

Psikoedukasi: Konflik Peran Ganda vs Kepuasan Pernikahan: Pentingnya Regulasi Emosi bagi Pasangan Muda

Analisa Imara^{1*}, Roswiyani², Monty P. Satiadarma³

¹⁻³Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia
Email: analisaimara168@gmail.com¹, roswiyani@fpsi.untar.ac.id², monty_satiadarma@yahoo.com³

*Penulis Korespondensi: analisaimara168@gmail.com¹

Abstract. *Young married couples in Jakarta often face challenges in balancing work and family demands, which can lead to role conflict. This conflict contributes to decreased marital satisfaction, especially when individuals have low emotional regulation. This community service (PKM) activity aims to provide psychoeducation on role conflict, marital satisfaction, and emotional regulation strategies to young employees of PT Treasure Citrarasa Indonesia through an online seminar. The activity was conducted in three stages: pre-test, presentation of material, and interactive discussion. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of role conflict and emotional regulation strategies, as well as a greater awareness of the importance of adaptive communication in marital relationships. Additionally, participants gained new insights into how effective emotional regulation can reduce stress and improve marital satisfaction. Thus, this psychoeducation activity has the potential to be an effective intervention in enhancing relational well-being for young couples, particularly in managing role conflict amidst work and family demands. The activity also highlights the importance of understanding and applying emotional regulation strategies in daily life to maintain marital harmony.*

Keywords: *Emotional Regulation; Marital Satisfaction; Psychoeducation; Role Conflict; Young Couples.*

Abstrak. Pasangan menikah muda di Jakarta seringkali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga, yang dapat menyebabkan konflik peran ganda. Konflik ini berkontribusi pada menurunnya kepuasan pernikahan, terutama ketika individu memiliki regulasi emosi yang rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai konflik peran ganda, kepuasan pernikahan, dan strategi regulasi emosi kepada karyawan muda PT Treasure Citrarasa Indonesia melalui seminar daring. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap: pre-test, penyampaian materi, dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait konflik peran ganda dan strategi regulasi emosi, serta meningkatkannya kesadaran mengenai pentingnya komunikasi adaptif dalam hubungan pernikahan. Selain itu, peserta juga memperoleh wawasan baru mengenai bagaimana regulasi emosi yang efektif dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Dengan demikian, psikoedukasi ini berpotensi menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan relasional pasangan muda, terutama dalam mengelola konflik peran ganda di tengah tuntutan pekerjaan dan keluarga. Kegiatan ini juga menyoroti pentingnya pemahaman dan penerapan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

Kata Kunci: Kepuasan Pernikahan; Konflik Peran Ganda; Pasangan Muda; Psikoedukasi; Regulasi Emosi.

1. LATAR BELAKANG

Era modern saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan keluarga, terutama bagi pasangan muda yang hidup dan bekerja di lingkungan perkotaan seperti DKI Jakarta. Perubahan dinamika sosial, meningkatnya tuntutan ekonomi, serta kompetisi di dunia kerja membuat pasangan muda harus beradaptasi dengan berbagai tekanan eksternal maupun internal dalam kehidupan pernikahan. Salah satu tantangan yang paling dominan adalah konflik

peran ganda yaitu kondisi ketika individu harus menjalankan peran profesional sekaligus peran domestik secara bersamaan, namun keduanya menuntut energi, waktu, dan perhatian yang tidak selalu dapat diakomodasi secara seimbang.

Berdasarkan laporan DataReportal (2024), Indonesia memiliki lebih dari 212 juta pengguna aktif internet, dan sebagian besar berada dalam kelompok usia produktif yang merupakan segmen utama pasangan muda. Meskipun tingginya penetrasi teknologi digital pada awalnya memberikan kemudahan dalam pekerjaan dan komunikasi, hal ini secara tidak langsung juga meningkatkan ekspektasi kinerja dan memicu intensitas pekerjaan yang lebih tinggi. Kondisi ini membuat pasangan muda semakin sulit menemukan keseimbangan antara peran pekerja dan peran sebagai pasangan dalam rumah tangga.

Dalam konteks keluarga muda, konflik peran ganda sering kali tidak hanya bersifat praktis tetapi juga emosional. Beban pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan pasangan mudah mengalami kelelahan, iritabilitas, dan kesulitan mengelola stres. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, dinamika pernikahan berpotensi terganggu, ditandai dengan meningkatnya pertengkaran, komunikasi yang tidak efektif, atau munculnya perasaan tidak dihargai oleh pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda memiliki dampak signifikan terhadap kepuasan pernikahan, terutama pada pasangan yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai (Ginanjar et al., 2020; Wijayanti & Indrawati, 2016).

Regulasi emosi menjadi salah satu aspek kunci dalam mempertahankan stabilitas hubungan pernikahan di tengah tekanan peran ganda. Individu dengan kemampuan cognitive reappraisal terbukti mampu menghadapi situasi menekan dengan lebih adaptif, sedangkan individu yang cenderung menggunakan expressive suppression lebih rentan terhadap konflik pernikahan dan penurunan kedekatan emosional (Gross & John, 2003; Angelica & Himawan, 2022). Oleh karena itu, pemahaman dan penguasaan strategi regulasi emosi sangat penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, terutama bagi pasangan yang berada pada fase awal pernikahan.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa banyak pasangan muda belum memiliki cukup pengalaman maupun edukasi terkait pengelolaan emosi dalam relasi pernikahan. Minimnya literasi psikologis dan kurangnya kesempatan untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi menyebabkan pasangan lebih sering mengandalkan strategi spontan yang tidak selalu sehat, seperti menghindar, melampiaskan emosi, atau menarik diri secara emosional

ketika menghadapi konflik. Di sisi lain, budaya kerja yang kompetitif di kota besar juga membuat waktu untuk membangun komunikasi yang hangat dan berkualitas menjadi semakin terbatas.

Situasi ini juga terlihat pada mitra kegiatan PKM, yaitu PT Treasure Citrarasa Indonesia, yang sebagian besar karyawannya merupakan pasangan muda. Industri F&B yang dikenal memiliki jam kerja panjang, ritme cepat, dan tekanan operasional tinggi secara langsung memengaruhi kondisi psikologis maupun kehidupan pernikahan karyawan. Karyawan perempuan, khususnya, berisiko lebih tinggi mengalami konflik peran ganda karena ekspektasi budaya yang masih menempatkan tanggung jawab utama rumah tangga pada perempuan, terlepas dari status mereka sebagai pekerja.

Mengacu pada kondisi tersebut, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk memberikan psikoedukasi komprehensif mengenai konflik peran ganda, kepuasan pernikahan, dan strategi regulasi emosi berbasis penelitian. Berbeda dari program sejenis yang hanya menyoroti aspek relasi atau komunikasi secara umum, kegiatan ini mengintegrasikan konsep psikologi emosi, dinamika peran keluarga, dan strategi praktis penyelesaian konflik. Pendekatan reflektif dan interaktif digunakan agar peserta tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga mampu merefleksikan pengalaman pribadi dan menerapkan strategi regulasi emosi secara langsung.

Diharapkan melalui kegiatan ini, pasangan muda dapat mengembangkan kesadaran emosional yang lebih baik, meningkatkan kualitas komunikasi dengan pasangan, serta mengelola konflik peran ganda secara lebih adaptif. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan karyawan, tetapi juga berdampak positif pada stabilitas keluarga dan produktivitas kerja.

2. METODE PENELITIAN

Psikoedukasi ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi reflektif, yang memungkinkan peserta untuk secara aktif merefleksikan pengalaman mereka terkait konflik peran ganda serta memperoleh wawasan baru mengenai regulasi emosi dan kepuasan pernikahan. Kegiatan dilakukan melalui seminar interaktif yang mencakup pemaparan materi, diskusi, serta simulasi studi kasus.

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak mitra dan menyusun materi presentasi, termasuk pembuatan instrumen pre-test dan post-test. Instrumen tersebut terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator konflik peran ganda, komunikasi adaptif, strategi pengelolaan stres, dan regulasi emosi. Seluruh soal telah melalui

uji validitas isi oleh dua dosen ahli dalam bidang psikologi keluarga dan uji keterbacaan pada lima responden untuk memastikan kejelasan dan kesesuaian konteks. Contoh item mencakup pernyataan seperti: "Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga dapat menurunkan kualitas interaksi pasangan," dan "Menunda reaksi marah merupakan bentuk regulasi emosi yang sehat."

Pelaksanaan seminar diawali dengan pengisian pre-test oleh peserta. Selanjutnya, pemateri memberikan paparan mengenai dinamika konflik peran ganda, pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan, serta strategi regulasi emosi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta terlibat aktif dalam diskusi dan simulasi kasus nyata, yang memungkinkan mereka mengidentifikasi pola konflik dan praktik komunikasi yang lebih adaptif.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian post-test yang berisi soal yang sama dengan pre-test. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, termasuk perhitungan nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi. Pendekatan ini dipilih karena kegiatan bersifat non-eksperimental dengan jumlah peserta terbatas dan tanpa kelompok kontrol. Analisis deskriptif dianggap paling relevan untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta secara praktis dan aplikatif, serta memudahkan penyampaian hasil kepada mitra.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seminar psikoedukasi ini diikuti oleh 25 Ibu rumah tangga yang juga bekerja di PT TREASURE CITRARASA INDONESIA. Hasil kegiatan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konflik peran ganda, regulasi emosi, dan komunikasi adaptif setelah mengikuti seminar.

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Berdasarkan Variabel.

Variabel	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan
Konflik Peran Ganda	61%	83%	22%
Regulasi Emosi	58 %	82 %	24%
Kepuasan Pernikahan	60 %	84 %	24%
Rata-rata Umum	60%	83%	23%

Berdasarkan nilai pre-test dan post-test, sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor yang mencerminkan bertambahnya pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas mengenai bentuk-bentuk

konflik peran ganda mulai mampu mengidentifikasi situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan dalam peran pekerjaan dan keluarga.

Selain peningkatan skor, hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta semakin aktif dalam diskusi dan lebih terbuka dalam membagikan pengalaman pribadi terkait tantangan pernikahan. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran dan keterlibatan emosional dalam memahami isu yang dibahas.

Materi mengenai regulasi emosi juga memberikan dampak positif. Banyak peserta melaporkan bahwa mereka sebelumnya sering menggunakan strategi penekanan emosi (suppression), tetapi setelah mengikuti psikoedukasi ini, mereka mulai memahami pentingnya strategi alternatif seperti cognitive reappraisal. Sesi simulasi kasus membantu peserta melihat secara nyata bagaimana strategi ini dapat diterapkan dalam interaksi sehari-hari dengan pasangan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan refleksi diri peserta mengenai dinamika konflik peran ganda serta pentingnya regulasi emosi dalam menjaga hubungan pernikahan.

Pembahasan

Hasil kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa seminar yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai tiga variabel utama, yaitu konflik peran ganda, regulasi emosi, dan kepuasan pernikahan. Peningkatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan pengelolaan emosi, serta kualitas hubungan dalam keluarga (Proulx et al., 2023).

Peningkatan pemahaman terkait konflik peran ganda menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari bagaimana tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga dapat saling berbenturan dan memengaruhi dinamika pernikahan. Sebelum seminar, beberapa peserta masih menganggap bahwa konflik peran ganda adalah kondisi yang wajar dan tidak memerlukan strategi khusus. Setelah mengikuti psikoedukasi, peserta memahami bahwa pembagian peran yang tidak seimbang dapat menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan menurunkan kualitas interaksi pasangan. Hal ini sejalan dengan temuan Ginanjar et al. (2020) yang menyatakan bahwa konflik peran ganda merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap penurunan kepuasan pernikahan, terutama pada pasangan muda yang masih dalam tahap penyesuaian peran.

Peningkatan yang cukup signifikan pada aspek regulasi emosi juga menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya mengelola emosi sebelum bereaksi. Peserta menyadari bahwa respons emosional yang impulsif dapat memperburuk konflik yang terjadi di rumah. Materi yang diberikan mengenai strategi *cognitive reappraisal* dan *delayed response* menjadi bagian yang banyak diapresiasi oleh peserta karena dianggap relevan dengan situasi sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gross & John (2003) serta Angelica & Himawan (2022), yang menjelaskan bahwa kemampuan untuk menafsirkan ulang situasi stres secara positif dapat secara signifikan mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas hubungan.

Selanjutnya, peningkatan pemahaman pada aspek kepuasan pernikahan memperlihatkan bahwa peserta mulai melihat pentingnya faktor seperti komunikasi yang hangat, dukungan emosional, dan kerja sama dalam mengatasi tekanan kehidupan. Sebelum psikoedukasi, sebagian peserta menganggap bahwa kepuasan pernikahan hanya dipengaruhi oleh faktor emosional semata. Melalui seminar ini, peserta memahami bahwa faktor struktural seperti pembagian peran, pola komunikasi, dan strategi penyelesaian masalah juga memiliki peran penting. Temuan ini selaras dengan penelitian Wijayanti & Indrawati (2016) yang menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam mengelola stres dan menavigasi peran ganda secara efektif.

Hasil diskusi selama kegiatan juga memperlihatkan bahwa banyak peserta yang menyadari bahwa mereka belum menerapkan regulasi emosi secara konsisten. Sebagian besar peserta masih menggunakan strategi maladaptif seperti memendam emosi, menghindari percakapan, atau merespons dengan nada tinggi saat merasa tertekan. Melalui simulasi kasus yang diberikan, peserta mampu mengidentifikasi pola perilaku yang tidak efektif dan menemukan alternatif perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Sanders et al. (2019) yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis psikoedukasi dapat memperbaiki komunikasi dan menurunkan tingkat konflik dalam hubungan.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa pasangan muda membutuhkan ruang untuk berefleksi dan memahami dinamika hubungan mereka secara lebih objektif. Mayoritas peserta mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan edukasi tersusun mengenai pernikahan, pengelolaan peran, maupun regulasi emosi. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi seperti ini dinilai memberikan manfaat besar dan relevan dengan kebutuhan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Leung et al. (2024), yang menekankan pentingnya dukungan institusi atau lingkungan kerja dalam membantu karyawan menjaga kesejahteraan psikologis dan keseimbangan hidup.

Secara keseluruhan, hasil peningkatan rata-rata pemahaman peserta dari 60% (pre-test) menjadi 83% (post-test) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis pendekatan reflektif efektif dalam meningkatkan pengetahuan maupun kesiapan emosional peserta. Pendekatan seminar yang interaktif memungkinkan peserta untuk tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mengaitkan setiap konsep dengan pengalaman nyata dalam kehidupan pernikahan mereka. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi praktis sebagai model intervensi yang dapat diterapkan pada pasangan muda di berbagai institusi kerja maupun komunitas serupa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai konflik peran ganda, regulasi emosi, dan kepuasan pernikahan yang diberikan kepada peserta menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Berdasarkan analisis pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman yang cukup besar pada seluruh variabel utama, yaitu konflik peran ganda, regulasi emosi, serta kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu pasangan muda memahami dinamika pernikahan di tengah tuntutan pekerjaan dan keluarga.

Peserta memperoleh wawasan baru mengenai bagaimana konflik peran ganda dapat memengaruhi kualitas hubungan, serta pentingnya keterampilan regulasi emosi dalam menjaga keharmonisan relasi. Seminar ini juga membantu peserta menyadari pentingnya komunikasi suportif, kerja sama, dan strategi penyelesaian masalah dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Pendekatan edukasi reflektif terbukti memberikan ruang bagi peserta untuk mengevaluasi pengalaman pribadi dan mengembangkan strategi baru yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat praktis bagi peserta, khususnya pasangan muda yang sedang berada pada fase penyesuaian peran dalam kehidupan pernikahan. Psikoedukasi seperti ini direkomendasikan untuk terus dilaksanakan secara berkala, baik dalam konteks komunitas maupun lingkungan kerja, sebagai upaya mendukung kesejahteraan emosional, stabilitas hubungan keluarga, dan produktivitas individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada PT Treasure Citrarasa Indonesia atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif. Terima kasih juga kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan para dosen ahli yang membantu dalam proses validasi instrumen serta

memberikan masukan berharga selama penyusunan laporan ini. Tidak lupa, terima kasih kepada semua pihak yang turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan dan publikasi ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2013). Work–family conflict and flexible work arrangements. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 79–89.
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work–family conflict and indicators of well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151–169. <https://doi.org/10.1037/a0022170>
- Angelica, M., & Himawan, K. K. (2022). Emotional regulation strategies and marital quality among young couples. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 512–523.
- Batubara, M., Sari, P., & Lestari, D. (2025). Digital communication patterns and family cohesion in modern households. *Indonesian Journal of Family Studies*, 7(1), 44–58.
- Boguslaw, S., Kramer, K., & Torres, J. (2020). Digital parenting and family well-being in the technological era. *Journal of Digital Society*, 12(2), 85–101.
- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2011). Marriage as a risk regulator for common mental health disorders. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 339–348.
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory. *Human Relations*, 53(6), 747–770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Crouter, A. C., & Booth, A. (2012). *Work-family challenges for low-income parents and their children*. Psychology Press.
- D’Urso, G., Pace, U., & Zappulla, C. (2021). Empathic communication training and family harmony in adolescents. *Journal of Family Communication*, 21(3), 210–224.
- Davis, S. N., & Greenstein, T. N. (2013). Gender ideology and work–family dynamics. *Journal of Family Issues*, 34(2), 168–190.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization* (pp. 611–636). Guilford Press.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family. *Academy of Management Review*, 25(1), 178–199. <https://doi.org/10.2307/259269>
- Fajria, N. (2025). Digital literacy education for parents: A preventive approach to youth online risks. *Journal of Educational Technology*, 9(1), 33–46.

- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple relationships and stress: A review. *Current Opinion in Psychology*, 13, 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.01.004>
- Ginanjar, I., Putri, D., & Wibowo, A. (2020). Work–family conflict and marital satisfaction among young working couples. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 150–162.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (2015). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. Simon & Schuster.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Work–family conflict, policies, and job–life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139–149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Leung, L., Chan, R., & Wong, M. (2024). School–family collaboration in digital-age parenting. *International Journal of Educational Development*, 68, 102–114.
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in a digital age. *Journal of Child Media*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/17482798.2012.739751>
- Moreno, M. A., Whitehill, J. M., & Young, H. (2022). Parents’ guidance of adolescent online behavior: A national study. *Journal of Adolescent Health*, 71(2), 210–218.
- Proulx, C. M., Buehler, C., & Helms, H. (2023). Psychoeducation and marital adjustment: A meta-analysis. *Family Relations*, 72(1), 35–50.
- Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? The dynamics between work and family roles. *Administrative Science Quarterly*, 46(4), 655–684. <https://doi.org/10.2307/3094827>
- Sahrani, R. (2019). Adolescent perceptions of wise adults in family and school contexts. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 12–25.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2019). The Triple P–Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 68, 51–68.
- Stefanny, V., Limanto, A., & Wijaya, G. (2025). Wise behavior recognition among Indonesian adolescents. *Journal of Youth Development*, 10(1), 25–39.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between narcissism and romantic relationship functioning. *Journal of Personality*, 83(4), 367–377.

- Voydanoff, P. (2005). The effects of work demands and resources on work-to-family conflict and facilitation. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 398–412. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00028.x>
- Wijayanti, D., & Indrawati, E. (2016). Work–family conflict and marital satisfaction in dual-earner couples. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(2), 123–130.
- Wong, M. M., & Rao, N. (2020). Family-based emotional training for couples in high-stress environments. *Journal of Family Studies*, 26(4), 467–482.