

Tekanan dalam Keluarga: Faktor-faktor, Kesan dan Strategi Daya Tindak Menangani Tekanan

Nurul Naimah Rose dan Mohd Yusri Mustaffa

ABSTRAK

Kertas kerja ini membincangkan tekanan melalui perspektif keluarga yang merangkumi definisi tekanan keluarga, faktor-faktor dan strategi daya tindak. Keluarga merupakan satu unit yang berkongsi pengalaman, isu dan cabaran hidup yang sama, maka tekanan yang wujud dikongsi bersama oleh ahli keluarga. Tekanan keluarga merujuk kepada ketidakseimbangan di antara tuntutan dan kemampuan keluarga untuk memenuhi tuntutan tersebut. Setiap unit keluarga mempunyai pengalaman dan pemahaman yang berbeza berkaitan strategi daya tindak dan kaedah pengurusan tekanan. Terdapat beberapa faktor tekanan dalam keluarga seperti konflik perhubungan, masalah kewangan, masalah kerjaya, masalah penjagaan anak, campur tangan pihak ketiga dan lain-lain. Tekanan yang berlaku dalam keluarga memberi kesan yang negatif kepada emosi, psikologi dan mental ahli keluarga. Kesan-kesan lain seperti masalah sosial, hubungan keluarga yang tidak berkualiti dan perkembangan psikologi kanak-kanak yang terganggu. Oleh itu, strategi daya tindak yang positif diperlukan bagi menangani tekanan keluarga dengan lebih baik. Terdapat beberapa kaedah strategi daya tindak yang berkesan seperti komunikasi keluarga yang positif, sokongan sosial dan kawalan diri yang baik. Setiap keluarga perlu mempraktikkan strategi daya tindak yang berkesan supaya tekanan keluarga dapat diatasi dengan lebih baik. Seterusnya, membantu keluarga membina hubungan yang lebih berkualiti.

Kata kunci: Tekanan, Keluarga, Strategi Daya Tindak.

Family Stress: The Factors, Effects and Coping Strategies in dealing with the Stress

ABSTRACT

This paper discusses stress from family's perspective that includes the definition of family stress, stress factors and coping strategies. Family is a unit that shares the same experiences, issues and challenges of life. Thus, stress that exists is shared together among the family members. Family stress refers to the imbalance between the demands and the ability of the family to meet the demands. Each family unit has different experiences and understanding of the coping strategies and ways of managing the stress. There are several factors in family stress such as relationship conflicts, financial problems, career problems, child care problems, third party interference and others. The stress in the family has a negative impact on emotional, psychological and mental among the family members. There were other effects such as social problems, poor family relationships and disturbance in child psychological developments. Therefore, a positive coping strategy is needed to deal with family stress in a better way. There are several effective strategies that can help such as positive communication among family members, social support and self-control. Each family should practice effective coping strategies so that family stress can be managed in a better way. Furthermore it helps families to build better relationships among them.

Keywords: Stress, Family, Coping Strategy.

1. PENGENALAN

Keluarga merupakan sebuah institusi yang penting sebagai asas kepada pembentukan masyarakat yang sejahtera. Institusi kekeluargaan mempunyai peranan utama sebagai agen sosialisasi yang pertama kepada individu dan masyarakat (Browne, 2011). Keluarga mempunyai maksud yang tersendiri dalam kehidupan manusia. Setiap individu perlu menjadi sebahagian daripada institusi keluarga. Institusi ini terbentuk melalui hubungan yang khusus, iaitu mempunyai pertalian saudara. Struktur keluarga yang terbina sejak lama dahulu terdiri daripada individu yang digelar sebagai ahli keluarga yang dewasa dan kanak-kanak. Hubungan yang terbina dikekalkan melalui interaksi yang dinamik, iaitu masing-masing membawa tanggungjawab dan peranan yang khusus. Hasil daripada pelaksanaan peranan ini membantu dalam membentuk sebuah keluarga yang sejahtera dan positif.

2. DEFINISI KELUARGA

Keluarga boleh didefinisikan sebagai satu unit yang mempunyai struktur tertentu terdiri daripada perhubungan perkahwinan yang sah dan ikatan pertalian darah (Antonovsky & Tourani, 1988). Menurut Dasar Keluarga Negara yang dinyatakan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), keluarga merupakan unit asas sosial yang membekalkan sumber manusia bagi memastikan kesinambungan generasi akan datang. Keluarga berperanan sebagai sebuah institusi yang penting dalam menyediakan lapangan untuk melahirkan modal insan. Oleh itu, institusi keluarga perlu dikukuhkan supaya dapat mencapai kesejahteraan dari segi fizikal, mental, psikologi, emosi, ekonomi dan sosial dalam kalangan ahli keluarga.

Hubungan dalam keluarga menuntut hak dan tanggungjawab daripada ahli keluarga sama ada ibu bapa atau anak-anak. Ciri-ciri lain yang boleh mendefinisikan keluarga ialah mempunyai tempat tinggal yang sama, kerjasama dan perkongsian ekonomi, mempunyai pegangan nilai yang sama dan mengamalkan budaya dan cara hidup yang sama (Voydanoff, 1988). Walau bagaimanapun, terdapat juga keluarga yang terdiri daripada individu yang tidak mempunyai hubungan pertalian darah, tidak mempunyai anak, tidak mempunyai hubungan perkahwinan yang sah, mempunyai percanggahan nilai dan cara hidup (Hawkins, Weilsberg & Ray, 1977). Oleh yang demikian, keluarga merujuk kepada individu lelaki atau wanita yang tinggal bersama dengan seorang atau lebih lelaki atau wanita. Kesemua ahli keluarga berkongsi hak dan tanggungjawab, mempunyai rasa kasih dan sayang di antara satu sama lain. Selain itu, interaksi dan komunikasi menjadi asas yang kuat dalam membina keluarga dan memastikan ia kekal. Sesebuah unit keluarga itu akan lenyap jika tidak terdapat interaksi dan komunikasi antara ahli. Walau bagaimanapun, definisi keluarga adalah subjektif kepada amalan budaya dan pegangan agama setiap individu dan masyarakat.

Setiap keluarga perlu mempunyai matlamat membina keluarga bahagia yang mempunyai hubungan positif, tenang dan senang di antara ahli keluarga. Menurut pandangan Islam, keluarga bahagia mempunyai gabungan elemen seperti iman, amal, akidah, ilmu, niat, akhlak, sosial, amanah dan keselamatan fizikal (Nur Zahidah Hj Jaapar & Raihanah Hj Azahari, 2011). Keluarga yang bahagia juga mampu membina sebuah kehidupan sejahtera yang terdiri daripada individu dengan personaliti yang positif dan gembira (Pittman & Lloyd, 1988). Namun begitu, terdapat cabaran yang tertentu dalam usaha membina sebuah keluarga yang bahagia. Antara cabaran tersebut termasuklah konflik perhubungan, masalah kewangan, masalah kerjaya, masalah anak-anak, campur tangan pihak ketiga dan lain-lain (McCubbin H. I., Joy, Cauble & Cameau, 1980). Semua cabaran ini menjadi faktor penyumbang kepada tekanan dalam keluarga. Apabila sesebuah keluarga berhadapan dengan sebarang isu, ahli keluarga tersebut akan berada dalam keadaan yang tertekan. Suasana tekanan yang tidak sihat ini mempengaruhi emosi, psikologi dan mental seterusnya memberi kesan yang negatif (McLanahan, 1983).

3. FAKTOR-FAKTOR TEKANAN KELUARGA

Tekanan adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Tekanan merupakan sebahagian daripada kehidupan individu. Tekanan dibincangkan dari sudut individu yang mengalami, daya tindak dan pengurusan tekanan. Apabila tekanan dilihat dari perspektif keluarga, skop perbincangan akan menjadi lebih luas merangkumi setiap ahli keluarga yang mengalami tekanan, daya tindak dan kaedah pengurusan keluarga terhadap tekanan (Walker, 1985). Keluarga dinilai sebagai satu unit yang berkongsi pengalaman, isu dan cabaran dalam hidup, maka tekanan yang wujud dikongsi bersama oleh ahli keluarga (Walker, 1985).

Tekanan keluarga merujuk kepada wujudnya ketidakseimbangan di antara tuntutan dan kemampuan keluarga itu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Greenhaus & Beutell, 1985). Tuntutan dalam keluarga merupakan punca utama kepada tekanan. Selain daripada itu, ia juga merujuk kepada perubahan dalam kehidupan berkeluarga. Apabila berlaku sebarang perubahan, setiap ahli keluarga perlu menyesuaikan diri. Dalam proses penyesuaian ini, terdapat ahli keluarga yang mungkin menolak kerana tidak selesa dan ini menyebabkan tekanan berlaku. Keadaan ini memberi kesan yang pelbagai sama ada positif atau negatif dan ia akan memberi kesan kepada corak daya tindak keluarga tersebut. Konflik yang timbul daripada perubahan dalam keluarga menjadi punca kepada tekanan (Boss, 1980). Kepelbagaian konflik keluarga akan meningkatkan risiko terhadap tekanan. Konflik yang berpunca daripada perubahan ini termasuklah perubahan ibu bapa dan perubahan anak-anak. Selain daripada itu, tekanan juga berlaku berpunca daripada konflik perkahwinan, konflik di antara adik-beradik dan konflik di antara ibu bapa dan anak (Stern & Zevon, 1990). Segala konflik dan perubahan yang berlaku menghasilkan emosi yang negatif antaranya kecewa, marah, sedih, murung dan terluka.

Konflik keluarga menyebabkan tekanan dalam hubungan di antara ahli keluarga (Hawkins, Weisberg & Ray, 1980). Dari sudut yang positif, konflik adalah perkara yang biasa terjadi dalam sesuatu hubungan perkahwinan. Konflik menggalakkan individu untuk memahami punca dan jalan penyelesaiannya. Keluarga yang berjaya mengatasi konflik dapat memperbaiki hubungan tersebut dan bebas dari sebarang tekanan. Hubungan di antara ahli keluarga akan menjadi lebih rapat. Walau bagaimanapun, apabila konflik tidak dapat diselesaikan menjadi punca kepada penceraihan dan keruntuhan institusi keluarga. Situasi ini dilihat sebagai tidak sihat dalam konteks kesejahteraan keluarga.

Setiap unit keluarga mempunyai pengalaman yang berbeza berkaitan tekanan yang dialami. Pengalaman tersebut unik dari segi pemahaman berkaitan tekanan, daya tindak dan kaedah pengurusan yang diamalkan. Bilangan unit keluarga yang mengalami masalah tekanan semakin lama semakin bertambah. Hal ini berikutan perubahan gaya hidup yang amat ketara seiring dengan perubahan zaman. Ahli keluarga perlu menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang lebih relevan dengan masa kini. Namun begitu, perubahan ini menuntut kos yang tinggi terutamanya dari segi penampilan, pergaulan, kewangan dan juga pemikiran. Keadaan ini akhirnya mewujudkan tekanan yang mengancam kehidupan dan membawa kepada kemusnahan keluarga. Kesan yang dirasakan daripada tekanan itu bukan sahaja kepada ibu bapa, malah anak-anak turut menjadi mangsa.

4. KESAN-KESAN TEKANAN KELUARGA

Tekanan yang berlaku dalam keluarga memberi kesan yang negatif sehingga menyebabkan keruntuhan institusi keluarga. Selain itu, ia turut memberi kesan yang negatif kepada masyarakat secara umumnya. Tekanan keluarga turut menjadi punca kepada masalah sosial dalam kalangan remaja (McCubbin, Needle & Wilson, 1985). Hal ini menjadi faktor penyumbang

kepada masalah remaja seperti lari dari rumah, seks bebas, lumba haram, hamil luar nikah, pembuangan bayi, sumbang mahram dan juga kes jenayah berat yang lain. Tekanan yang berlaku juga menjadi punca kepada perbalahan dalam kalangan ahli keluarga. Fenomena sedemikian mewujudkan masalah tekanan dalam kalangan ahli keluarga. Sebagai contoh, ahli keluarga yang bermasalah akan terdorong untuk melakukan perbuatan yang boleh mencederakan fizikal dan mental mereka seperti cubaan untuk membunuh diri.

Hubungan keluarga yang tegang dan tidak berkualiti boleh mempengaruhi perkembangan kanak-kanak (Bolger, DeLongis, Kessler & Wethington, 1989). Keluarga yang mengalami tekanan dan sering bertengkar, bergaduh, kurang mesra, tidak menaruh minat terhadap anak-anak, terdapat kematian dan perpisahan akan membawa keadaan gangguan emosi kanak-kanak (Mirowsky & Ross, 2003). Dari segi tingkah laku, kanak-kanak berkenaan mungkin akan bertindak berlainan di antara satu dengan lain. Sesetengahnya ada yang menjadi kaku, ada juga yang meluahkan emosi manakala ada juga yang tidak menunjukkan sebarang emosi. Keluarga yang mesra antara satu sama lain, demokratik dan ibu bapa yang memenuhi keperluan kanak-kanak akan meningkatkan penyesuaian kanak-kanak tersebut. Kanak-kanak yang melihat dirinya diterima oleh ibu bapanya akan menunjukkan ego yang lebih tinggi, ketabahan dan ketekunan dalam melaksanakan sesuatu perkara (Bolger, DeLongis, Kessler & Wethington, 1989).

Masalah tekanan adalah satu perkara yang tidak diingini oleh mana-mana individu di dalam kehidupan seharian. Ramai yang tertekan serta menderita apabila mengalami peristiwa atau masalah seperti kerosakan harta benda, kehilangan atau kegagalan dalam kerjaya, konflik rumah tangga dan sebagainya (Walker, 1985). Individu yang mengalami tekanan mempunyai ciri-ciri seperti bimbang, hilang tumpuan, cepat marah, tidak dapat tidur, hilang selera makan dan lain-lain lagi (Mirowsky & Ross, 2003). Masalah tekanan dalam masyarakat hari ini semakin ketara dan membimbangkan. Laporan di akhbar-akhbar beberapa tahun kebelakangan ini sentiasa memperlihatkan peningkatan kes dera, pembunuhan kejam, bunuh diri dan seribu satu masalah lain. Banyak pihak telah membincangkan isu sosial yang semakin meruncing ini dan cuba mencari punca kekerapan berlaku kes jenayah dalam kalangan masyarakat tempatan hari ini. Masalah individu dan masalah sosial amat berkait rapat dengan fungsi dan peranan sesebuah keluarga terhadap individu. Keluarga yang sejahtera akan melahirkan masyarakat yang sejahtera (McCubbin & Joy, 1980).

Tekanan dalam keluarga mempengaruhi hubungan perkahwinan antara suami dan isteri. Perkahwinan yang tidak bahagia memberi kesan negatif kepada psikologi individu. Justeru itu, individu memilih untuk bercerai sebagai jalan penyelesaian yang mudah. Perceraian dilihat dapat memberi peluang untuk memulakan hidup baharu yang lebih bahagia dari segi psikologi dan emosi. Menurut kajian yang telah dijalankan oleh *Institute for American Values* (2002) menunjukkan bahawa responden yang menyatakan mereka tidak bahagia dalam perkahwinan tetapi telah bercerai selepas itu atau tinggal berasingan tidaklah secara puratanya lebih bahagia daripada mereka yang masih tinggal dalam perkahwinan yang tidak membahagiakan. Dalam kata lain, mereka masih tetap tidak bahagia walaupun telah bercerai. Walau bagaimanapun, menguruskan tekanan keluarga merupakan salah satu cabaran yang perlu dihadapi oleh setiap individu yang telah berkahwin. Cabaran menguruskan tekanan keluarga seperti sikap buruk pasangan, kemurungan, campur tangan pihak mertua, penderaan atau pengabaian.

5. STRATEGI DAYA TINDAK MENANGANI TEKANAN KELUARGA

Tekanan sentiasa wujud dalam kehidupan seharian individu (Boss P., 2002). Oleh itu, tekanan perlu diuruskan dengan baik agar tidak mengganggu kualiti hidup. Jadi, penting bagi keluarga memahami dengan jelas maksud tekanan, punca kepada tekanan dan strategi untuk respon kepada tekanan tersebut. Setiap keluarga perlu mempunyai kaedah pengurusan tekanan yang

baik bagi memastikan keluarga tersebut boleh mengelak dari mengalami tekanan yang tinggi (McCubbin & Joy, 1980). Berdasarkan penjelasan berkenaan daya tindak, tekanan yang dilihat sebagai negatif akan menghasilkan tindak balas yang negatif dan sebaliknya jika tekanan dilihat sebagai positif (Mirowsky & Ross, 2003).

Keluarga yang mempunyai kaedah pengurusan tekanan yang baik mampu menguruskan kehidupan dengan lebih baik (Stern & Zevon, 1990). Perkara yang paling penting perlu ada dalam pengurusan tekanan ialah komunikasi keluarga yang positif (Lestari, 2000). Komunikasi antara ahli keluarga membantu mereka untuk lebih jelas akan keinginan dan matlamat setiap ahli keluarga. Hal ini demikian kerana tekanan wujud disebabkan berlaku ketidakseimbangan di antara permintaan dan kemampuan untuk memenuhinya. Apabila keluarga jelas dan memahami kemahuan masing-masing, mereka akan lebih berusaha untuk mencari sumber bagi memenuhi keperluan dan kemahuan keluarga (Segrin & Flora, 2008).

Selain komunikasi positif, perkara lain yang menjadi asas kepada pengurusan tekanan ialah sokongan sosial (Thoit, 1995). Dalam berhadapan dengan cabaran hidup, adalah amat penting bagi keluarga untuk memberi sokongan di antara satu sama lain. Tekanan berlaku apabila ahli keluarga tidak memberi sokongan di antara satu sama lain. Individu memerlukan sokongan dari orang yang signifikan, iaitu keluarga. Sokongan sosial termasuklah dorongan, motivasi, empati, kepercayaan, penerimaan, penghargaan, kasih sayang dan galakan (Hawkins, Weilsberg & Ray, 1977). Perubahan yang berlaku dalam hidup memerlukan penyesuaian dan kekuatan dalaman untuk meneruskan kehidupan.

Seterusnya, aspek lain yang penting dalam pengurusan tekanan ialah kawalan diri yang baik (Thoit, 1995). Dalam konteks keluarga, perkara ini boleh diaplikasi dengan mendidik ahli keluarga supaya mempunyai kawalan diri yang baik. Ketua keluarga perlu menyediakan setiap ahli keluarga supaya mampu mengawal diri dengan baik dan boleh bersedia menghadapi tekanan dengan lebih positif. Kawalan diri yang baik membantu individu untuk bersedia menghadapi tekanan dengan bertindak balas dengan cara yang lebih positif. Selain daripada itu, kawalan diri yang baik juga membantu meningkatkan harga diri dan keyakinan diri individu. Hal ini membantu keluarga membina kehidupan yang lebih sejahtera.

Hamilton McCubin (1980) menyatakan bahawa keluarga yang mempunyai pengurusan tekanan yang baik akan mempunyai ciri-ciri seperti sentiasa melakukan aktiviti bersama-sama. Apabila keluarga menghadapi tekanan, sering kali berlaku ahli keluarga mengelak diri dengan ahli yang lain, tetapi bagi keluarga yang mempunyai pengurusan tekanan yang baik mereka tidak akan mengelak dan terus tinggal bersama. Selain daripada itu, keluarga tersebut sentiasa menunjukkan penghargaan di antara satu sama lain. Penghargaan ini merupakan salah satu bentuk sokongan sosial yang mampu meningkatkan keyakinan diri dalam kalangan ahli keluarga untuk berhadapan dengan tekanan. Selain dari mempunyai hubungan yang kukuh antara ahli, keluarga tersebut juga mempunyai hubungan baik dengan masyarakat di luar. Penglibatan dengan masyarakat luar membantu keluarga untuk mencari sokongan luar yang diperlukan. Ciri-ciri yang lain ialah keluarga yang mempunyai pengurusan tekanan yang baik memberi tumpuan kepada kekuatan yang dimiliki oleh mereka. Kekuatan yang ada membantu mereka membina sumber bagi memenuhi tuntutan dan kemahuan. Keluarga tersebut juga selesa dan gembira dengan cara hidup yang mereka pilih.

Daya tindak tekanan merujuk kepada cara berfikir dan tingkah laku yang pelbagai dalam situasi berhadapan dengan tekanan dalaman atau luaran (Lazarus, 1999). Strategi daya tindak merupakan kemampuan menangani tekanan dan tindakan ini dipengaruhi oleh faktor yang membawa tekanan aspek individu dan interaksi antara keduanya. Terdapat enam strategi daya tindak, iaitu sokongan sosial, pembahagian tugas, rasional, peranan di tempat kerja dan rumah, pengurusan masa dan keterlibatan (Cooper, 1990). Sebuah keluarga perlu mempunyai strategi daya tindak yang merangkumi enam strategi tersebut atau sebahagian daripadanya (Stern &

Zevon, 1990). Keluarga perlu bertindak sebagai satu unit dan bekerjasama bagi mengurangkan tahap tekanan. Pemahaman kognitif dan matlamat perlu sama bagi memastikan strategi daya tindak berjaya dilaksanakan.

Apabila seseorang berhadapan dengan situasi yang memberi tekanan, daya tindak merupakan perkara yang penting kerana ia melibatkan cara seseorang itu bertindak balas terhadap tekanan. Reaksi individu bergantung kepada tahap pemikiran dan pemahaman terhadap peristiwa yang berlaku. Jika pemahaman individu tersebut adalah negatif, maka reaksinya juga adalah negatif.

Teori belajar tidak berdaya (*Learned Helplessness Theory*) membincangkan strategi daya tindak terhadap tekanan dan perbincangan menjurus ke arah gaya pemikiran individu terhadap situasi stres yang dihadapi individu (Peterson & Seligmen, 1984). Istilah daya tindak adalah selari dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan kepada pemikiran positif, emosi positif dan karakter positif.

Dalam kajian berkenaan daya tindak kepada perubahan dalam hidup individu dewasa menyatakan bahawa perubahan dan peristiwa hidup dapat memberi impak kepada kesejahteraan hidup seseorang (Cooper, 1990). Ianya terpulung kepada cara individu itu bertindak balas pada peristiwa yang berlaku seperti kehilangan, persaraan, sakit atau kematian. Bagaimana seseorang mentafsirkan peristiwa yang dialami dengan daya tindak sama ada bercorak emosi, kognitif, fisiologi, tingkah laku sosial atau sokongan sosial turut menentukan persepsi seseorang terhadap tekanan. Tambahan lagi, daya tindak seseorang turut mempengaruhi tahap kesihatan mental individu.

Dalam satu kajian berkaitan daya tindak terhadap tekanan dalam keluarga menyatakan bahawa ahli keluarga mempunyai daya tindak yang berbeza terhadap tekanan (Reiss & Overy, 1980). Kajian yang sama menjelaskan bahawa walaupun tekanan yang dialami berpunca dari faktor yang sama, tetapi daya tindak lebih bersifat individu. Ahli keluarga yang lebih tua mungkin lebih tenang menghadapi tekanan berbanding ahli keluarga yang muda. Hal ini disebabkan perbezaan usia, pemikiran dan kematangan. Kesimpulan kajian ini selari dengan pendekatan psikologi positif yang fokus kepada penerimaan kognitif individu terhadap tekanan (Peterson & Seligmen, 1984).

Daya tindak juga dikenali sebagai penyesuaian dan pengurusan dalam menghadapi ketidakseimbangan antara permintaan dan kemampuan untuk memenuhinya. Ia merupakan proses aktif di mana individu cuba untuk mengadaptasi, mengendali atau menghadapi situasi yang penuh tekanan. Strategi daya tindak merupakan usaha individu untuk memenuhi permintaan, ancaman atau desakan yang dinilai melebihi kemampuan sumber yang dimiliki. Menurut Lazarus (1996), terdapat dua jenis strategi daya tindak, iaitu strategi yang fokus kepada emosi dan strategi yang fokus kepada masalah.

6. KESIMPULAN

Konflik yang berlaku dalam keluarga mencipta suasana rumah tangga yang tidak harmoni dan mengakibatkan ahli keluarga menghadapi tekanan yang lebih tinggi. Apabila keadaan ini dibiarkan tanpa penyelesaian, sesebuah unit keluarga yang menemui jalan buntu akhirnya mengambil keputusan untuk mengelak dari menyelesaikan konflik. Hal ini mendorong kepada berlakunya perceraian serta kemusnahan institusi kekeluargaan. Melihat kepada kadar perceraian yang meningkat saban tahun, jelas menunjukkan betapa rapuhnya institusi keluarga dalam masyarakat kita. Situasi ini dilihat membimbangkan banyak pihak apabila ia dibincangkan di pelbagai peringkat bagi mencari jalan penyelesaian untuk menyelamatkan institusi keluarga di negara ini. Situasi ini juga merupakan cabaran kepada pihak yang

bertanggungjawab dalam usaha untuk memperkukuhkan institusi keluarga sebagai asas kepada kemajuan dan pembangunan Negara. Hal ini demikian kerana institusi keluarga merupakan institusi yang terpenting dalam proses pembentukan individu yang sihat dari segi mental dan fizikal.

RUJUKAN

- Antonovsky, A., & Tourani, S. (1988). Family Sense of Coherence and Family Adaptation. *Journal of Marriage and Family*, 79-82.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Wethington, E. (1989). The Contagion of Stress across Multiple Roles. *Journal of Marriage and Family*, 175-183.
- Boss, P. (2002). *Family Stress Management: A Contextual Approach*. UK: Sage Publications.
- Boss, P. G. (1980). Normative Family Stress: family Boundary Changes across the Life Span. *family Relations*, 445-480.
- Browne, K. (2011). *An Introduction to Sociology*. USA: Wiley.
- Cooper, C. (1990). Coping Strategies to minimize the stress of Transition. *Psychological Review*, 315-328.
- Dasar & Modul, (2018). Laman Web Rasmi Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga. <http://www.lppkn.gov.my>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family roles. *The Academy of Management Review*, 76-88.
- Hawkins, J. L., Weilsberg, C. & Ray, D. L. (1977). Marital Communication Style and Social Class. *Journal of Marriage and Family*, 479-490.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer Publishing.
- Lestari, S. (2000). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Sri Lestari.
- McCubbin, H. I., & Joy, C. B. (1980). Family Stress and Coping: A Decade Review. *Journal of Marriage and Family*, 855-871.
- McLanahan, S. S. (1983). Family Structure and Stress: A Longitudinal Comparison of Two Parent and Female Headed families. *Journal of Marriage and Family*, 347-357.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. USA: Walter de Gruyter.
- Nur Zahirah Hj Jaapar & Raihanah Hj Azahari. (2011). Model Keluarga Bahagia Menurut Islam. *Jurnal Fiqh*, 25-44.
- Peterson, C. & Seligmen, M. (1984). Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence. *Psychological Review*, 347-374.
- Pittman, J. F., & Lloyd, S. A. (1988). Quality of Family Life, Social Support and Stress. *Journal of Marriage and Family*, 53-67.
- Reiss, D., & Overy, M. E. (1980). Family Paradigm and Family Coping: A Proposal for Linking the Family Intrinsic Adaptive Capacities to its Responses to Stress. *Family Relations*, 431-444.
- Segrin, C., & Flora, J. (2008). *Family Communication*. USA: Taylor & Francis.
- Stern, M. & Zevon, M. A. (1990). Stress, Coping and Family Environment. *Journal of Adolescent Research*, 290-305.
- Thoit, P. A. (1995). Stress, Coping and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behaviour*, 53-79.
- Voydanoff, P. (1988). Work Role Characteristics, Family Structure Demands, and Work Family Conflict. *Journal of Marriage and Family*, 749-761.
- Walker, A. J. (1985). Reconceptualizing family Stress. *Journal of Marriage and family*, 827-837.

