

Webinar Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Kepuasan Pernikahan, Kunci Kebahagiaan Orangtua

Vanesa Aprilia Gozali¹, Ribkah Arung Langi², Naomi Soetikno³, Roswiyani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tarumanagara, Jakarta

vanesa.707232027@stu.untar.ac.id¹, ribkah.707232019@stu.untar.ac.id²,

naomis@fpsi.untar.ac.id³, roswiyani@fpsi.untar.ac.id⁴

ABSTRACT

This community service activity (PKM) was motivated by the issues of marital satisfaction frequently faced by many families, particularly parents who care for children with special needs. This condition occurs due to pressure, difficulties, and emotional problems that often arise, which can undermine the family's quality of life and marriage satisfaction. The PKM aims to provide psychoeducation to the community about the importance of spousal support and the role of a harmonious family in creating marriage satisfaction and parental happiness. The method used was a psychoeducational webinar held online on May 31, 2025, with 95–100 participants. The activity began with registration, material delivery, interactive games, and a Q&A session, and was concluded with a post-test and reflection. The results show an increase in knowledge and awareness among participants about aspects of marriage satisfaction, the roles of emotional, instrumental, informational, and appraisal support from spouses, and how these forms of support help maintain family unity and the well-being of both parents and children. This is demonstrated by the participants' enthusiastic participation, improvement in post-test scores, and satisfaction with the material and delivery of the activity. Therefore, PKM through psychoeducation can be a useful and applicable approach to support families, maintain marriage satisfaction, and create a harmonious, resilient family that can provide the necessary support for a better quality of life.

Keywords : marriage satisfaction, spousal support, psychoeducation, harmonious family, webinar.

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilatarbelakangi oleh masalah kepuasan pernikahan yang tengah dihadapi oleh banyak keluarga, terutama orangtua yang mendampingi anak berkebutuhan khusus. Hal ini terjadi akibat tekanan, kesulitan, dan masalah emosional yang sering terjadi, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup keluarga dan kepuasan pernikahan. PKM ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya dukungan pasangan dan peran keluarga harmonis demi terciptanya kepuasan pernikahan dan kebahagiaan orangtua. Metode yang digunakan yaitu webinar psikoedukatif yang diselenggarakan pada 31 Mei 2025 secara daring, melibatkan 95–100 peserta. Kegiatan diawali pendaftaran, sesi materi, diskusi, dan permainan interaktif, kemudian diakhiri dengan post-test dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai aspek kepuasan pernikahan, peran dukungan emosional, instrumental, informasional, dan appraisal dari pasangan, demi menjaga keutuhan keluarga dan kesehatan emosional, baik pada orangtua maupun anak. Hal ini tampak dari antusiasme dan partisipasi peserta, terjadi peningkatan pada hasil post-test, dan kepuasan peserta terhadap materi dan kegiatan yang disampaikan. Dengan demikian, PKM psikoedukasi dapat menjadi pendekatan yang berguna dan aplikatif untuk mendukung keluarga, menjaga kepuasan pernikahan, dan menciptakan keluarga yang harmonis, resilien, dan mampu memberikan dukungan yang dibutuhkan demi mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci : kepuasan pernikahan, dukungan pasangan, psikoedukasi, keluarga harmonis, webinar.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah hubungan emosional, sosial, dan legal antara dua individu yang memutuskan untuk menjalani kehidupan bersama dalam ikatan komitmen jangka panjang. Namun, seiring berjalannya waktu, perjalanan pernikahan tidak terlepas dari berbagai tantangan, terutama ketika pasangan beralih peran menjadi orangtua. Tak jarang, kebahagiaan yang semula terasa pada fase awal pernikahan perlahan tergantikan oleh tumpukan tanggung jawab, rutinitas yang melelahkan, konflik, hingga stres yang muncul akibat tuntutan kehidupan rumah tangga. Dalam kondisi demikian, keutuhan dan keharmonisan pernikahan menjadi fondasi utama bagi kestabilan emosional orangtua.

Kebahagiaan orangtua bukan sesuatu yang hadir secara instan, melainkan merupakan buah dari proses adaptasi yang matang, kemampuan mengelola emosi, dan kualitas hubungan yang terus terjaga. Dalam pendekatan psikologi positif, kebahagiaan tidak hanya dimaknai sebagai momen menyenangkan, seperti saat berlibur atau menerima perhatian dari pasangan. Seligman (2011) membedakan antara dua jenis kebahagiaan, yakni *hedonic well-being* (kebahagiaan yang bersumber dari kenikmatan dan perasaan positif) dan *eudaimonic well-being* (kebahagiaan yang lahir dari kehidupan yang bermakna dan selaras dengan nilai-nilai pribadi).

Kebahagiaan orangtua tidak hanya tercermin dari ekspresi seperti senyum, tetapi dari kualitas interaksi yang sehat dengan pasangan, anak-anak, serta dirinya sendiri. Hubungan yang harmonis menjadi pondasi terbentuknya keluarga yang mendukung dan berfungsi secara optimal. Dalam pernikahan yang sehat, orangtua cenderung memiliki pengendalian emosi yang lebih baik, pola asuh yang positif, dan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tekanan hidup.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kebahagiaan juga dipengaruhi oleh aspek kepribadian. Individu dengan kecenderungan neurotisme tinggi lebih mudah merasa tidak bahagia, sedangkan mereka yang memiliki kepribadian ekstrovert dan *conscientiousness* cenderung lebih bahagia (Busseri, 2024). Oleh karena itu, membangun kebahagiaan bukan semata persoalan kondisi eksternal, tetapi juga berakar pada kualitas hubungan pernikahan yang saling mendukung.

Ciri-ciri orangtua yang bahagia antara lain memiliki komunikasi yang sehat dengan pasangan, merasa dihargai dan didukung dalam pernikahan, tidak kewalahan secara emosional, memiliki waktu untuk perawatan diri (*self-care*), mampu mengekspresikan kasih sayang, serta memiliki makna hidup. Keseluruhan aspek tersebut merupakan bagian dari kepuasan dalam pernikahan. Dengan demikian, kepuasan pernikahan memegang peran penting dalam menciptakan kebahagiaan orangtua.

Kepuasan pernikahan sendiri merujuk pada pengalaman positif dan rasa sejahtera subjektif yang muncul dalam hubungan pernikahan. Olson & Fowers (1989) menyebut bahwa kepuasan pernikahan adalah evaluasi subjektif dari suami dan istri terhadap aspek-aspek dalam pernikahan mereka, seperti perasaan puas, bahagia, dan pengalaman menyenangkan bersama pasangan, ketika meninjau seluruh aspek kehidupan berkeluarga. Adapun aspek-aspek tersebut meliputi: kepribadian, komunikasi, aktivitas waktu luang, penyelesaian konflik, seksualitas, pengasuhan, religiusitas, keuangan, hubungan dengan kerabat dan teman, serta kesetaraan peran (Olson & Fowers, 1993).

Terdapat beragam faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan, seperti pembagian peran dalam rumah tangga, kepuasan seksual, dan kesesuaian harapan pasangan. Misalnya, ketidaksesuaian dalam kebutuhan seksual dapat menurunkan kualitas hubungan dan memicu konflik (Budiarto & Dewi, 2023). Perempuan umumnya lebih menghargai keintiman emosional, sedangkan laki-laki merasa lebih puas ketika peran dan kontribusinya dalam keluarga diakui (Johnson et al., 2022).

Salah satu unsur penting dalam menciptakan pernikahan yang memuaskan adalah adanya dukungan dari pasangan. Dukungan ini mencakup perasaan dihargai, dicintai, dihormati, dan dianggap penting oleh pasangan (Çağ & Yıldırım, 2013). Bentuk dukungan ini bukan hanya sekadar ekspresi kasih sayang, melainkan juga merupakan sumber daya psikologis yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (House, 1981). Dukungan tersebut terdiri dari empat bentuk, yaitu: (a) *emotional concern* yaitu dukungan berupa kasih sayang, empati, kepercayaan, dan perhatian emosional; (b) *instrumental support* yaitu bantuan nyata dalam bentuk tindakan; (c) *informational support* yaitu bantuan dalam menyelesaikan masalah; dan (d) *appraisal support* yaitu dukungan berupa penilaian positif atau kritik membangun untuk membantu evaluasi diri.

Ketika berbagai bentuk dukungan ini diberikan secara konsisten, pasangan akan merasa lebih aman secara emosional dan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan, terutama dalam masa-masa sulit seperti awal menjadi orangtua. Fase transisi ini kerap memicu krisis dalam pernikahan, di mana kepuasan pernikahan cenderung menurun drastis pada tahun pertama setelah kelahiran anak (Bogdan et al., 2022). Studi menunjukkan bahwa dukungan emosional dan kualitas hubungan yang tinggi dapat menjadi pelindung terhadap penurunan tersebut (Jones et al., 2023).

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif berbasis psikologi memiliki potensi besar dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas pernikahan. Melalui peningkatan komunikasi dan dukungan pasangan, orangtua dapat membangun kehidupan yang lebih bahagia bagi diri sendiri dan anak-anak. Keluarga yang sehat dan harmonis menjadi fondasi penting dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan akademik anak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepuasan pernikahan merupakan fondasi utama dalam menciptakan kebahagiaan orangtua. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan dan strategi memperkuat relasi pasangan sangatlah krusial, terutama dalam konteks pengasuhan dan kehidupan rumah tangga. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini disusun sebagai bentuk kontribusi nyata untuk menjawab kebutuhan tersebut, melalui program edukasi berbasis teori dan riset ilmiah yang aplikatif serta relevan bagi kehidupan para orangtua di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Prosedur penelitian

Prosedur kegiatan PKM dimulai dengan perencanaan teknis dan penyusunan materi oleh tim pelaksana. Susunan acara, pembagian tugas, dan penanggung jawab (PIC) dirancang secara rinci dan disusun dalam Tabel 1 (Jadwal Pelaksanaan Kegiatan). Undangan kegiatan berupa poster disebarluaskan melalui media sosial mulai tanggal 25 Mei 2025. Panitia juga membuat tautan Google Form untuk pendaftaran peserta, pengisian *pre-test*, serta form absensi dan *post-test*.

Proses ini dirancang untuk memastikan bahwa peserta terdata dengan baik, serta dapat memberikan data awal dan akhir guna keperluan evaluasi program. Form *pre-test* digunakan untuk mengetahui pemahaman awal peserta, sedangkan *post-test* mencakup pertanyaan reflektif dan penilaian atas efektivitas materi yang disampaikan. Hasil evaluasi ini nantinya akan digunakan untuk mengukur dampak kegiatan PKM dan disajikan dalam bagian hasil dan pembahasan artikel jurnal.

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan secara daring dalam bentuk webinar psikoedukatif pada hari Sabtu, 31 Mei 2025. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh MC, kemudian dilanjutkan dengan dua sesi sambutan, yakni dari pihak Universitas Tarumanagara (dosen pembimbing) dan mitra Yayasan Busur Bagi Bangsa. Selanjutnya, peserta mengikuti dua sesi utama yang disampaikan oleh tim pelaksana PKM. Metode utama yang digunakan adalah penyampaian materi secara interaktif, di mana peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi dan refleksi atas pengalaman pribadi.

Sesi pertama membahas hubungan antara kebahagiaan orangtua dan kualitas hidup, serta bagaimana tantangan dalam kehidupan rumah tangga dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Sesi kedua mengulas faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan, termasuk peran penting dukungan pasangan dalam menjaga keharmonisan hubungan, khususnya dalam situasi penuh tekanan seperti pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, dilakukan juga permainan interaktif “Mitos vs Fakta” yang membahas anggapan umum seputar pernikahan dan dukungan pasangan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memberi ruang bagi peserta untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada pemateri. Materi dilengkapi dengan tayangan visual, contoh kasus, serta panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhir kegiatan, MC menyampaikan kesimpulan dan rangkuman materi, kemudian mengarahkan peserta untuk mengisi form evaluasi dan *post-test* melalui tautan Google Form. Sesi dokumentasi dilakukan dalam bentuk tangkapan layar Zoom, yang juga berfungsi sebagai arsip visual kegiatan PKM.

Tabel 1 Jadwal pelaksanaan kegiatan

Waktu	Kegiatan	PIC
18.30-19.00	Registrasi	MC
19.00-19.03	Pembukaan	MC
19.03-19.08	Sambutan dari UNTAR (Perwakilan dosen pembimbing)	Naomi Soetikno
19.08-19.15	Sambutan dari mitra	Alwin Felix
19.15-19.35	Materi 1: Orangtua bahagia dan <i>quality of life</i>	Ribkah
19.35-19.55	Materi 2: Faktor pendukung kepuasan pernikahan & tips meningkatkan dukungan pasangan	Vanesa
19.55-20.00	Games: “Mitos Vs Fakta”	MC
20.00-20.20	Sesi Tanya Jawab	Vanesa & Ribkah

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 5 No 4 (2025) 735 – 742 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v5i4.8668

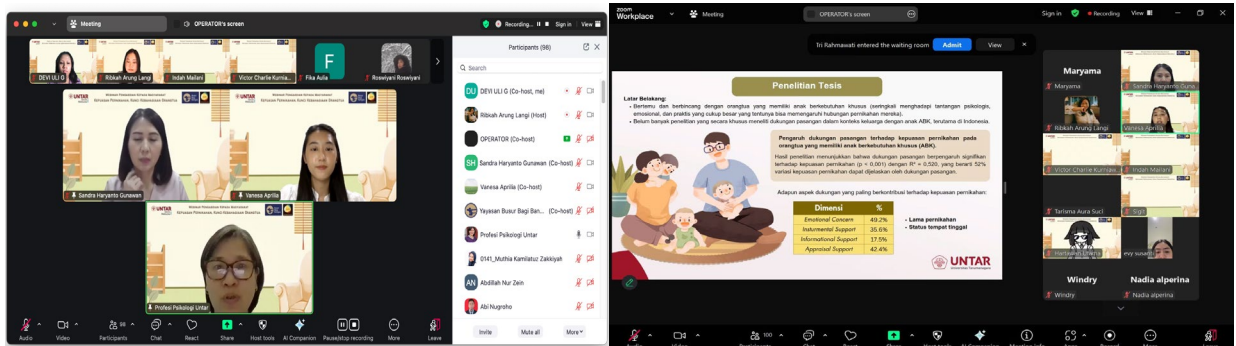
20.20-20.30

Penutup: Kesimpulan dan rangkuman, dokumentasi, pengisian link evaluasi dan *Post-test* (Google Form)

MC



Gambar 1 Poster Undangan Webinar



Gambar 2 Gambar Kegiatan Webinar Psikoedukasi

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan webinar selesai dan peserta telah mengisi tautan *post-test* yang dibagikan. *Post-test* ini dilengkapi dengan pertanyaan reflektif untuk mengukur perubahan pemahaman dan pengalaman peserta, serta penilaian peserta terhadap efektivitas materi yang disampaikan. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian digunakan sebagai alat evaluasi kualitatif terhadap keberhasilan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Webinar psikoedukasi telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 95 hingga 100 orang melalui Zoom dari total 128 pendaftar di Google Form. Berdasarkan data demografis, mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (93 orang) dan laki-laki sebanyak 35 orang. Webinar ini terbuka untuk masyarakat umum yang memiliki minat terhadap topik kepuasan pernikahan dan dukungan pasangan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan satu kali dengan durasi sekitar 1,5 jam. Panitia merupakan kolaborasi antara mahasiswa dan dosen Universitas Tarumanagara (UNTAR) serta mitra PKM, Yayasan Busur Bagi Bangsa. Setiap pihak memiliki peran masing-masing dalam menyukseskan acara.

Webinar ini menghadirkan dua narasumber, yaitu Vanesa Aprilia Gozali, S.Psi. dan Ribkah Arung Langi, S.Psi., keduanya merupakan mahasiswa kandidat M.Psi UNTAR. Moderator, Sandra Haryanto Gunawan, S.Kom, M.Psi memandu jalannya webinar secara terstruktur dan dinamis. Bapak Alwin Felix, B.Sc., S.Pd., M.Th., selaku Direktur Utama Yayasan Busur Bagi Bangsa, memberikan sambutan sekaligus memperkenalkan profil yayasan yang bergerak di bidang pendidikan, khususnya untuk anak-anak Papua di daerah terpencil. Sambutan juga disampaikan oleh Ibu Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog, sedangkan pernyataan penutup (*closing statement*) diberikan oleh Ibu Roswiyani, Ph.D., Psikolog yang merangkum keseluruhan kegiatan. Sesi tanya jawab dan kuis hadiah OVO Cash senilai Rp50.000 untuk tiga pemenang turut menambah antusiasme dan membuat acara lebih menarik serta interaktif. Kegiatan ini didanai secara mandiri sebagai bagian dari PKM UNTAR. Materi presentasi disusun dalam bentuk PowerPoint secara sistematis dan informatif.

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif bertanya serta menyampaikan pendapat selama sesi tanya jawab. Banyak peserta mengajukan pertanyaan, namun karena keterbatasan waktu, beberapa dijawab melalui grup WhatsApp pendaftaran. Hal ini menunjukkan tingginya minat peserta terhadap topik yang dibahas, serta keterlibatan yang berlanjut setelah webinar berlangsung. Saat sesi tips dan strategi disampaikan, peserta aktif berpartisipasi melalui kolom komentar maupun berbicara langsung.

Materi yang disampaikan mendapatkan respons positif karena dianggap relevan dengan fenomena yang dihadapi masyarakat. Peserta ingin mengetahui langkah konkret dan aplikatif untuk meningkatkan kepuasan pernikahan. Faktor-faktor yang memengaruhi serta dampaknya dijelaskan secara rinci, sehingga peserta memahami pentingnya isu ini dalam kehidupan berkeluarga. Webinar ini diapresiasi sebagai kegiatan yang memberikan wawasan baru mengenai peran dukungan pasangan dalam menjaga kualitas pernikahan.

Melalui kegiatan ini, peserta memahami bahwa dukungan pasangan bukan sekadar aspek romantis, tetapi merupakan fondasi penting dalam mempertahankan kepuasan pernikahan, terutama dalam menghadapi tantangan berat seperti membesarkan anak berkebutuhan khusus. Materi memperkenalkan empat dimensi dukungan pasangan menurut House (1981), yaitu: (a) emotional concern berupa cinta, empati, dan perhatian; (b) instrumental support berupa bantuan konkret; (c) informational support, yakni saran dan informasi pemecahan masalah; dan (d) appraisal support, berupa penghargaan dan

umpan balik positif. Keempat dimensi ini membantu pasangan merasa diperhatikan, dicintai, dan tidak sendirian dalam menghadapi stres rumah tangga, termasuk kelelahan emosional dan konflik.

Peserta juga diajak untuk merefleksikan bentuk dukungan yang paling mereka butuhkan serta bagaimana memberi dan menerima dukungan secara sadar dalam keseharian. Bagi para ibu rumah tangga maupun ayah sebagai pencari nafkah, kesadaran bahwa dukungan tidak harus berupa solusi, tetapi juga bisa berupa kehadiran, mendengarkan, dan memahami, menjadi sangat penting. Peserta memahami bahwa dukungan yang konsisten dari pasangan dapat mereduksi stres, memperkuat ikatan emosional, dan meningkatkan kepuasan pernikahan secara menyeluruh. Dampaknya terasa tidak hanya pada pasangan, tetapi juga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat, suportif, dan hangat bagi anak-anak.

Pada akhirnya, peserta menyadari bahwa hubungan yang saling mendukung bukanlah tentang siapa yang paling kuat, tetapi tentang bagaimana saling menguatkan untuk mencapai keluarga yang bahagia dan sehat secara emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan webinar psikoedukasi dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan, tim pelaksana menyadari bahwa banyak pasangan, khususnya orangtua dari anak berkebutuhan khusus, menghadapi tantangan besar dalam menjaga keharmonisan pernikahan dan kualitas hidup secara menyeluruh. Kegiatan psikoedukasi ini berhasil memberikan pemahaman baru kepada peserta mengenai pentingnya dukungan pasangan sebagai salah satu kunci utama dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif selama diskusi, permainan interaktif, serta tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab dan meningkatnya hasil post-test dibandingkan *pre-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman.

Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis webinar dapat menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan informasi penting kepada masyarakat secara luas dan aplikatif, terutama terkait isu-isu keluarga dan pernikahan. Kegiatan PKM ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, sebagai bentuk kontribusi akademik dalam menjawab kebutuhan nyata masyarakat. Adapun saran yang dapat dilakukan adalah melalui program lanjutan, seperti sesi pendalaman materi, pendampingan keluarga, atau pelatihan regulasi emosi berbasis praktik. Selain itu, kolaborasi yang lebih luas dengan komunitas, sekolah, maupun instansi lain akan sangat bermanfaat untuk menjangkau lebih banyak keluarga yang membutuhkan dan memperkuat dampak intervensi secara sistemik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan, I., Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2022). Transition to parenthood and marital satisfaction: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, 901362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362>
- Budiarto, Y., & Dewi, F. I. R. (2023). The mediating role of negative affect in the relationships between parents conflict styles with adolescents, the satisfaction of three basic psychological needs, and life satisfaction. *Psihologijske Teme, 32*(3), 409–430. <https://doi.org/10.31820/pt.32.3.1>

- Busseri, M. A., & Erb, E. M. (2024). The happy personality revisited: Re-examining associations between Big Five personality traits and subjective well-being using meta-analytic structural equation modeling. *Journal of Personality*, 92(4), 968–984. <https://doi.org/10.1111/jopy.12862>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). Enrich material inventory: A discriminant validity and cross-validation assesment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(1), 65–79. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co.
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Muise, A., Mund, M., Neyer, F. J., Park, Y., Harasymchuk, C., & Impett, E. A. (2022). Women and men are the barometers of relationships: Testing the predictive power of women’s and men’s relationship satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 119(33), e2209460119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2209460119>
- Jones, D., Smith, A., & Brown, L. (2023). Partner support and relationship quality as potential resources for childbirth and the transition to parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, Article 5748. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05748-6>
- Olson, D. D. (2019). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2022). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sexton, J. W. (2016). *Family psychology: Theory, research, and practice*. California: ABC-CLIO, LLC.
- Sexton, T. L. (2016). Differentiation of self: Understanding the role of family and marital dynamics. *Journal of Family Therapy*, 38(2), 103–120. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12098>
- Worch, S., & Henggeler, S. (2024). Couple differentiation and health-related quality of life. *Family Process*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/famp.12977>
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring, and generic version of the assessment: Field trial version*. Geneva: World Health Organization.