan dukungan sosial. Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa komunitas istri prajurit tidak hanya berfungsi sebagai ruang sosial informal, tetapi juga sebagai ekosistem adaptasi yang membantu perempuan menjalankan multi-peran secara lebih stabil dan reflektif.

Keharmonisan keluarga dalam penelitian ini tampak melalui berkurangnya rasa terisolasi, meningkatnya rasa aman emosional, tetap terjaganya fungsi pengasuhan anak, serta kemampuan perempuan menjalankan tanggung jawab keluarga dengan lebih stabil. Dengan demikian, dukungan sosial komunitas tidak hanya memperkuat kapasitas adaptasi perempuan secara individual, tetapi juga membantu membangun kohesi relasional dalam keluarga militer secara lebih berkelanjutan. Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap literatur keluarga militer dengan menunjukkan bahwa keseimbangan peran perempuan tidak hanya ditentukan oleh kapasitas psikologis individu dan kualitas komunikasi pasangan, tetapi juga oleh ekosistem sosial yang mendukung proses adaptasi keluarga dalam konteks sosial budaya militer Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan peran perempuan dalam keluarga militer merupakan proses relasional yang dinamis dan adaptif, bukan sekadar pembagian tugas domestik yang bersifat statis. Perempuan membangun keseimbangan peran melalui negosiasi domestik, komunikasi marital yang terbuka, regulasi emosi yang reflektif, serta dukungan sosial komunitas selama suami menjalankan penugasan militer. Keempat aspek tersebut berperan dalam menjaga stabilitas interaksi keluarga, mempertahankan kedekatan emosional pasangan, mengurangi tekanan relasional, serta mendukung keberlangsungan fungsi keluarga secara harmonis. Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap kajian *Role Theory* dan *Marital Quality Theory* dengan menunjukkan bahwa keseimbangan peran dalam keluarga militer dibangun melalui proses adaptasi yang dipengaruhi oleh dinamika relasional, psikologis, dan sosial dalam konteks keluarga militer Indonesia. Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan sosial komunitas merupakan faktor penting dalam mendukung keharmonisan keluarga selama masa penugasan militer. Secara teoretis, temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris kontekstual terhadap kajian *Role Theory* dan *Marital Quality Theory* dengan menunjukkan bahwa keseimbangan peran dalam keluarga militer dibangun melalui proses adaptasi relasional, komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan sosial komunitas dalam konteks sosial budaya keluarga militer Indonesia. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan program pendampingan keluarga militer melalui penguatan komunikasi pasangan, pelatihan regulasi emosi, dan optimalisasi komunitas istri prajurit sebagai sumber dukungan sosial. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan partisipan dari satu wilayah geografis dan belum memasukkan perspektif suami maupun anak secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan konteks keluarga militer yang lebih beragam dan menggunakan pendekatan metodologis yang lebih luas untuk memperdalam pemahaman mengenai keseimbangan peran dan keharmonisan keluarga militer.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar program pembinaan keluarga militer tidak hanya berfokus pada ketahanan keluarga secara umum, tetapi juga memperkuat kemampuan perempuan dalam membangun keseimbangan peran melalui penguatan komunikasi marital, regulasi emosi, dan dukungan sosial komunitas. Institusi militer dapat mengembangkan program pendampingan keluarga secara lebih kontekstual melalui layanan konseling keluarga pada masa pra-penugasan dan pasca-penugasan guna membantu pasangan mempersiapkan adaptasi relasional dan pengelolaan peran selama masa penugasan berlangsung. Selain itu, pelatihan regulasi emosi dan pengelolaan stres keluarga dapat

diintegrasikan dalam program pembinaan keluarga prajurit untuk membantu perempuan menghadapi tekanan psikologis akibat mobilitas dan keterpisahan geografis. Komunikasi keluarga jarak jauh juga perlu didukung melalui edukasi penggunaan media digital secara sehat dan adaptif agar kedekatan emosional pasangan tetap terjaga selama masa penugasan. Di samping itu, komunitas istri prajurit perlu difasilitasi sebagai *support group* yang tidak hanya berfungsi sebagai ruang sosial, tetapi juga sebagai sumber dukungan psikososial, berbagi pengalaman, dan penguatan kapasitas adaptasi keluarga militer.

Layanan pendampingan keluarga juga perlu memberikan perhatian khusus kepada keluarga dengan durasi penugasan yang panjang, istri prajurit yang memiliki anak usia dini, serta keluarga yang memiliki keterbatasan dukungan sosial. Dengan demikian, program pendampingan dapat lebih responsif terhadap kebutuhan dan dinamika keluarga militer yang beragam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian dan melibatkan perspektif anggota keluarga lainnya, seperti suami dan anak, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika keseimbangan peran dalam keluarga militer. Penelitian mendatang juga dapat mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperkuat pemahaman empiris mengenai keseimbangan peran dan keharmonisan keluarga militer dalam berbagai konteks sosial budaya di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian, khususnya para istri prajurit TNI Angkatan Darat di wilayah Malang Raya yang telah bersedia meluangkan waktu dan membagikan pengalaman mereka selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses pengumpulan data, pelaksanaan wawancara, serta penyusunan artikel penelitian ini. Selain itu, penulis mengapresiasi dukungan akademik dari Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, yang telah mendukung pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftab, S., Khalid, K., Waheed, A., Aftab, A., & Adnan, A. (2022). Role of agile leadership in managing inter-role conflicts for a satisfying job and life during COVID-19 in a VUCA world. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979792>
- Anisa, L. N. (2023). The Psychological Well-Being in Building Resilience of Indonesian Muslim Families: A Study of Hussein Muhammad's Thought. *De Jure: Jurnal Hukum Dan Syar'iah*, 15(1), 163–177. <https://doi.org/10.18860/j-fsh.v15i1.22102>
- Aydogan, D., Kara, E., & Kalkan, E. (2022). Understanding relational resilience of married adults in quarantine days. *Current Psychology*, 41(11), 8249–8259. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02224-2>
- Bruce, H. L., & Banister, E. (2020). Army wives' consumer vulnerability and communities of coping. *European Journal of Marketing*, 54(11), 2849–2871. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2019-0148>
- Cabrera-García, V. E., Rodríguez-Casallas, M. C., Velásquez-Ladino, L. D., & Garzón-Cruz, Y. T. (2021). Estabilidad marital en matrimonios distanciados por la misionalidad de las Fuerzas Militares de Colombia. *Revista Científica General José María Córdova*, 19(33), 159–177. <https://doi.org/10.21830/19006586.710>

- Carrà, E. (2020). The *modi vivendi* of families with children: well-being between child-rearing and work. *Community, Work & Family*, 23(4), 474–495. <https://doi.org/10.1080/13668803.2019.1615866>
- Chrzastowski, S. (2020). Couple conflicts from an attachment narrative therapy perspective. *Psychotherapia*, 194(3), 31–44. <https://doi.org/10.12740/PT/127513>
- Clark Moustakas. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage publications.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- ER, F. (2024). The Effects of Military Lifestyle and Operational Deployments on Marital Dynamics: A Qualitative Study of Military Spouses in Türkiye. *Armed Forces & Society*. <https://doi.org/10.1177/0095327X241305405>
- Erwin, S. K. (2022). Family planning in the U.S. military: The gendered experiences of servicewomen. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(1), 102–109. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0015>
- Fanari, A., Cooper, R. A., Dajches, L., Beck, G., & Pitts, M. J. (2023). Transferable Resilience Practices: Communication and Resilience of U.S. Military Spouses during the Initial Stages of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Communication*, 23(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15267431.2022.2149528>
- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2022). When Fathers Feel Socially Constrained to Assume a Role: A Negative Predictor of the Coparental Relationship in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752805>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Gribble, R., & Fear, N. T. (2022). Living separately during the week: Influences on family functioning, health, and well-being of UK naval families. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(2), 82–93. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0062>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Johnson, A., & Rogers, M. (2024). Strengthening and supporting parent–child relationships through digital technology: Benefits and challenges. *Family Relations*, 73(3), 1550–1567. <https://doi.org/10.1111/fare.12960>
- John W. Creswell, & Cheryl N. Poth. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage publications.
- Kritikos, T. K., DeVoe, E. R., Spencer, R., Langer, D. A., Nicholson, J. V., Mufti, F., & Tompson, M. C. (2020). Finding meaning in times of family stress: A mixed methods study of benefits and challenges amongst home-front parents in military families. *Military Psychology*, 32(4), 287–299. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1754122>
- Lawn, S., Waddell, E., Roberts, L., Rioseco, P., Beks, T., Sharp, T., McNeill, L., Everitt, D., Bowes, L., Mordaunt, D., Tarrant, A., Van Hooff, M., Lane, J., & Wadham, B. (2024). No Women’s Land: Australian Women Veterans’ Experiences of the Culture of Military

- Service and Transition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 479. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040479>
- Mogil, C., Hajal, N., Aralis, H., Paley, B., Milburn, N. G., Barrera, W., Kiff, C., Beardslee, W., & Lester, P. (2022). A Trauma-Informed, Family-Centered, Virtual Home Visiting Program for Young Children: One-Year Outcomes. *Child Psychiatry & Human Development*, 53(5), 964–979. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01181-y>
- Nadrowska, N., Błażek, M., Lewandowska-Walter, A., Błażek, W., & Zdun-Ryżewska, A. (2022). Walsh Family Resilience Questionnaire—Polish Adaptation (WFRQ-PL). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074197>
- Neumann, A. P., de Andrade Rocha, F., Maesima, G. M., & Wagner, A. (2024). Marital quality in the early stages of a relationship: predictors and moderators | Qualidade Conjugal na Etapa de Formação da Conjugalidade: Fatores Preditores e Moderadores | Calidad conyugal en la formación de la conyugalidad: factores predictores y mod. *Psico-USF*, 29. <https://doi.org/10.1590/1413-8271202429E267953>
- Norris, D., Cox, M., Cramm, H., & Mahar, A. L. (2024). Adult children in Canadian military families (1950–91): Balancing demands with capabilities. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 10(2), 140–149. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0060>
- Nugrahani, A., Prameswari, Y., & Napitupulu, R. P. A. (2025). Dual-Earner Dynamics: How Emotional Intimacy Shields Marital Satisfaction from Role Conflict. *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807251346973>
- Okojide, A., Adekeye, O. A., Adejumo, G. O., Chenube, O., Omumu, F., Adeusi, S. O., Amoo, E., Elegbeleye, A., & Agoha, B. (2023). Psychological Well-being as a Predictor of Marital Stability among Employed Women in Lagos State, Nigeria. *Journal of Educational and Social Research*, 13(1), 146. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0013>
- Parry, B. J., & Garst, B. A. (2025). Building Equity and Authentic Engagement With Military-Connected Youth Through a Research-Practice Partnership. In *Equity-oriented Positive Youth Development* (pp. 29–60). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80592-273-520251003>
- Paul, S., Pruessner, L., Strakosch, A.-M., Miano, A., Schulze, K., & Barnow, S. (2023). Examining the strategy-situation fit of emotion regulation in everyday social contexts. *Emotion*, 23(7), 1971–1984. <https://doi.org/10.1037/emo0001209>
- Poerana, A. F., Suminar, J. R., Hadisiwi, P., & Rizal, E. (2023). Symbolic Interactionism and Communication Patterns: Insights from Army Wives Union Organizations (Persit-KCK), Indonesia. *Social Sciences*, 12(3), 172. <https://doi.org/10.3390/socsci12030172>
- Qodriyati, T., 'Ulya, Rasyad, A., Dayati, U., Sucipto, & Sopingi. (2025). Family resilience in long-distance marriages (phenomenological study of open communication in military families). *Multidisciplinary Science Journal*, 8(6), 2026383. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2026383>
- Rismayanti, T., Aris Setiyanto, D., & Auzai, M. (2022). Long-Distance Relationship Family Resilience Strategy and Its Relevance to the Development of Islamic Family Law in Indonesia. *JIL: Journal of Islamic Law*, 3(2), 132–158. <https://doi.org/10.24260/jil.v3i2.842>

- Salazar, R. M., Rosello, S. S., & O'Connell, M. A. (2025). Engendering quality of life: Ecological realities in developmental relational trans-disciplinary pediatric practice in a neurodiverse world. In *Understanding Autism* (pp. 175–207). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-27366-7.00003-1>
- Skomorovsky, A., Charanek, N., Campbell, A., Reeves, K., & Norris, D. (2025). Well-being among Canadian Armed Forces men and women: The roles of poor work-life balance and organizational support. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 11(2), 152–167. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2024-0049>
- Smith, B. N., Taverna, E. C., Fox, A. B., Schnurr, P. P., Matteo, R. A., & Vogt, D. (2017). The Role of PTSD, Depression, and Alcohol Misuse Symptom Severity in Linking Deployment Stressor Exposure and Post-Military Work and Family Outcomes in Male and Female Veterans. *Clinical Psychological Science*, 5(4), 664–682. <https://doi.org/10.1177/2167702617705672>
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Vasquez, T. S., Bruno, C. M., Harris, V. W., & Visconti, B. (2025). From Me to You to Us: Exploring the Relationship Between Self-Care, Partner Communication, and Family Harmony. *Journal of Family Issues*, 46(3), 512–534. <https://doi.org/10.1177/0192513X241268691>
- Wood, A., Gray, L., Bowser-Angermann, J., Gibson, P., Fossey, M., & Godier-McBard, L. (2023). Social media and Internet-based communication in military families during separation: An international scoping review. *New Media and Society*, 25(7), 1802–1823. <https://doi.org/10.1177/14614448221117767>
- Yvonna S. Lincoln, & Egon G. Guba. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.