LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF GENERASI Z: ANALISIS DALAM MEMBANGUN KELUARGA

Adinda Aisyah Aulia[1], Riska Taufina Syawali[2], Rifani Putri[3], Ananda Adzra Tsabita[4], Puspita Ningrum[5], Maulidal Habib[6]

Jurusan Bimbingan dan Konseling,
Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, Indonesia
adindaaisyah017@gmail.com[1], syawallisyawal5@gmail.com[2], rifanii889@gmail.com[3], tsabitananda24@gmail.com[4], psptangrm25@gmail.com[5], maulidalhabib2304@gmail.com[6]

Abstrak:

Fenomena pergeseran pandangan terhadap pernikahan pada generasi muda menjadi salah satu isu sosial yang menarik untuk diteliti. Generasi Z, yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan dinamika sosial-ekonomi, cenderung memiliki perspektif berbeda dibanding generasi sebelumnya dalam memaknai pernikahan dan membangun keluarga. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Gen Z memandang pernikahan serta implikasinya terhadap pembentukan keluarga di masa kini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji data statistik, hasil penelitian terdahulu, dan artikel media terkait tren pernikahan di Indonesia dalam kurun lima tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa Gen Z memandang pernikahan sebagai pilihan yang lebih pragmatis, dipengaruhi faktor kesiapan finansial, stabilitas emosional, dan pengaruh media sosial. Meski banyak yang menunda pernikahan, nilai keluarga tetap dianggap penting sebagai sarana dukungan emosional dan sosial. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan baru dalam edukasi pernikahan dan kebijakan keluarga agar lebih sesuai dengan karakteristik generasi muda.

Abstrack:

The phenomenon of shifting views towards marriage in the younger generation is one of the interesting social issues to be researched. Generation Z, who grew up in the midst of technological development and socio-economic dynamics, tends to have a different perspective compared to the previous generation in interpreting marriage and building a family. This article aims to analyze how Gen Z views marriage and its implications for family formation today. The research method used is a literature study by reviewing statistical data, previous research results, and media articles related to marriage trends in Indonesia in the last five years. The results of the analysis show that Gen Z views marriage as a more pragmatic choice, influenced by the factors of financial readiness, emotional stability, and the influence of social media. Although many postpone marriage, family values are still considered important as a means of emotional and social support. This finding indicates the need for a new approach in marriage education and family policies to be more in line with the characteristics of the younger generation.

Kata kunci: Generasi Z, pernikahan, keluarga, perspektif, Indonesia

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 138
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Pendahuluan

Pernikahan merupakan salah satu institusi sosial yang fundamental dalam kehidupan manusia, mengapa dikatakan demikian, Pernikahan berperan sangat besar sebagai dasar pembentukan keluarga dan kelanjutan dalam suatu generasi. Namun, seiring perkembangan zaman dan dinamika sosial budaya terjadi pergeseran makna dari pernikahan itu sendiri. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam era digital yang serba cepat dan penuh dengan perubahan nilai serta norma. Hal ini memengaruhi cara mereka memandang berbagai aspek yang berbeda dari pemikiran aspek zaman sebelumnya terutama soal kehidupan, termasuk pernikahan.

Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z cenderung memiliki pandangan yang lebih kritis dan individualistis terhadap pernikahan. Mereka lebih menekankan pada aspek kesetaraan, kebebasan memilih pasangan, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Selain itu, faktor mental yang sehat, ekonomi, pendidikan, dan pengaruh media sosial turut membentuk persepsi mereka tentang kapan dan bagaimana mereka akan membangun keluarga atau membentuk keluarga nantinya.

Dalam konteks tersebut, penting untuk memahami bagaimana Generasi Z memandang pernikahan sebagai dasar untuk membangun sebuah keluarga. Analisis ini tidak hanya membantu dalam memahami perubahan sosial yang terjadi, tetapi juga memberikan wawasan bagi para pembuat kebijakan, pendidik, dan masyarakat luas dalam mendukung proses pembentukan keluarga yang sehat dan harmonis dan tidak membuat suatu pernikahan adalah hal yang harus di takutkan untuk membangun sebuah hubungan yang harmonis untuk jangka waktu yang panjang nantinya.

Menurut (Elviana & Erianjoni, 2024) terdapat pandangan oleh Generasi Z menganai isu pernikahan dini yang dimana merupakan tindakan ilegal karena pernikahan bukan suatu hal yang mudah dan dapat dipermainkan. Berbagai hal melatarbelakangi pernikahan dini dan beberapa faktor. Meski banyak Generasi Z yang memutuskan tidak menikah, menunda pernikahan, atau bahkan lebih memilih untuk melanjutkan pendidikan dan kematangan finansial, masih banyak juga perempuan Generasi Z yang memutuskan untuk menikah pada usia muda baik itu setelah lulus SMA maupun usia 20-an awal dengan berbagai alasan. (Rafidah Kusuma et al., 2024)

Dalam sebuah artikel menyatakan bahwa, Gen Z (1997–2012) tumbuh dalam perkembangan teknologi digital yang memengaruhi pandangan hidup, termasuk pernikahan. Mereka lebih menjunjung kesetaraan gender dalam rumah tangga dibanding generasi sebelumnya. Generasi Z masih menginginkan pernikahan, tetapi dengan pendekatan hati-hati. Faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, dan pengalaman hidup membentuk pandangan pernikahan Gen Z. Stabilitas finansial dipandang sebagai syarat penting sebelum menikah. Media sosial sangat memengaruhi persepsi pernikahan, termasuk isu perceraian dan kekerasan rumah tangga. Gen Z lebih terbuka pada bentuk hubungan non-tradisional meski bertentangan dengan nilai agama. Mereka menekankan kesiapan mental, emosional, dan finansial sebelum menikah, serta mendukung kesetaraan peran dalam rumah tangga. Media sosial terbukti berpengaruh signifikan terhadap pandangan mereka. (Rossanti et al., 2024)

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (Library research) dengan metode deskriptif-kualitatif untuk menuturkan pandangan atau persepsi para peneliti mengenai pandangan Pernikahan bagi Generasi Z dan juga kuisioner kepada 34 responden yang terdiri dari 22 perempuan dan 12 laki-laki dengan rentang usia mayoritas 21-25 tahun . Dalam penelitiannya, data yang muncul akan dianalisis untuk memahami pandangan dan alasan terkait pernikahan

bagi Generasi Z yang dianalisa dalam beberapa faktor, seperti sosial dan budaya, Faktor Keyakinan, Faktor Finansial dan Faktor Emosional, dsb. Hasil analisis akan digunakan untuk menguatkan argumentasi bagi pembaharuan mengenai pandangan masyarakat dahulu terkait pernikahan itu sendiri.

Hasil dari penelitian

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 34 responden yang terdiri dari 22 perempuan dan 12 laki-laki dengan rentang usia mayoritas 21–25 tahun, diperoleh gambaran umum mengenai pandangan Generasi Z terhadap pernikahan dalam konteks modern. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan yang rasional, realistis, serta menekankan aspek kesiapan diri sebelum memasuki pernikahan.

1. Kesiapan Sebelum Menikah
   Hampir seluruh responden menekankan pentingnya kesiapan finansial dan mental sebelum memutuskan untuk menikah. Kesiapan emosional juga dinilai sama pentingnya dengan kesiapan finansial, karena keduanya dianggap sebagai fondasi utama dalam membangun rumah tangga yang harmonis. Sebanyak 91,2% responden menyatakan bahwa kesiapan mental dan emosional lebih penting dibandingkan usia dalam menentukan waktu menikah, sedangkan 100% responden menilai bahwa kesiapan finansial merupakan faktor paling utama yang perlu diperhatikan. Hal ini menunjukkan pola pikir yang realistis dan pragmatis, di mana Generasi Z menyadari bahwa cinta saja tidak cukup tanpa kestabilan ekonomi yang memadai.

2. Pandangan tentang Peran Suami-Istri
   Pandangan responden terhadap peran suami dan istri menunjukkan adanya pergeseran nilai dari sistem patriarkis menuju hubungan yang setara dan kolaboratif. Generasi Z memandang suami dan istri sebagai tim yang saling melengkapi, berbagi tanggung jawab, serta bekerja sama dalam membangun rumah tangga. Dalam hal pembagian tugas rumah tangga dan pengasuhan anak, mayoritas responden berharap adanya pembagian yang adil dan fleksibel, disesuaikan dengan situasi dan kemampuan masing-masing pasangan. Nilai kesetaraan dan kerja sama menjadi landasan penting dalam pandangan mereka terhadap relasi pernikahan modern.

3. Nilai Budaya dan Peran Orang Tua
   Sebagian besar responden (93,7%) menilai bahwa nilai-nilai budaya dan agama masih memiliki pengaruh terhadap pandangan mereka tentang pernikahan, meskipun pengaruh tersebut tidak terlalu dominan. Generasi Z tetap menghargai pandangan, restu, dan nasihat orang tua, tetapi keputusan akhir untuk menikah lebih didasarkan pada pertimbangan pribadi. Pergeseran ini menunjukkan bahwa Generasi Z lebih mengutamakan kemandirian individu dibandingkan tekanan sosial atau budaya keluarga.

4. Komunikasi dan Pencegahan Perceraian
   Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sepakat komunikasi terbuka, saling percaya, dan komitmen merupakan faktor utama dalam mencegah perceraian. Pandangan ini menggambarkan tingkat kesadaran emosional yang tinggi pada Generasi Z, di mana mereka menyadari pentingnya kejujuran, keterbukaan, dan tanggung jawab dalam menjaga keutuhan rumah tangga. Selain itu, nilai komitmen dan kemampuan untuk saling memahami juga dianggap sebagai indikator kematangan emosional dalam hubungan jangka panjang.

5. Faktor Ekonomi dan Penundaan Pernikahan
   Faktor ekonomi menjadi salah satu alasan dominan dalam keputusan Generasi Z untuk menikah maupun menunda pernikahan. Banyak responden menilai bahwa tingginya biaya hidup, ketidakstabilan penghasilan, dan tuntutan ekonomi modern membuat mereka lebih berhati-hati sebelum melangkah ke jenjang pernikahan. Sebanyak 80% responden menyatakan bahwa menunda pernikahan demi pendidikan dan karier merupakan hal yang wajar. Hal ini menunjukkan bahwa bagi Generasi Z, menunda pernikahan bukan bentuk penolakan terhadap nilai keluarga, melainkan bentuk tanggung jawab dan perencanaan yang matang agar pernikahan dapat berjalan dengan stabil.

6. Pandangan Ideal tentang Pernikahan
   Mayoritas responden memandang bahwa pernikahan ideal bagi Generasi Z adalah pernikahan yang dilandasi oleh kesetaraan, komunikasi terbuka, kematangan emosional, serta kesiapan finansial dan mental. Mereka tidak lagi melihat pernikahan sebagai kewajiban sosial, melainkan sebagai pilihan sadar yang didasarkan pada kesiapan pribadi untuk berkomitmen dan tumbuh bersama pasangan. Sebanyak 52,9% responden tidak setuju jika pernikahan dianggap bukan bagian dari pengembangan diri, yang berarti mereka masih melihat pernikahan sebagai proses tumbuh bersama pasangan, bukan sekadar tanggung jawab sosial. Selain itu, 52,9% responden juga lebih mengutamakan nilai kebahagiaan dan kesetaraan dibandingkan nilai sosial dan tradisional.

7. Pengaruh Media Sosial terhadap Pandangan Pernikahan
   Media sosial menjadi faktor yang cukup dominan dalam membentuk cara berpikir Generasi Z terhadap pernikahan. Sebanyak 73,5% responden mengaku bahwa media sosial memengaruhi pandangan mereka mengenai pernikahan dan kehidupan berkeluarga. Pengaruh tersebut bersifat dua sisi: di satu sisi, media sosial membantu responden menjadi lebih sadar, realistis, dan kritis terhadap hubungan; namun di sisi lain, media sosial juga menimbulkan ekspektasi sosial dan standar kebahagiaan digital yang tidak selalu realistis. Artinya, media sosial berperan penting dalam membentuk nilai dan ekspektasi pernikahan di kalangan Generasi Z.

8. Dinamika Sosial dan Perubahan Nilai
   Beberapa responden juga mengungkapkan perubahan cara berpikir dalam memandang budaya pernikahan, seperti menolak resepsi mewah, menghapus budaya patriarki, dan tidak mendukung praktik menjodohkan. Selain itu, kekhawatiran yang muncul di kalangan Generasi Z meliputi ketakutan terhadap ketidakstabilan ekonomi, risiko perselingkuhan, dan kegagalan membangun rumah tangga harmonis. Rata-rata responden menilai waktu ideal berpacaran sebelum menikah adalah 2–5 tahun, karena dianggap cukup untuk saling mengenal satu sama lain secara emosional dan kepribadian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki pandangan yang modern, rasional, dan berorientasi pada kesejahteraan pribadi dalam memandang pernikahan. Mereka tidak menolak nilai-nilai dalam pernikahan, namun ingin menjalani hubungan berdasarkan kesiapan diri, kesetaraan, dan kesadaran emosional. Kesiapan finansial, kematangan emosional, komunikasi yang sehat, dan kesetaraan gender menjadi kunci utama bagi Generasi Z dalam mempersiapkan kehidupan pernikahan. Nilai kebersamaan dan pengembangan diri tetap terjaga, menandakan bahwa Generasi Z masih memandang pernikahan sebagai proses tumbuh bersama pasangan, bukan sekadar kewajiban sosial semata.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

Motivasi dan pertimbangan Gen Z

Dari hasil penelurusan kami dari berbagai sumber seperti Artikel dan Jurnal, berikut ini kami paparkan beberapa alasan keinginan serta pertimbangan Generasi Z dalam menentukan bahkan memutuskan untuk menikah.

Motivasi dalam memilih menikah:

1. Keinginan Spiritual
   Seperti dalam artikelAda responden yang menyebut pernikahan sebagai pelaksanaan sunnah, menyempurnakan agama, menjaga diri dari godaan (misalnya dalam penelitian mahasiswa STIQ Am). Bagi Gen Z yang memegang teguh nilai agama (terutama Islam), pernikahan dipandang sebagai ibadah terpanjang dan cara untuk menjaga diri dari perbuatan buruk/zina (menurut pandangan agama). Mereka melihat pernikahan sebagai amanat untuk mencapai keluarga yang Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah.
2. Keinginan
   Mendapat pasangan sebagai teman hidup, kerjasama, saling mendukung secara emosional, meneruskan keturunan dan membangun keluarga yang harmonis tetap menjadi tujuan yang dominan.
3. Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dan Emosional
   Pernikahan dilihat sebagai cara untuk mendapatkan pelengkap hidup dan memenuhi kebutuhan dasar psikologis seperti: Merasa tenteram (sakinah), mendapatkan rasa cinta dan kasih sayang. Kerja sama (bekerja sama, saling membantu, dan saling bertanggung jawab) dalam segala aspek kehidupan rumah tangga, termasuk finansial dan pekerjaan rumah. Pengembangan diri dan Aktualisasi Diri (pada kasus menikah muda, mereka melihat pernikahan dapat menjadi wadah untuk tumbuh bersama).
4. Tekanan Sosial/ Norma
   Ada tekanan dari keluarga, lingkungan

Pertimbangan dalam memilih menikah:

1. Kesiapan Finansial
   Kondisi finansial adalah alasan terbesar yang mendasari penundaan pernikahan di kalangan Gen Z. Mereka merasa terbebani oleh ketidakpastian ekonomi, biaya hidup yang terus meningkat, dan biaya awal pernikahan yang besar. Gen Z sangat mempertimbangkan kemandirian dan stabilitas finansial sebelum menikah. Kemampuan untuk menyediakan hunian dan menanggung biaya hidup rumah tangga.
2. Kesiapan Mental dan Emosional
   Gen Z memandang pernikahan membutuhkan kedewasaan dan kematangan yang matang, bukan sekadar usia. Pertimbangan ini meliputi: Kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi konflik dan masalah rumah tangga secara bijak, kemampuan mengelola *mental health* dengan baik dan kecocokan dengan pasangan yang didasari oleh komunikasi terbuka, saling menghargai, dan komitmen.
3. Prioritas Pendidikan dan Karier
   Banyak Gen Z yang memilih fokus pada pendidikan tinggi dan membangun karier yang stabil terlebih dahulu. Pernikahan dilihat sebagai pilihan sadar yang harus sejalan dengan pencapaian pribadi dan kemandirian.
4. Pengaruh Sosial dan Isu Rumah Tangga
   Paparan media sosial dan informasi yang luas membuat Gen Z lebih sadar dan hati-hati terhadap risiko pernikahan: Adanya kekhawatiran tentang isu perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga yang marak di media. Beberapa memiliki trauma pernikahan orang tua, yang membuat mereka takut mengalami hal yang sama.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

Makna pernikahan bagi Gen Z

Pernikahan bagi Generasi Z memiliki makna yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Gen Z tumbuh di era globalisasi, digitalisasi, dan keterbukaan informasi, sehingga cara pandang mereka terhadap pernikahan cenderung lebih rasional, fleksibel, dan individualis. Mereka tidak lagi melihat pernikahan sebagai kewajiban sosial semata, melainkan sebagai pilihan personal yang harus disesuaikan dengan kesiapan emosional, finansial, dan tujuan hidup jangka panjang.

Fenomena menarik lain adalah munculnya narasi “marriage is scary” di kalangan Gen Z. Studi fenomenologis menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan (gamofobia) berkembang akibat paparan cerita perceraian, konflik rumah tangga, maupun beban finansial. Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk menunda bahkan menghindari pernikahan sama sekali.

Hasil penelitian lain juga menegaskan bahwa bagi sebagian Gen Z, pernikahan dipandang berisiko karena dianggap dapat membatasi kebebasan pribadi dan mengurangi kualitas hidup. Mereka lebih memilih untuk menunda, bahkan ada yang menolak sama sekali gagasan pernikahan, khususnya mereka yang mengalami gamofobia.

Meskipun demikian, penelitian lain mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa Gen Z tetap memandang pernikahan sebagai hal penting, tetapi dengan pertimbangan yang lebih matang. Mereka menekankan pentingnya kesiapan finansial, kematangan emosional, serta kesesuaian tujuan hidup antara pasangan. Dengan demikian, makna pernikahan bagi Gen Z bersifat kontekstual dan beragam. Ada yang memaknainya sebagai sakral dan penuh nilai spiritual, ada yang melihatnya sebagai kontrak sosial, dan ada pula yang menganggapnya sebagai risiko yang harus dihindari.

Implikasi bagi pembangunan keluarga

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), implikasi memiliki definisi keadaan yang terlibat atau keterlibatan. Sementara definisi versi panjangnya adalah hasil atau akibat dari suatu keterlibatan. Pembangunan keluarga memiliki dampak luas bagi kehidupan sosial, ekonomi, maupun kualitas sumber daya manusia. Beberapa implikasi yang dapat dicermati adalah sebagai berikut.

1. dari sisi kesejahteraan sosial dan ekonomi,
   pembangunan keluarga berkontribusi pada peningkatan stabilitas ekonomi rumah tangga. Program bantuan dan pemberdayaan keluarga, seperti Program Keluarga Harapan (PKH), terbukti mampu meningkatkan kesehatan dan pendidikan keluarga penerima manfaat dalam jangka panjang.(Djulius et al., n.d.)
2. dalam aspek kesehatan dan gizi,
   intervensi keluarga yang berfokus pada kesehatan ibu dan anak berimplikasi pada penurunan angka stunting serta peningkatan kualitas kesehatan keluarga. Penelitian di Jorong Koto Gadang menunjukkan bahwa program keluarga berencana dan pembangunan keluarga mampu menurunkan kasus stunting serta meningkatkan kesadaran gizi masyarakat. (Prischa Ramadhanty et al., 2024)
3. pada aspek fungsi keluarga dan ketahanan sosial,
   pembangunan keluarga mendorong terciptanya komunikasi yang harmonis, pengasuhan yang lebih baik, serta berkurangnya konflik internal. Hal ini juga dapat mengurangi kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), sebagaimana ditemukan dalam penelitian terkait implementasi program Kampung KB. (Prischa Ramadhanty et al., 2024)
4. dalam aspek perencanaan kependudukan dan pembangunan wilayah,
   pembangunan keluarga membantu pemerintah mengendalikan pertumbuhan penduduk dan mendorong pemerataan pembangunan antar daerah. Hal ini penting untuk

mengurangi kesenjangan pembangunan yang kerap terjadi akibat persebaran penduduk yang tidak merata.(*Perkembangan_kependudukan*, n.d.)

DAFTAR PUSTAKA

932113718_bab2. (n.d.).

Elviana, C., & Erianjoni, E. (2024). Makna Pernikahan bagi Perempuan Generasi Z Yang Sudah Menikah di Jorong Pasa Tiku Kecamatan Tanjung Mutiara. *Jurnal Perspektif*, *7*(1), 121–130. https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.938

Merdeka. (2023, December 15). *Membedah turunnya angka pernikahan usia muda di Indonesia*.

Rafidah Kusuma, H., Fitzdiny, K. A., & Jannah, N. R. (2024). Perspektif Generasi Z Terhadap Pernikahan Dini. In *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*.

Rossanti, F., Nuril Azhar, I., Putra W, Y. V., Apriliani, B., Mahfud, A., Konseling, B., Pendidikan, I., & Psikologi, D. (2024). Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(10), 127–133. https://doi.org/10.5281/zenodo.13959285

Tagar. (2024, March 6). *Jumlah pernikahan di Indonesia terus menurun*.

Hukum Keluarga Islam Fakultas Syariah, P. (n.d.). *SKRIPSI KESIAPAN PERKAWINAN (MARRIED READINESS) DALAM PERSEPSI GENERASI Z (Studi Atas Kelompok Mahasiswa dan Siswa-Siswi Sma Di Kota Metro)*.

Indriyanti, S., Wulandari, D. A., Dwi, U., Wibowo, A., & Noveni, N. A. (2024). Nomor 04. In *Jurnal Empati* (Vol. 13).

25.04.2582_jurnal_eproc. (n.d.).

Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi Fenomenologi : Marriage is Scary pada Generasi Z. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(3), 12–20. https://doi.org/10.26539/teraputik.833675

21107020020_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA. (n.d.).