



ABDI CENDEKIA:
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026 Halaman 3143-3149
<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



Psikoedukasi Mengelola Emosi untuk Ibu dan Keluarga di Kelurahan Karang Tempel Kota Semarang

**Ainun Khusnita Salsabilla Zain¹, Fhirlynesia Martha²,
Mohammad Fadilah Noor Agustian³, Ashari Mahfud⁴, Awalya⁵, Sigit Hariyadi⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email : aksalsabillazain@students.unnes.ac.id¹, fhirlynesia_martha@students.unnes.ac.id²,
mfadilahnoor@students.unnes.ac.id³, ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id⁴,
awalya@mail.unnes.ac.id⁵, sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id⁶

Abstrak

Peran ibu dalam suatu keluarga sangatlah penting karna dalam keluarga peran seorang ibu ini dituntut memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai tekanan berupa tanggung jawab pengasuhan, pekerjaan rumah, dan tuntutan sosial lainnya. Sehingga saat ini kesejahteraan psikologis ibu merupakan faktor penting untuk menciptakan keharmonisan keluarga, maka diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Kegiatan pengabdianmasyarakat melalui seminar ini bertujuan untuk membagikan pengetahuan atau pemahaman baru kepada ibu – ibu mengenai detoks emosi sehari – hari sebagai langkah sederhana untuk menjaga kestabilan kesehatan mental dalam menjalani perannya serta mampu membangun lingkungan keluarga yang positif. Kegiatan seminar ini dilakukan di Kelurahan Karangtempel, Kota Semarang dengan sasaran utamanya adalah ibu – ibu. Metode dalam pelaksanaan seminar ini berupa penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta refleksi pengalaman dalam mengelola emosi sehari – hari. Kegiatan seminar ini memberikan pemahaman kepada para peserta mengenai pentingnya mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, selain itu selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tergolong tinggi dalam memperoleh strategi yang praktis untuk mereduksi stress dan meningkatkan kualitas hubungan di keluarga. Kegiatan seminar edukasi detoks emosi ini tergolong ke dalam bentuk intervensi promotif dan prefentif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu untuk menciptakan keluarga yang harmonis.

Kata kunci: Psikoedukasi, Peran ibu, Kesehatan mental.

Psychoeducation on Managing Emotions for Mothers and Families in Karang Tempel Urban Village, Semarang City

Abstract

A mother's role within the family is crucial, as she is required to manage various pressures—ranging from caregiving responsibilities and household chores to other social demands. Consequently, a mother's psychological well-being is a vital factor in fostering family harmony, necessitating promotive and preventive efforts to enhance it. This community service initiative, conducted via a seminar, aims to equip mothers with new knowledge and understanding regarding "daily emotional detox"—a simple yet effective approach to maintaining mental stability while fulfilling their roles and cultivating a positive family environment. Held in Karangtempel Urban Village, Semarang City, the seminar targeted mothers specifically. The program utilized a mix of material presentations, discussions, Q&A

sessions, and reflections on personal experiences with managing daily emotions. Participants gained insight into the importance of recognizing, managing, and expressing emotions adaptively; furthermore, they demonstrated great enthusiasm for acquiring practical strategies to reduce stress and improve the quality of family relationships. This educational seminar on emotional detox serves as a promotive and preventive intervention designed to enhance maternal mental health and foster a harmonious family life.

Keywords: *psychoeducation, role of the mother, mental health.*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit sosial paling kecil dalam masyarakat yang memiliki ikatan darah dan batin, dalam keluarga setiap anggotanya memiliki peran dan fungsi masing – masing (Awaru, 2021). Dalam kehidupan peran keluarga tidak bisa terpisahkan karna keluarga akan menjadi tempat pertama seseorang akan memulai kehidupannya. Khususnya peran seorang ibu dikarenakan peran ibu sangat penting untuk menjaga kestabilan keharmonisan keluarga hal ini dikarenakan seorang ibu memiliki pencapaian tersendiri dalam menjalankan perannya. Pencapaian yang dimaksud merupakan proses dimana perempuan yang telah berkeluarga dapat mencapai kemampuannya dalam mengintegrasikan perilaku keibuannya hingga mereka dapat menemukan peran baru yang mana mampu mencapai kepercayaan diri dan keselarasan dengan identitas barunya (Trisetyaningsih & Afi Lutfiyati, 2017).

Keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki dua pengertian. Dalam arti yang luas keluarga mencakup seluruh individu yang memiliki hubungan darah ataupun garis keturunan. Sedangkan dalam arti yang sempit keluarga hanya terdiri atas orang tua dan anak – anak. Selain itu, arti keluarga adalah sekelompok individu yang terikat karna ada hubungan perkawinan, kelahiran, maupun adopsi serta hidup bersama dalam satu rumah. Keluarga merupakan unit sosial paling kecil di masyarakat sehingga keluarga merupakan wadah untuk orang tua dan anak untuk saling berinteraksi dan bekerjasama untuk menggapai tujuan yang. (Zahrok, 2018).

Pada umumnya, keluarga memiliki karakteristik utama yaitu : (1) terdiri atas sejumlah individu yang memiliki ikatan perkawinan, hubungan darah, garis keturunan, atau adopsi; (2) hidup dan menetap bersama dalam satu tempat tinggal; (3) menjalin hubungan saling melayani, menghargai, dan memuliakan antaranggota keluarga; (4) orang tua berperan dalam mendidik, membimbing, serta mengembangkan kemampuan dalam diri anak dengan proses yang kreatif dan konsisten; (5) kepemimpinan keluarga dijalankan oleh suami dan istri sesuai dengan peran penuh kasih sayang dan tanggung jawab kepada seluruh anggota keluarga; (6) anak menunjukkan sikap hormat, patuh, dan menghargai orang tua sebagai bagian dari nilai kehidupan keluarga (Tsania, 2015).

Kelompok keluarga yang rentan seperti sedang mengalami kesulitan ekonomi atau sedang menghadapi permasalahan psikologis memiliki resiko yang jauh lebih besar untuk mengalami banyak tekanan yang menjadi pemicu kekerasan pada anak. Kondisi tersebutlah yang berpotensi untuk mengganggu kestabilan keseharian keluarga, meningkatkan stress, serta melemahkan fungsi anggota keluarga dalam menjalankan perannya. Situasi ini memiliki dampak yang berkelanjutan yaitu dapat menurunkan penerapan nilai-nilai keluarga yang ditandai dengan berkurangnya kualitas interaksi dan komunikasi antaranggota keluarga. Akibatnya, hubungan antara ayah, ibu, dan anak menjadi kurang harmonis serta lebih rentan terhadap munculnya konflik.(Alifiani, 2019).

Jika dilihat dari perspektif perkembangan individu, keluarga memiliki fungsi yang paling penting yaitu sebagai wadah yang memberikan perlindungan dan sosialisasi pada anak. Sosialisasi yang dimaksud disini adalah proses yang ditempuh seorang anak untuk memperoleh keyakinan, nilai-nilai dan perilaku yang dianggap penting dan pantas dari anggota keluarga yang lebih dewasa dari dirinya, terutama dari kedua orang tua. Pada dasarnya keluarga memang bukan satu-satunya kelompok sosial yang melakukan peran sosialisasi, melainkan keluarga merupakan tempat pertama bagi anak dalam menjalani kehidupannya. Oleh karena berbagai peristiwa, pada awal tahun kehidupan anak sangat

berpengaruh terhadap perkembangan sosial, emosi dan intelektual anak, maka keluarga harus dipandang sebagai instrument sosialisasi yang utama.

Orang tua perempuan (ibu) adalah sosok utama yang memegang peranan penting dalam sebuah keluarga. Ibu memegang banyak peran dan mampu melakukan banyak hal untuk kebutuhan seluruh anggota keluarga (Zahrok & Suarmini, 2018). Dengan perannya yang cukup banyak ini seorang ibu memiliki peluang yang besar untuk mengalami kelelahan baik secara mental maupun fisiknya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Ibu yang *ful* dirumah atau bisa disebut ibu rumah tangga kerap menghadapi tekanan emosional yang tergolong tinggi karena beban kerja domestik yang tidak ada habisnya, tuntutan peran ganda, dan keterbatasan dalam mengekspresikan dirinya untuk mengembangkan potensi dalam diri (Panca et al., 2016). Sehingga kondisi tersebut juga mempengaruhi ketidakseimbangan emosi dan meningkatkan tekanan stress yang pada akhirnya mempengaruhi keharmonisan keluarga. Pada dasarnya keluarga yang harmonis akan melahirkan individu-individu yang seimbang secara emosional, mental, spiritual dan sosial (Aeni et al., 2025).

Kelelahan secara fisik serta psikologis yang dialami oleh seorang ibu juga berdampak pada kesejahteraan psikologis dirinya serta kualitas interaksi dengan anak. Apabila kondisi ini dibiarkan terus menerus akan memunculkan resiko *Parenting Stress*. Oleh karena itu menjalankan peran ibu tidaklah mudah, terlebih di era saat ini tidak sedikit perempuan mengkesampingkan karirnya untuk memenuhi tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu. Keputusan ini juga menjadi dilema yang mempengaruhi psikologis jika tidak diimbangi dengan kemampuan untuk mengelola tekanan dari lingkungan sekitar yang sedang dihadapi.

Untuk menjalankan perannya seorang ibu harus memiliki kesejahteraan psikologi yang baik sebagai cerminan yang merupakan kemampuan individu untuk merealisasikan potensi diri dalam dirinya yang meliputi kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, bersikap mandiri dalam segala kondisi, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain (lingkungannya), dapat mengontrol lingkungannya agar efektif, dan dapat mengarahkan kehidupannya agar sesuai dengan tujuan yang ingin ia capai.

Faktor yang dapat memberikan kesejahteraan psikologis seorang ibu adalah dengan memiliki regulasi emosi yang baik. Dari hal tersebut regulasi sangat penting untuk kehidupan berumah tangga. Untuk membangun regulasi yang baik menurut Gross, regulasi emosi dapat dilakukan dengan dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* dimana individu akan mengubah caranya dalam memaknai situasi sehingga berdampak kepada emosionalnya yang jauh lebih adaptif dan *expressive suppression* yang merupakan upaya dari individu mengendalikan dan mengurangi ekspresi emosi saat sedang muncul (Arjanggi & Fauziah, 2021). Dengan demikian, kemampuan meregulasi emosi menjadi aspek yang sangat penting dalam menjaga dan menggapai kualitas dalam hubungan berkeluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, detoks emosi untuk seorang ibu sangat diperlukan untuk membantu membangun hubungan keluarga yang sehat. Sejalan dengan kegiatan seminar yang bertema tentang "Ibu Bahagia, Keluarga Ceria: Edukasi Detoks Emosi Sehari – hari untuk Ibu Lebih Tenang dan Bahagia" merupakan upaya promotive dan preventif untuk masyarakat umum khususnya para ibu yang bertempat tinggal di Kelurahan Karangtempel Kota Semarang. Kegiatan ini dilakukan agar ibu – ibu diwilayah setempat lebih memahami bagaimana pemahaman kepada para peserta mengenai pentingnya mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

METODE

Kegiatan psikoedukasi diselenggarakan dalam bentuk seminar dengan mengusung tema "Ibu Bahagia, Keluarga Ceria: Edukasi Detoks Emosi Sehari – hari untuk Ibu Lebih Tenang dan Bahagia". Seminar dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, pukul 13.00 – 17.00 WIB di aula Kelurahan Karang Tempel, Kota Semarang. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu di wilayah Karang Tempel sebagai sasaran utama program. Rangkaian pelaksanaan kegiatan telah disusun secara sistematis dan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Rundown Acara

Pukul (WIB)	Kegiatan	Penanggung Jawab/Pengisi Acara
13.00 – 14.00	Registrasi	PJ Acara
14.00 – 14.15	Pembukaan	MC
14.15 – 14.30	<i>Ice Breaking</i>	MC
14.30 – 15.30	Sesi 1: Materi pentingnya mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari	Pemateri 1
15.30 – 16.15	Sesi 2: <i>Butterfly Hug</i>	Pemateri 2
16.15 – 16.45	Tanya Jawab	Moderator
16.45 – 17.00	Penutupan	MC

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar psikoedukasi yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, berlangsung sangat kondusif dan kegiatan yang telah dilakukan dapat dijalankan sesuai dengan rangkaian acara yang telah disusun oleh tim praktikan konselor selaku penyelenggara acara. Seminar yang pesertanya dihadiri oleh para ibu yang memperlihatkan antusiasme yang tinggi tinggi sepanjang kegiatan berlangsung, baik pada saat penyampaian materi maupun sesi praktik dan diskusi.



Gambar 1 Pembukaan oleh MC



Gambar 2 Ice Breaking

Seminar diawali dengan sesi pertama yang berisi penyampaian materi mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Materi mencakup pemahaman tentang berbagai emosi yang umum dialami oleh ibu, faktor-faktor yang memicu munculnya emosi negatif, serta dampak pengelolaan emosi terhadap kesejahteraan diri dan keharmonisan keluarga. Selain itu, peserta juga memperoleh edukasi mengenai berbagai strategi sederhana untuk melakukan detoks emosi, seperti mengenali emosi yang dirasakan, mengatur napas, menerapkan self-talk positif, meluangkan waktu untuk diri sendiri, serta membangun komunikasi yang sehat dengan anggota keluarga. Penyampaian materi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta bahwa kesehatan emosional ibu

merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis.



Gambar 3 Penyampaian Materi

Pada sesi kedua, peserta diperkenalkan dengan metode untuk meredam tingkat emosi yang disebut dengan *Butterfly Hug* yaitu teknik sederhana untuk membantu menenangkan emosi. Narasumber menjelaskan teknik *Butterfly Hug* merupakan teknik untuk membantu relaksasi dengan memanfaatkan stimulasi bilateral melalui tepukan ringan secara bergantian pada bahu kiri dan kanan. Teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu mengurangi ketegangan, kecemasan, maupun stress yang dirasakan dalam aktivitas sehari-hari.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik *Butterfly Hug* yang dipandu secara langsung oleh narasumber. Peserta diminta duduk dalam posisi yang nyaman, menyilangkan kedua tangan di depan dada hingga telapak tangan berada pada bahu yang berlawanan, kemudian memberikan tepukan ringan secara bergantian sambil mengatur napas secara perlahan dan memusatkan perhatian pada kondisi tubuh serta perasaan yang sedang dialami. Praktik berlangsung selama beberapa menit dengan pendampingan fasilitator agar setiap peserta dapat mengikuti tahapan teknik secara benar.



Gambar 4 Praktik Butterfly Hug

Setelah praktik selesai, peserta diajak melakukan refleksi mengenai pengalaman yang dirasakan selama latihan. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks, napas menjadi lebih teratur, dan pikiran terasa lebih tenang setelah melakukan *Butterfly Hug*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan emosional, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri ketika menghadapi situasi yang memicu stres atau emosi negatif.

Sebagai penutup sebelum kegiatan diakhiri, kegiatan lanjutannya adalah ditutup dengan sesi diskusi interaktif. Pada sesi ini, para peserta diminta untuk aktif mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman yang relevan mengenai tantangan dalam mengelola emosi saat menjalankan peran sebagai ibu. Diskusi berlangsung secara terbuka sehingga memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling belajar dan memperoleh solusi dari

narasumber maupun peserta lainnya. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pemaparan materi dinilai sesuai dengan kebutuhan mereka serta diharapkan mampu menjadi bekal dalam menerapkan pengelolaan emosi secara sehat untuk menciptakan ibu yang lebih tenang, bahagia, serta keluarga yang lebih harmonis.

Antusiasme peserta selama mengikuti seminar dan praktik *Butterfly Hug* menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang dipadukan dengan praktik secara langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Kegiatan yang diberikan bukan hanya untuk berbagi ilmu baru pada setiap penyampaian materinya, akan tetapi dapat membuka kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan teknik pengelolaan emosi, membantu peserta memahami materi secara lebih konkret. Hal ini didukung dengan penelitian Jalal dkk. (2024) dalam penelitiannya dikemukakan bahwa psikoedukasi yang disertai intervensi berbasis praktik memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan penyampaian materi secara teoretis semata.

Pemberian latihan *Butterfly Hug* sebagai teknik relaksasi sederhana memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan sehari-hari. Melalui latihan tersebut, peserta belajar mengatur napas, memusatkan perhatian pada kondisi diri, serta menenangkan respons emosional sebelum bereaksi terhadap suatu situasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sheikh dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan (*breathing exercise*) efektif dalam membantu menurunkan stres, kecemasan, serta ketegangan emosional.

Secara keseluruhan, kegiatan seminar tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan emosional, tetapi juga membekali peserta dengan *skill* praktis yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang memadukan edukasi, diskusi, dan praktik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga para ibu yang mengikuti kegiatan ini dapat menerapkan teknik pengelolaan emosi secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan temuan Ismail dkk. (2026) yang mengungkapkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi yang diimbangi dengan praktik mampu meningkatkan kompetensi emosional para peserta sehingga berpotensi mendorong terbentuknya lingkungan pengasuhan yang lebih responsive serta hubungan dengan anggota keluarga yang lebih harmonis.

SIMPULAN

Dari rangkaian kegiatan seminar psikoedukasi yang bertema "*Ibu Bahagia, Keluarga Ceria: Edukasi Detoks Emosi untuk Ibu Lebih Tenang dan Bahagia*" di Kelurahan Karangtempel, Kota Semarang ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam kehidupan sehari – hari. Melalui kombinasi rangkaian kegiatan penyampaian materi, diskusi, dan praktik teknik *Butterfly Hug* peserta tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis yang bisa diaplikasikan secara mandiri untuk mengurangi stress dan menjaga keseimbangan psikologis ibu di rumah.

Dari antusiasme peserta yang mengikuti kegiatan seminar ini menunjukan bahwa kegiatan psikoedukasi berbasis praktik meningkatkan keterlibatan serta efektivitas pembelajaran. Sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa psikoedukasi yang dipadukan dengan praktik memberikan dampak yang lebih optimal terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta (Rahmat et al., 2025). Selain itu hasil dari kegiatan seminar ini menunjukan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta hal ini didukung dari penelitian Arjaggi dan Fauziah (2021) dari hasil penelitiannya itu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Dari temuannya ini mengindikasikan bahwa seorang ibu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang jauh lebih tinggi sehingga ia mampu untuk merasakan kondisi emosional yang lebih positif dalam menjalankan perannya. Maka kegiatan psikoedukasi seperti ini dirasa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk

memperkuat kesehatan mental ibu, sehingga mampu mendukung terciptanya keluarga yang lebih harmonis dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, R., Sholihah, W. M., Aphrodiety, M., & Arsyad, A. (2025). *Implikasi peran ganda istri terhadap keharmonisan keluarga*. 1, 419–437.
- Alifiani, H., Nurhayati, N., & Ningsih, Y. (2019). Analisis penggunaan gadget terhadap pola komunikasi keluarga. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 51-55.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah*. 9(1).
- Awaru, O. T. (2021). *Sosiologi Keluarga*. Media Sains Indonesia.
- Ismail, K., Maharani, C. A., Andani, E. D., Firdaus, L. M., Amalya, D., Wulandari, P., ... & Efendy, M. (2026). Peningkatan Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga melalui Psikoedukasi Berbasis Teknik Expressive Writing di PAUD Teratai Tambaksari Surabaya. *Ngaliman: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 34-43.
- Jalal, Novita Maulidya, Dini Amalia Surisman, Delani Cerelia Rembon, Nurul Anisah, dan Uswatun Hasanah. "Psikoedukasi untuk Meningkatkan Parenting Skill pada Orang Tua Anak Binaan Rumah Zakat." *IPTeK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*3, no. 3 (2024).
- Lubis, Z., Ariani, E., Segala, S. M., & Wulan, W. (2021). Pendidikan keluarga sebagai basis pendidikan anak. *Pema*, 1(2), 92-106.
- Panca, T., Arbiansyah, T., Palupi, T. N., & Tobing, O. (2016). *Peran dukungan keluarga dan lingkungan sosial dalam mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga tidak bekerja*.
- Rahmat, A., Zahra, A., Sukri, A., Ramadhan, K. M., & Wulan, L. (2025). *Efektivitas Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Mekanisme Koping Untuk Masalah Stress Pada Pegawai Pt Jasa Raharja Kanwil Sulselbar*. 3(3), 68–77.
- Sheikh, S., Rostami, A., Shahbazi, A., Abdollahi Nezhad, F., Khazai, O., & Arbabisarjou, A. (2024). Clinical effectiveness of guided breathing exercises in reducing anxiety, stress, and depression in COVID-19 patients. *Scientific Reports*, 14(1), 26620.
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 46-59.
- Tsania, N., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2015). Karakteristik keluarga, kesiapan menikah istri, dan perkembangan anak usia 3-5 tahun. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(1), 28-37.
- Trisetyaningsih, Y., & Afi Lutfiyati, A. K. (2017). *DUKUNGAN KELUARGA BERPERAN PENTING DALAM PENCAPAIAN PERAN IBU PRIMIPARA*. 1–10.
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. (2018). Peran perempuan dalam keluarga. *IPTeK Journal of Proceedings Series*, (5), 61-65.