

## STRATEGI HIDUP BERKUALITAS MEMBANGUN KEBIASAAN POSITIF UNTUK KESEJAHTERAAN KELUARGA JANGKA PANJANG

Melinda Lailatus Zahro<sup>1</sup>, Olivia Zahra Ramadhani. YS<sup>2</sup>, Lailatul Habibah<sup>3</sup>, Fadila Vika Aulia<sup>4</sup>, Farisza Eristiyanti<sup>5</sup>, Trisnani Widowati<sup>6</sup>, Anik Maghfiroh<sup>7</sup>

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Desember 2025

Revised Desember 2025

Accepted Desember 2025

Available online Desember 2025

#### Email:

[melinda\\_lailatus@students.unnes.ac.id](mailto:melinda_lailatus@students.unnes.ac.id)<sup>1</sup>

[oliviazahra@students.unnes.ac.id](mailto:oliviazahra@students.unnes.ac.id)<sup>2</sup>

[hyybibah@students.unnes.ac.id](mailto:hyybibah@students.unnes.ac.id)<sup>3</sup>

[afadilavika@students.unnes.ac.id](mailto:afadilavika@students.unnes.ac.id)<sup>4</sup>

[fariszaeris@students.unnes.ac.id](mailto:fariszaeris@students.unnes.ac.id)<sup>5</sup>

[niwid@mail.ac.id](mailto:niwid@mail.ac.id)<sup>6</sup>

[anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id](mailto:anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id)<sup>7</sup>



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author.

### Abstrak

Artikel ini mengkaji urgensi pembangunan kebiasaan positif sebagai landasan utama untuk mencapai kesejahteraan keluarga berkelanjutan, yang seringkali diabaikan dalam dinamika kehidupan modern. Melalui analisis literatur dan studi kasus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam menginternalisasi kebiasaan baik yang mendukung harmoni interpersonal dan stabilitas finansial keluarga. Pembentukan kebiasaan positif ini esensial karena kebiasaan secara signifikan memengaruhi rutinitas harian dan kualitas hidup individu serta keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks ini, kebiasaan positif mencakup berbagai aspek, mulai dari pengelolaan keuangan yang bijak hingga komunikasi efektif dan pemeliharaan kesehatan mental yang seimbang, semuanya berkontribusi pada penciptaan lingkungan keluarga yang suportif dan sejahtera. Penelitian ini juga akan menyoroti bagaimana literasi keuangan dan gaya hidup dapat memengaruhi perilaku keuangan mahasiswa, serta pentingnya partisipasi orang tua dalam menanamkan gaya hidup bersih dan sehat pada anak-anak mereka. Abstrak dari penelitian ini akan membahas strategi komprehensif dalam membangun kebiasaan positif pada tingkat keluarga, menyoroti dampaknya terhadap kesejahteraan jangka panjang dan stabilitas finansial.

**Keywords:** Kebiasaan positif, kesejahteraan keluarga, stabilitas finansial, literasi keuangan, gaya hidup.

## 1. LATAR BELAKANG

Kesejahteraan keluarga jangka panjang merupakan tujuan holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan ekonomi, yang dapat dicapai melalui serangkaian kebiasaan yang terinternalisasi secara konsisten. Pembentukan kebiasaan positif dalam keluarga tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga menciptakan fondasi yang kokoh bagi ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Putri & Laeli, 2024). Oleh karena itu, strategi yang berfokus pada pembiasaan perilaku adaptif dan integrasi sistem dalam keluarga menjadi krusial untuk memastikan keberlangsungan dan peningkatan kualitas hidup secara berkelanjutan (Sandarwati, 2014). Penelitian ini akan mengkaji bagaimana kebiasaan sehari-hari, yang sering kali dilakukan secara rutin oleh anggota keluarga, dapat membentuk pola perilaku kolektif yang mendukung pencapaian kesejahteraan optimal (Sukoco et al., 2023).

Kesejahteraan keluarga tidak hanya dilihat dari aspek ekonomi, melainkan juga melibatkan keseimbangan antara kehidupan kerja dan personal (work-life balance) yang mampu memelihara kesehatan mental serta meningkatkan motivasi, yang pada gilirannya berdampak positif pada produktivitas dan kualitas hidup (PERTIWI, 2025). Aspek penting lainnya adalah distribusi pendapatan keluarga yang adil dan literasi keuangan yang memadai, yang tidak hanya memastikan kecukupan gizi anak tetapi juga membentuk perilaku finansial yang bijaksana pada setiap anggota keluarga (Putri et al., 2024) (Futri et al., 2025). Peran ibu,

hususnya, sangat vital dalam mengatur kebutuhan rumah tangga, mengelola keuangan, serta memastikan pendidikan dan perawatan anak untuk mencapai keselarasan antara pendapatan dan kebutuhan keluarga, sehingga tercipta kondisi kesejahteraan yang dinamis (Suroso, 2021).

Dalam konteks ini, stabilitas ekonomi keluarga menjadi fondasi esensial untuk mencapai kesejahteraan finansial yang berkelanjutan, yang dapat diperkuat melalui penanaman nilai-nilai keuangan, pendidikan, dan pengelolaan anggaran yang efektif (Adi & Fadila, 2023). Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang masalah keuangan dan gaya hidup yang tidak hedonis merupakan faktor krusial yang memungkinkan keluarga membuat keputusan finansial yang bijak dan menghindari perilaku konsumtif yang berlebihan, sehingga mendukung tujuan keuangan jangka panjang (Futri et al., 2025). Literasi keuangan yang kuat memungkinkan individu untuk membuat keputusan finansial yang rasional dan menghindari risiko seperti jeratan pinjaman daring dengan bunga tinggi, meskipun gaya hidup konsumtif (Putri & Priono, 2024). Ini bukan hanya membantu individu dalam menjaga kesehatan keuangan mereka, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas keuangan secara keseluruhan dalam masyarakat (Putri & Priono, 2024). Meskipun demikian, peningkatan inklusi keuangan di Indonesia belum sepenuhnya diimbangi dengan literasi keuangan yang memadai, sehingga masih banyak masyarakat yang rentan terhadap risiko finansial (Putri & Priono, 2024). Hal ini menekankan perlunya program-program pendukung yang dapat memperkuat dampak literasi keuangan terhadap kesejahteraan rumah tangga (Brillianti & Kautsar, 2020).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi-strategi konkret dalam membangun kebiasaan yang mendukung kesejahteraan keluarga jangka panjang, dengan fokus pada dimensi kesehatan, ekonomi, dan pendidikan (Faruq & Esa, 2018). Pentingnya literasi keuangan, misalnya, akan dieksplorasi sebagai pilar utama dalam pengambilan keputusan finansial yang bijaksana, yang memengaruhi kemampuan keluarga untuk menabung, berinvestasi, dan mengelola utang secara efektif (Oktariswan, 2023). Ibu rumah tangga memiliki peran sentral dalam manajemen keuangan keluarga, yang meliputi perencanaan anggaran, pengelolaan pengeluaran, dan pendidikan keuangan anak-anak, sehingga literasi keuangan bagi mereka sangat krusial untuk mencapai ketahanan ekonomi keluarga (Lindiawatie & Shahreza, 2021; Octavera & Rahadi, 2023). Pendidikan literasi keuangan sejak dini pada anak sangat esensial karena tahap kognitif mereka yang konkret memungkinkan penanaman konsep-konsep keuangan yang efektif untuk kesejahteraan masa depan (Hariyani et al., 2022).

## 2. METODELOGI

Penelitian ini akan mengadopsi pendekatan kualitatif dengan studi kasus yang mendalam, berfokus pada analisis literatur untuk menggali pemahaman komprehensif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi fenomena sosial secara mendalam, dengan penekanan pada interpretasi dan pemahaman konteks. Pendekatan ini dirasa paling sesuai untuk memperoleh pengalaman subyektif dari setiap subjek terkait strategi penyeimbangan peran ganda dan kualitas hidup keluarga. Hal ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan pada pemaknaan proses dibandingkan hasil serta upaya peneliti dalam memahami kehidupan, pengalaman, dan struktur lingkungan responden. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola pikir, sudut pandang, dan pengalaman subjek penelitian secara mendalam, memahami fenomena berdasarkan perspektif komunitas tertentu dalam latar alamiah mereka.

Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data deskriptif berupa kata-kata dan perilaku dari individu yang diamati, memberikan gambaran unik dari hasil penelitian. Penelitian kualitatif juga bersifat induktif, di mana peneliti membangun abstraksi, konsep, input, dan teori dari data yang terkumpul, bukan menguji teori yang sudah ada. Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap optimal untuk menangkap nuansa kompleks dari strategi adaptif yang digunakan keluarga untuk mencapai kesejahteraan berkelanjutan. Studi kasus sebagai metode penelitian akan memberikan kesempatan untuk mendalami fenomena dalam konteks kehidupan nyata, khususnya dalam pembentukan kebiasaan yang mendukung kesejahteraan keluarga jangka panjang.

### 3. PEMBAHASAN DAN ISI

Kesejahteraan keluarga jangka panjang merupakan tujuan fundamental yang diupayakan oleh setiap unit sosial dalam masyarakat, dan pencapaiannya sangat bergantung pada fondasi kebiasaan positif yang terinternalisasi secara kolektif (Sukoco et al., 2023). Pola hidup sehat, manajemen stres, dan kemampuan adaptasi menjadi pilar utama dalam menghadapi dinamika kehidupan, yang pada gilirannya akan membentuk resiliensi keluarga (Putri & Laeli, 2024) (Kuswanti et al., 2020). Daya tahan keluarga ini sangat penting untuk mengatasi berbagai tantangan dan masalah yang mungkin muncul seiring waktu (Sandarwati, 2014). Dalam konteks ini, pembentukan kebiasaan positif harus dipandang sebagai investasi jangka panjang yang melampaui kepentingan individu, melainkan juga menopang stabilitas dan kemajuan generasi mendatang (Azizah, 2020). Lebih lanjut, kebiasaan-kebiasaan positif tersebut berkontribusi pada harmonisasi lingkungan keluarga, memungkinkan setiap anggota untuk berkembang secara optimal baik dalam karir, pendidikan, maupun minat pribadi (Sugitanata & Ridwan, 2024). Oleh karena itu, artikel ini akan mengelaborasi strategi komprehensif untuk membangun kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam keluarga, dengan fokus pada aspek kesehatan fisik, mental, finansial, dan sosial (PERTIWI, 2025).

#### 3.1 Peran Kebiasaan Positif pada Keluarga dalam Membangun Lingkungan yang Sehat dan Harmonis

Keluarga merupakan pilar utama dalam membentuk karakter dan perilaku individu, serta fondasi esensial bagi terciptanya masyarakat yang kondusif. Dalam konteks ini, kebiasaan positif yang diterapkan secara konsisten dalam keluarga memiliki peran krusial dalam menumbuhkan lingkungan internal yang sehat dan harmonis, yang selanjutnya akan memengaruhi kesejahteraan anggota keluarga secara menyeluruh (Sugitanata & Ridwan, 2024)

(Zahra et al., 2023). Pembiasaan perilaku baik sejak usia dini, seperti beribadah, membantu orang tua, dan bersyukur, tidak hanya membentuk kepribadian yang positif tetapi juga menjadi fondasi bagi hubungan interpersonal yang sehat di kemudian hari (Ulfadhilah, 2023) (Rachmaraissa & Aryani, 2024). Lingkungan keluarga yang penuh cinta dan dukungan mampu menumbuhkan kepercayaan diri serta rasa aman yang penting bagi setiap anggota keluarga dalam menghadapi tantangan di luar rumah (Sugitanata & Ridwan, 2024).

Selain itu, kebiasaan positif dalam keluarga juga berperan sebagai motivator ekstrinsik yang signifikan, membentuk kepribadian dan kebiasaan baik melalui interaksi dan contoh langsung yang dilihat sehari-hari (Riyadi & Saerozi, 2022). Interaksi sosial yang kuat dalam keluarga, termasuk strata dan peran, secara langsung memengaruhi

perkembangan pengetahuan dan kualitas hidup individu, sehingga perubahan positif dalam faktor sosial keluarga akan meningkatkan aspek-aspek tersebut secara signifikan (2016). Peran keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama sangat menentukan masa depan suatu kehidupan keluarga, menjadi wadah tumbuh kembang anak secara keseluruhan (Framanta, 2020). Oleh karena itu, pentingnya keluarga sebagai agen sosialisasi awal dan tempat mencurahkan perasaan anak tidak dapat diabaikan, mengingat bahwa kepribadian anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh dan kedekatan dengan orang tua (Istima et al., 2023). Keluarga yang menyediakan lingkungan suportif dan terbuka akan membuat anak merasa aman dan tidak ragu untuk berkomunikasi mengenai pengalaman baik maupun buruk yang dialaminya (Indramawan & Wasehudin, 2023). Keluarga juga merupakan pondasi utama dalam pembentukan kedisiplinan seorang anak, di mana interaksi timbal balik antar anggota keluarga memengaruhi pembiasaan perilaku, termasuk disiplin dalam belajar, bermain, beribadah, dan menjalankan kegiatan rumah tangga (Fahrurrozi et al., 2022). Kebiasaan dan sikap terpuji yang ditanamkan dalam keluarga akan mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anggota keluarga secara wajar, menciptakan keserasian, dan membekas pada sikap perilaku keagamaan serta pandangan pribadi (Hayati et al., 2020).

Inilah mengapa pembentukan karakter anak di masa depan sangat bergantung pada peran penting keluarga, di mana tradisi keluarga dan interaksi sehari-hari membentuk kepribadian anak, seperti penggunaan bahasa yang lembut dan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan (Karim, 2018). Penciptaan lingkungan keluarga yang kondusif sangat esensial untuk perkembangan pribadi anak dan pencapaian tujuan pendidikan yang dicita-citakan (Hairiyah & Arifin, 2020). Hal ini karena keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan moral anak sejak dini melalui teladan dan bimbingan (Cholimah et al., 2023) (Mulyani, 2019). Penanaman kesadaran akan pentingnya nilai-nilai moral dan etika dalam keluarga juga menjadi landasan utama bagi anak untuk memahami konsekuensi dari setiap tindakan, sehingga mendorong perkembangan pribadi yang bertanggung jawab dan berintegritas (Yuhana, 2022). Keluarga sebagai lembaga sosial primer memiliki peran signifikan dalam mengembangkan kepribadian anak, kemampuan bersosialisasi, adaptasi diri, kreativitas, dan moralitas (Sari, 2020). Oleh karena itu, keluarga berfungsi sebagai landasan bagi pembentukan karakter seorang individu, menetapkan dasar-dasar pendidikan sosial serta moral dan agama (Santoso, 2020) (Mardiah et al., 2023).

3.2

### 3.3 Pengaruh Pola Pengelolaan Keuangan terhadap Stabilitas Finansial

Dalam konteks ekonomi makro dan mikro, stabilitas finansial merupakan fondasi esensial bagi pertumbuhan berkelanjutan dan kesejahteraan. Pola pengelolaan keuangan yang efektif, baik pada tingkat rumah tangga maupun institusi, memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian dan pemeliharaan stabilitas ini, terutama mengingat peran sentral sektor rumah tangga dalam dinamika moneter dan keuangan suatu negara (Ratnaningtyas et al., 2021) (Zebua, 2021). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pengelolaan keuangan individu dan keluarga menjadi krusial untuk mengidentifikasi strategi intervensi yang efektif dalam memperkuat ketahanan finansial masyarakat secara keseluruhan (Adi & Fadila, 2023). Penelitian ini mengkaji secara komprehensif bagaimana literasi keuangan, perilaku berhutang, dan kebiasaan menabung memengaruhi stabilitas keuangan rumah tangga, dengan mempertimbangkan variabel sosial dan gaya hidup sebagai faktor moderasi (Pitaloka & Prasetyo, 2020).

Studi ini juga menganalisis peran inklusi keuangan dan pengendalian diri dalam

membentuk perilaku menabung yang adaptif di kalangan mahasiswa, mengingat tekanan gaya hidup konsumtif yang lazim di era digital (Ariyanto et al., 2025) (Futri et al., 2025). Lebih lanjut, penelitian ini juga menginvestigasi dampak literasi keuangan, aspek sosial, dan gaya hidup terhadap kebijaksanaan penggunaan aplikasi pinjaman online, mengingat peningkatan signifikan adopsi layanan keuangan digital di Indonesia (Putri & Priono, 2024). Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang holistik mengenai interaksi kompleks antara faktor individu, sosial, dan teknologi dalam membentuk pola pengelolaan keuangan dan implikasinya terhadap stabilitas finansial personal dan agregat (Putri & Priono, 2024) (Anam & Setyawan, 2023). Pentingnya literasi keuangan sebagai pengetahuan dasar dalam pengambilan keputusan finansial telah banyak dibuktikan melalui berbagai studi, yang menggarisbawahi bahwa pemahaman yang komprehensif tentang keuangan sangat vital untuk mencapai kesejahteraan finansial (Anggraini & Cholid, 2022).

Literasi keuangan mencakup pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang membentuk sikap serta perilaku keuangan seseorang, yang secara langsung memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan pribadi (Mustikasari & Septina, 2023). Individu dengan literasi keuangan yang baik cenderung membuat keputusan finansial yang lebih bijaksana, seperti menabung dan berinvestasi, yang berkontribusi pada stabilitas finansial jangka panjang mereka (Prasetya, 2024). Pengetahuan yang mendalam ini memungkinkan individu untuk menghindari praktik keuangan berisiko, termasuk pinjaman informal berbiaya tinggi, dan mengoptimalkan penggunaan sumber daya finansial yang tersedia (Geriadi & Dwijayanthi, 2024). Selain itu, literasi keuangan yang kuat membekali individu untuk membangun fondasi keuangan yang kokoh dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan finansial yang lebih stabil (Maliha et al., 2023).

Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa institusi pendidikan, khususnya universitas, memiliki peran penting dalam membekali mahasiswa dengan pendidikan keuangan pribadi agar mereka mampu mengelola keuangan secara cerdas dan mencapai kesejahteraan finansial di masa depan (Gayatri & Muzdalifah, 2022). Mahasiswa yang memiliki literasi keuangan yang baik diharapkan mampu mengelola keuangannya secara bijak, sehingga terhindar dari perilaku konsumtif yang berlebihan dan pembelian yang tidak perlu (Fadhilah, 2023). Penelitian lebih lanjut menekankan bahwa literasi keuangan yang komprehensif tidak hanya mencakup pemahaman tentang produk dan layanan keuangan, tetapi juga kemampuan merencanakan pengeluaran secara bijaksana, bahkan sebelum memutuskan untuk mengalokasikan dana (Fadhilah, 2023). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa individu yang memiliki pemahaman baik tentang konsep dasar keuangan cenderung menunjukkan perilaku yang lebih bijak dalam mengelola keuangannya (Ndraha & Saragih, 2025).

### 3.4 Strategi Penguatan Kualitas Hidup melalui Rutinitas Keluarga

Rutinitas keluarga merupakan serangkaian praktik atau interaksi berulang yang melibatkan dua anggota keluarga atau lebih, yang terjadi secara teratur dan dapat diprediksi dalam kehidupan keluarga (Liu & Merritt, 2021)

. Rutinitas ini tidak hanya mencakup aktivitas di tingkat keluarga, tetapi juga kegiatan pada tingkat anak, seperti persiapan sekolah dan waktu tidur (Selman & Dilworth-Bart, 2023). Pola-pola ini menjadi signifikan karena mampu memberikan makna spesifik bagi kelompok dan aktivitasnya, membentuk identitas unik setiap keluarga (Rania et al., 2015). Struktur yang konsisten dan dapat diprediksi dari rutinitas keluarga ini terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan anak dan orang tua, menyediakan kerangka



kerja yang memandu perilaku serta mendukung perkembangan emosional yang sehat (Hosokawa et al., 2023) (Bates et al., 2021). Lebih lanjut, rutinitas keluarga ini berperan sebagai mekanisme adaptasi terhadap stres, memitigasi dampak negatif dari tekanan hidup sehari-hari dan krisis yang tidak terduga (Bates et al., 2021).

Penyesuaian terhadap rutinitas baru atau penguatan rutinitas yang sudah ada dapat mempercepat adaptasi keluarga dalam menghadapi perubahan, bahkan saat dihadapkan pada transisi signifikan seperti menjadi orang tua (Goede & Greeff, 2016). Meskipun demikian, beberapa penelitian mulai menunjukkan bahwa rutinitas yang terstruktur dapat menumbuhkan kohesi keluarga, mengurangi konflik intrafamilial, dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental anggota keluarga (Hosokawa et al., 2023). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa rutinitas keluarga yang kuat berkorelasi dengan praktik pengasuhan yang positif, peningkatan efikasi diri orang tua, serta kepuasan dan kompetensi (Major et al., 2023). Rutinitas ini juga berfungsi sebagai mekanisme organisasi yang kuat dalam kehidupan keluarga, menyediakan stabilitas selama periode stres dan transisi, serta dapat memperbaiki hubungan keluarga, termasuk kohesivitas dan ekspresivitas (Hosokawa et al., 2023). Selain itu, rutinitas keluarga yang terstruktur dan bermakna turut memperkuat resiliensi keluarga dengan menyediakan kestabilan dan prediktabilitas, bahkan di tengah gejolak krisis (Goede & Greeff, 2016).

Secara spesifik, rutinitas ini dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dengan mempromosikan koherensi hubungan dan pemantauan perilaku dalam keluarga (MacPhee et al., 2015). Selain itu, rutinitas ini berperan penting dalam membantu anak mempertahankan identitas, stabilitas, dan rasa memiliki, serta memengaruhi perkembangan perilaku dan penyesuaian psikobiologis mereka (Hosokawa et al., 2023). Stabilitas yang diberikan oleh rutinitas tersebut juga membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak, seperti optimalisasi pertumbuhan otot dan tulang melalui aktivitas fisik yang terjadwal (Purnama et al., 2024). Kajian lebih lanjut menunjukkan bahwa rutinitas keluarga yang konsisten, seperti waktu makan dan tidur yang teratur, bertindak sebagai faktor pelindung terhadap perkembangan perilaku agresif atau disruptif pada anak (Manfrini et al., 2018). Prediktabilitas yang diciptakan oleh rutinitas keluarga juga berkontribusi pada pengembangan identitas keluarga yang kuat dan hubungan yang suportif antar anggota, bahkan dalam menghadapi krisis (Reay, 2018).

Rutin ini juga secara unik dapat mengurangi tekanan terkait trauma dan menumbuhkan ketahanan jangka pendek terhadap gejala depresi pada remaja yang berisiko (Thakur & Cohen, 2020). Keteraturan struktural ini juga dapat mendorong kohesi dan menciptakan lingkungan yang tidak terlalu tegang, sehingga mengurangi pengalaman stres akut (Manczak et al., 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa rutinitas keluarga yang teratur, seperti waktu makan bersama dan batasan waktu layar, sangat relevan untuk membangun resiliensi keluarga, terutama di masa-masa sulit (Bates et al., 2021). Keluarga dengan rutinitas yang terdefinisi dengan baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menunjukkan perilaku antisosial di antara remaja mereka dan lebih cenderung mencapai hasil akademis yang lebih tinggi (Bates et al., 2021). Rutinitas yang terstruktur juga menumbuhkan rasa aman, kemandirian, otonomi, dan regulasi diri emosional pada anak, yang menjadi faktor pelindung bagi perkembangan fisik dan mental mereka (Yan et al., 2021). Konsistensi dalam rutinitas keluarga juga memberikan anak-anak rasa prediktabilitas dan keteraturan dalam kehidupan sehari-hari, yang sangat penting untuk regulasi biobehavioral (Koss et al., 2019).

Dengan demikian, rutinitas keluarga ini berfungsi sebagai unit penataan yang

fundamental, menumbuhkan stabilitas melalui pembentukan ekspektasi yang jelas dan meningkatkan prediktabilitas dalam dinamika keluarga (Manczak et al., 2016). Rutinitas ini tidak hanya sekadar jadwal aktivitas, melainkan juga berfungsi sebagai mekanisme penanganan eksternal dalam menghadapi kesulitan hidup, membantu keluarga menghadapi tantangan dan krisis (Tao et al., 2023). Rutinitas dasar harian seperti makan, tidur, dan menjaga kebersihan merupakan fondasi penting dalam perkembangan kesehatan fisik dan mental anak-anak, yang memerlukan pelatihan dan instruksi berulang untuk implementasi yang sukses (Hosokawa et al., 2023). Studi menunjukkan bahwa rutinitas harian dapat memoderasi hubungan antara kesulitan sehari-hari dan masalah internalisasi serta eksternalisasi pada anak, yang berarti anak-anak dengan rutinitas yang lebih sering menunjukkan masalah internalisasi yang lebih sedikit meskipun mereka mengalami kesulitan sehari-hari yang meningkat (Yuan et al., 2023). Prediktabilitas yang melekat pada rutinitas keluarga juga berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi risiko depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan ketika pengalaman tersebut tidak sepenuhnya dapat dikendalikan (Manczak et al., 2016). Selain itu, pengawasan orang tua terhadap aktivitas anak, termasuk interaksi dengan media, berperan penting dalam meminimalkan paparan terhadap konten berisiko yang dapat memengaruhi perilaku mereka (Achsan et al., 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi signifikan antara pembentukan kebiasaan positif dan peningkatan kualitas hidup, khususnya dalam konteks kesejahteraan jangka panjang (Anadya et al., 2024). Pembiasaan rutin terhadap perilaku positif secara berkelanjutan merupakan fondasi esensial yang membentuk kebiasaan, yang pada gilirannya secara otomatis memengaruhi pola pikir dan tindakan individu (Fahrrurozi et al., 2022). Selain itu, literasi keuangan yang memadai juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku keuangan mahasiswa, berkontribusi pada perencanaan keuangan pribadi yang lebih baik dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan finansial jangka panjang (Futri et al., 2025). Meskipun demikian, hubungan langsung antara perilaku keuangan dan kesejahteraan mungkin lemah, namun peningkatan perilaku keuangan secara tidak langsung dapat meningkatkan kesejahteraan melalui literasi keuangan yang lebih baik (Sajuyigbe et al., 2024). Perilaku rumah tangga yang baik, dimediasi oleh literasi keuangan, terbukti memiliki signifikansi dalam mencapai ketahanan ekonomi keluarga, yang pada gilirannya menunjang kualitas hidup jangka panjang (Prasetya, 2024).

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Futri, M. M., Hyperophia, H. H., Mudiawati, E., Ardiansyah, M. R., Lesmana, S. C., Reynaldi, K., Idayati, I., & Rimbano, D. (2025). STUDI LITERATURE: PENGARUH LITERASI KEUANGAN DAN GAYA HIDUP TERHADAP MINAT MENGGUNAKAN PINJAMAN ONLINE DI KALANGAN MAHASISWA KOTA LUBUKLINGGAU.

Rozi, F., Zubaidi, A., & Masykuroh, M. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.39788>

- Adi, J., & Fadila, H. (2023). THE ROLE OF FAMILY IN IMPROVING FAMILY ECONOMIC STABILITY. *Al-IHKAM Jurnal Hukum Keluarga Jurusan Ahwal al-Syakhshiyah Fakultas Syariah IAIN Mataram*, 15(2), 166. <https://doi.org/10.20414/alihkam.v15i2.9751>
- Brillianti, F., & Kautsar, A. (2020). Apakah Literasi Keuangan Memengaruhi Kesejahteraan Rumah Tangga di Indonesia? *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 4(2), 103. <https://doi.org/10.31685/kek.v4i2.541>
- Faruq, U. A., & Esa, P. P. N. (2018). PERAN GANDA IBU RUMAH TANGGA PADA SEKTOR EKONOMI INFORMAL UNTUK MENINGKATKAN FAMILY WELFARE: STUDI PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN SERUA INDAH KECAMATAN CIPUTAT YANG BEKERJA SEBAGAI PEDAGANG BUSANA. *Pekobis Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.32493/pekobis.v3i1.p1-16.1227>
- Futri, M. M., Hyperophia, H. H., Mudiawati, E., Ardiansyah, M. R., Lesmana, S. C., Reynaldi, K., Idayati, I., & Rimbano, D. (2025). STUDI LITERATURE: PENGARUH LITERASI KEUANGAN DAN GAYA HIDUP TERHADAP MINAT MENGGUNAKAN PINJAMAN ONLINE DI KALANGAN MAHASISWA KOTA LUBUKLINGGAU.
- Hariyani, R., Utami, I. T., & Prasetio, T. (2022). Pelatihan Pengelolaan Keuangan Pribadi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ekonomi Dan Bisnis*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.31294/abdiekbis.v2i2.1460>
- Lindiawatie, L., & Shahreza, D. (2021). Penyuluhan Literasi Keuangan pada Ibu Rumah Tangga di Depok Sebagai Dasar Membangun Ketahanan Keuangan Keluarga. *Warta LPM*, 24(3), 521. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.13351>
- Octavera, S., & Rahadi, F. (2023). Literasi Keuangan dan Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Dalam Membentuk Perilaku Keuangan Keluarga. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Dharma Andalas*, 25(2), 491. <https://doi.org/10.47233/jebd.v25i2.995>
- Oktariswan, D. (2023). Peran Literasi Keuangan Terhadap Kesejahteraan Keuangan Mahasiswa The Role Of Financial Literacy On Student Financial Well Being. *INNOVATIVE Journal Of Social Science Research*, 3(6), 10077. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.7734>
- PERTIWI, H. (2025). HUBUNGAN WORK-LIFE BALANCE DAN WORK ENGAGEMENT TERHADAP KINERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI PADA PT X PROPOSAL SKRIPSI.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid.*, 3(6), 6846. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i6.13871>



- Putri, S. H. A., Sukandar, D., & Makbul, R. F. (2024). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan di Desa Babakan Kecamatan Dramaga. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 85. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.85-90>
- Putri, S. I., & Priono, H. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan, Sosial, Dan Gaya Hidup Terhadap Pengguna Aplikasi Pinjaman Online. *Journal of Economic Bussines and Accounting (COSTING)*, 7(4). <https://doi.org/10.31539/costing.v7i4.10795>
- Sandarwati, E. M. (2014). REVITALISASI PERAN ORANG TUA DALAM MENGURANGI TINDAK KEKERASAN TERHADAP ANAK. *Sawwa Jurnal Studi Gender*, 9(2), 287. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i2.637>
- Sukoco, D., Hidayat, F., & Wardhana, W. (2023). Analisis Struktur Sosial Ibu Rumah Tangga Dalam Strategi Peningkatan Kesejahteraan Keluarga. *Antroposen Journal of Social Studies and Humaniora*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.33830/antroposen.v2i1.5094>
- Suroso, S. (2021). Strategi Pekerja Informal dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kawasan Dermaga Labuhan Haji Tahun 2021. *Geodika Jurnal Kajian Ilmu Dan Pendidikan Geografi*, 5(1), 154. <https://doi.org/10.29408/geodika.v5i1.3481>
- Firdaus, G. (2016). Fashion sebagai komunikasi identitas sosial mahasiswa FKIP UNS. *SOSIALITAS; Jurnal Ilmiah Pend. Sos Ant*, 5(2). <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/71048/Fashion-sebagai-komunikasi-identitas-sosial-mahasiswa-FKIP-UNS>
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Strategi Work-Family Balance pada Perempuan Suku Banjar yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 184. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i2.2562>
- Herlina, H., Syarifuddin, S., & Susiba, S. (2023). Perspektif Al-Qur'an dan Fikih dalam Membangun Pendidikan Keluarga yang Berkualitas. *Instructional Development Journal*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.24014/idj.v6i1.24429>
- Hijjatin, S. N., Suyadi, S., & Shomiyatun, S. (2025). Menjadi Orang Tua Bijak di Era Modern: Strategi Gen Z dalam Memperkuat Karakter Sopan Santun dan Toleransi AUD. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2633. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7544>
- Nur'ainy, N., Marhumah, M., Wibowo, S. A., Purwanto, S., & Dewi, L. A. (2025). Resilience in Parenting: Peran Orang tua Single Parent dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun di Tengah Keterbatasan Ekonomi. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2641. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7543>
- Prasetyo, T., Alya, N., & Rahmatillah, F. (2023). PERAN ORANG TUA DALAM

**MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK ANAK: STUDI KUALITATIF TENTANG POLA ASUH DAN PEMBINAAN KELUARGA.**

Jurnal Penjaminan Mutu, 207. <https://doi.org/10.25078/jpm.v9i02.2789>

Sabrina, A., Legowo, M., & Sadewo, F. S. (2021). Pola Kehidupan Sosial Ekonomi dan Strategi Bertahan Masyarakat Sekitar Industri Desa Golokan Kecamatan Sidayu. *Anthropos Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 7(1), 123. <https://doi.org/10.24114/antro.v7i1.24878>

Syas, M., & Yahsy, U. S. (2023). Komodifikasi Users pada Platform Game Online Roblox. *Jurnal InterAct*, 11(2), 98. <https://doi.org/10.25170/interact.v11i2.3748>

Trisnawati, T. Y. (2016). Fashion sebagai Bentuk Ekspresi Diri dalam Komunikasi. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 36. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.268>

Azizah, N. (2020). Struktur dan Kultur Budaya dalam Keluarga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di Lingkungan Keluarga Kota Bandung. *Az-Zahra Journal of Gender and Family Studies*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.15575/azzahra.v1i1.9474>

Kuswanti, A., Muqsith, M. A., Zainal, A. G., & Oktarina, S. (2020). Manajemen Komunikasi Keluarga Saat Pandemi COVID-19. *SALAM Jurnal Sosial Dan Budaya Syar i*, 7(8), 707. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15959>

PERTIWI, H. (2025). HUBUNGAN WORK-LIFE BALANCE DAN WORK ENGAGEMENT TERHADAP KINERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI PADA PT X PROPOSAL SKRIPSI.

Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid.*, 3(6), 6846. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i6.13871>

Sandarwati, E. M. (2014). REVITALISASI PERAN ORANG TUA DALAM MENGURANGI TINDAK KEKERASAN TERHADAP ANAK. *Sawwa Jurnal Studi Gender*, 9(2), 287. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i2.637>

Sugitanata, A., & Ridwan, M. (2024). Menuju Keluarga yang Harmonis: Manajemen Konflik Politik dalam Keluarga di Tengah Perbedaan Pilihan Politik. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 67. <https://doi.org/10.58707/jipm.v4i1.706>

Sukoco, D., Hidayat, F., & Wardhana, W. (2023). Analisis Struktur Sosial Ibu Rumah Tangga Dalam Strategi Peningkatan Kesejahteraan Keluarga. *Antroposen Journal of Social Studies and Humaniora*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.33830/antroposen.v2i1.5094>

Cholimah, N., Tjiptasari, F., & Purwandari, S. (2023). Metode Pengenalan Nilai Moral pada Anak Usia Dini dalam Kurun Waktu 20 Tahun di Keluarga Indonesia. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3025.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4505>

Fahrurrozi, F., Sari, Y., & Rohamah, S. (2022). Studi Literatur: Implementasi Model Pembelajaran Habit Foarming dalam Penguatan Kedisiplinan Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Daring. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3), 3880. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2807>

Framanta, G. M. (2020). PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPERIBADIAN ANAK.

*Deleted Journal*, 2(1), 126. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.654>

Hairiyah, S., & Arifin, S. (2020). Peran Keluarga Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sejak Dini. *Kariman Jurnal Pendidikan Keislaman*, 8(2), 279. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.150>

Hayati, A. R., Yasir, Y., & Salam, N. E. (2020). FENOMENA KOMUNIKASI MUSLIMAT BERCADAR MELALUI MEDIA SOSIAL DI PEKANBARU. *Jurnal Dakwah Risalah*, 31(1), 85.

<https://doi.org/10.24014/jdr.v31i1.9949>

Indramawan, M., & Wasehudin, W. (2023). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Nilai-Nilai Kejujuran Dalam Masyarakat di Perumahan Taman Ciruas Permai. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 2545. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i4.6036>

Istima, L., Leonardo, B. L., Irma, R. S., & Segara, N. B. (2023). Model Pengukuran Faktor-Faktor Pembentuk Pembelajaran Daring Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner. *SOSIO DIDAKTIKA Social Science Education Journal*, 9(2), 64. <https://doi.org/10.15408/sd.v9i2.27913>

Karim, H. A. (2018). KONSEP PENDIDIKAN ANAK DALAM KELUARGA MENURUT PERSPEKTIF AGAMA

*ISLAM. Elementary Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 161. <https://doi.org/10.32332/elementary.v4i2.1240>

Mardiah, A., Zulfikar, E., Ilyas, D., Supriyanto, J., & Apriyanti, A. (2023). Family: Foundation of Children's Education in the Era of Qur'anic Disruption. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5449. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5249>

Mulyani, S. (2019). PERAN IBU DALAM PENDIDIKAN KARAKTER ANAK MENURUT PANDANGAN

*ISLAM. AN-NISA*, 11(2), 511. <https://doi.org/10.30863/annisa.v11i2.336>

Rachmaraissa, O., & Aryani, L. (2024). Tumbuh Bahagia di Tengah Kehidupan Keluarga Berkarier: Bagaimana Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Remaja Membentuk Kebahagiaan? *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 225. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.25750>

- Riyadi, A., & Saerozi, S. (2022). Konseling Individual dalam Memotivasi Ibadah Shalat Jama'ah bagi Siswa MTs NU 02 Al- Ma'arif Boja Kendal. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 10(2), 1. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v10i2.7100>
- Santoso, F. S. (2020). Lingkungan Keluarga Sebagai Awal Pengembangan Kewirausahaan Islam. *Nuansa Akademik Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v5i1.418>
- Sari, C. W. P. (2020). PENGARUH POLA ASUH OTORITER ORANG TUA BAGI KEHIDUPAN SOSIAL ANAK. *Deleted Journal*, 2(1), 76. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.597>
- Sugitanata, A., & Ridwan, M. (2024). Menuju Keluarga yang Harmonis: Manajemen Konflik Politik dalam Keluarga di Tengah Perbedaan Pilihan Politik. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 67. <https://doi.org/10.58707/jipm.v4i1.706>
- Suharto. (2016). PENGARUH BUDAYA TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN MENGGUNAKAN VARIABEL SOSIAL DAN PRIBADI SEBAGAI MEDIASI PRODUK AIR MINUM KEMASAN (Studi Empiris Pada PT. Gloz di Lampung Timur).
- Ulfadhilah, K. (2023). Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berbasis Layanan Holistik Integratif. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3314. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4413>
- Yuhana, A. K. (2022). URGENSI PERAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER RELIGIUS ANAK DI ERA SOCIETY 5.0. *Damhil Education Journal*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.37905/dej.v2i2.1423>
- Zahra, F., Wilodati, W., & Wahyuni, S. (2023). Disharmonisasi Keluarga : Pemicu Timbulnya Perilaku Lesbian Dalam Diri Remaja. *SOCIA Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 20(1), 7. <https://doi.org/10.21831/socia.v20i1.60768>
- Adi, J., & Fadila, H. (2023). THE ROLE OF FAMILY IN IMPROVING FAMILY ECONOMIC STABILITY. *Al-IHKAM Jurnal Hukum Keluarga Jurusan Ahwal al-Syakhshiyyah Fakultas Syariah IAIN Mataram*, 15(2), 166. <https://doi.org/10.20414/alihkam.v15i2.9751>
- Anam, K., & Setyawan, S. (2023). Analisis Perilaku Manajemen Keuangan Generasi Milenial : Prespektif Literasi Keuangan, Literasi Ekonomi, Dan Kesadaran Digital. *AKUNTANSI* 45, 4(1), 14. <https://doi.org/10.30640/akuntansi45.v4i1.681>
- Anggraini, P. S., & Cholid, I. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Tingkat Pendidikan, Pendapatan, Perencanaan Keuangan Dan Gaya Hidup Terhadap Pengelolaan Keuangan Pada Pengrajin Tempe Di Kecamatan Plaju. *Publikasi Riset Mahasiswa Manajemen*, 3(2), 178. <https://doi.org/10.35957/prmm.v3i2.2322>
- Ariyanto, M., Fatimah, F., & Setianingsih, W. E. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan, Self-

- Control, Gaya Hidup dan Inklusi Keuangan terhadap Perilaku Menabung pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi Dan Keuangan*, 6(3), 17. <https://doi.org/10.53697/emak.v6i3.2868>
- Fadhilah, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Belanja Online, Gaya Hidup dan Literasi Keuangan terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Journal of Business & Applied Management*, 16(2), 141. <https://doi.org/10.30813/jbam.v16i2.4293>
- Futri, M. M., Hyperophia, H. H., Mudiawati, E., Ardiansyah, M. R., Lesmana, S. C., Reynaldi, K., Idayati, I., & Rimbano, D. (2025). STUDI LITERATURE: PENGARUH LITERASI KEUANGAN DAN GAYA HIDUP TERHADAP MINAT MENGGUNAKAN PINJAMAN ONLINE DI KALANGAN MAHASISWA KOTA LUBUKLINGGAU.
- Gayatri, A. M., & Muzdalifah, M. (2022). Memahami Literasi Keuangan sebagai upaya Pencegahan Perilaku Konsumtif dari Pinjaman Online. *JUDICIOUS*, 3(2), 297. <https://doi.org/10.37010/jdc.v3i2.1113>
- Geriadi, M. A. D., & Dwijayanthi, A. A. I. A. O. (2024). Understanding Financial Behavior Among Students: A Literature Review on the Risks of Falling into Online Loan Debt [Review of Understanding Financial Behavior Among Students: A Literature Review on the Risks of Falling into Online Loan Debt]. *JUSTBEST Journal of Sustainable Business and Management*, 4(2), 53. <https://doi.org/10.52432/justbest.4.2.53-63>
- Maliha, A., Septiani, F., Azilla, V. H., Muttaqin, W. E., Rozak, R. W. A., & Mulyani, H. (2023). Gaya Hidup Mahasiswa: Sebuah Studi Mengenai Analisis Pengaruh Financial Knowledge Terhadap Sikap Hedonisme di Kalangan Mahasiswa. *ANTHOR Education and Learning Journal*, 2(3), 332. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i3.140>
- Mustikasari, A., & Septina, F. (2023). PENGARUH LITERASI KEUANGAN, IMPULSIVE BUYING, DAN PENGENDALIAN DIRI TERHADAP PENGELOLAAN KEUANGAN PRIBADI MAHASISWA JURUSAN AKUNTANSI UNIVERSITAS CIPUTRA. *JAE (JURNAL AKUNTANSI DAN EKONOMI)*, 8(2), 48. <https://doi.org/10.29407/jae.v8i2.20179>
- Ndraha, L. M., & Saragih, L. S. (2025). Pengaruh Sikap Keuangan dan Pengetahuan Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan Angkatan 2023. *Pendas Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 240. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33637>
- Pitaloka, E., & Prasetyo, T. (2020). Pelatihan Manajemen Keuangan Rumah Tangga Di Lingkungan RPTRA Asthabrata. *AKSIOLOGIYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.2489>
- Prasetya, B. P. (2024). PERAN LITERASI KEUANGAN NELAYAN DAN PERILAKU RUMAH TANGGA SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP KETAHANAN KEUANGAN KELUARGA (Studi Pada Keluarga Nelayan di Pelabuhan Sadeng, Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 30(1), 126. <https://doi.org/10.22146/jkn.93613>



- Putri, S. I., & Priono, H. (2024). Pengaruh Literasi Keuangan, Sosial, Dan Gaya Hidup Terhadap Pengguna Aplikasi Pinjaman Online. *Journal of Economic Bussines and Accounting (COSTING)*, 7(4). <https://doi.org/10.31539/costing.v7i4.10795>
- Ratnaningtyas, H., Nurbaeti, N., & Swantari, A. (2021). PENGARUH PENDAPATAN RUMAH TANGGA DAN PENGELUARAN RUMAH TANGGA TERHADAP STABILITAS KEUANGAN RUMAH TANGGA PADA PELAKU WIRAUSAHA DI OBYEK WISATA DANAU CIPONDOH. *Jurnal Ekonomi Pembangunan STIE Muhammadiyah Palopo*, 7(1), 25. <https://doi.org/10.35906/jep01.v7i1.767>
- Zebua, S. (2021). THE HOUSEHOLD FINANCIAL CONDUCT AND ITS IMPACT ON STABILITY FINANCIAL SYSTEM. *Magisma Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(2), 200. <https://doi.org/10.35829/magisma.v9i2.157>
- Achsan, I. C., Febriyana, N., & Budiono, D. I. (2021). INFLUENCE OF SEXUAL TRANSMITTED INFECTION KNOWLEDGE ON RISKY DATING BEHAVIOR AMONG HIGH SCHOOLERS IN SURABAYA. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(3), 261. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.261-276>
- Bates, C. R., Nicholson, L. M., Rea, E. M., Hagy, H., & Bohnert, A. M. (2021). Life Interrupted: Family Routines Buffer Stress during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Child and Family Studies*, 30(11), 2641. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02063-6>
- Goede, C. D., & Greeff, A. P. (2016). CHALLENGES COUPLES FACE IN MANAGING FAMILY ROUTINES AFTER THE TRANSITION TO PARENTHOOD CHRISTINE DE GOEDE, ABRAHAM GREEFF. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 52(3). <https://doi.org/10.15270/52-3-512>
- Hosokawa, R., Tomozawa, R., & Katsura, T. (2023). Associations between Family Routines, Family Relationships, and Children's Behavior. *Journal of Child and Family Studies*, 32(12), 3988. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02687-w>
- Koss, K. J., Lawler, J. M., & Gunnar, M. R. (2019). Early adversity and children's regulatory deficits: Does postadoption parenting facilitate recovery in postinstitutionalized children? *Development and Psychopathology*, 32(3), 879. <https://doi.org/10.1017/s0954579419001226>
- Liu, Y., & Merritt, D. H. (2021). Family routines and child problem behaviors in fragile families: The role of social demographic and contextual factors. *Children and Youth Services Review*, 129, 106187. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106187>

- MacPhee, D., Lunkenheimer, E., & Riggs, N. R. (2015). Resilience as Regulation of Developmental and Family Processes. *Family Relations*, 64(1), 153. <https://doi.org/10.1111/fare.12100>
- Major, S., Alves, M. P., Cunha, A. I., Pereira, C. F., & Jordan, S. S. (2023). School-Age Child Routines: Adaptation and Validation Studies of the Portuguese Version of the Child Routines Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(1), 221. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10021-3>
- Manczak, E. M., Williams, D., & Chen, E. (2016). The Role of Family Routines in the Intergenerational Transmission of Depressive Symptoms between Parents and their Adolescent Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(4), 643. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0187-z>
- Manfrini, G. C., Baptiste, M. J., Nitscke, R. G., Heidemann, I. T. S. B., Pagliuca, L., & Rocha, C. G. G. da. (2018). <b> Cuidado familiar a crianças em sofrimento psíquico: rotinas para promoção da saúde / Family care for children experiecing psychic suffering: health promotion routines. *Ciência Cuidado e Saúde*, 17(3). <https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v17i3.40200>
- Purnama, N. L. A., Sinawang, G. W., & Ekawati, N. (2024). Hubungan Perilaku Makan dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *MAHESA Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2771. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14643>
- Rania, N., Migliorini, L., Rebora, S., & Cardinali, P. (2015). Daily Family Routines of Italian and Ecuadorian Immigrant Mothers in Everyday Life. *SAGE Open*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2158244015609411>
- Reay, T. (2018). Family Routines and Next-Generation Engagement in Family Firms. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 43(2), 244. <https://doi.org/10.1177/1042258718796083>
- Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2023). Routines and child development: A systematic review [Review of Routines and child development: A systematic review]. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272. Wiley. <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>
- Tao, T. J., Li, T. W., Liang, L., Liu, H., & Hou, W. K. (2023). Investigating the reciprocity between cognition and behavior in adaptation to large-scale disasters. *Npj Mental Health Research*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00037-8>
- Thakur, H., & Cohen, J. R. (2020). Short-Term and Long-Term Resilience Among At-Risk Adolescents: The Role of Family and Community Settings. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(5), 637. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1756296>

- Yan, Y., Zhang, J., & Dong, S. (2021). Influence of Childhood Family Routines on Adult Depression: A Cross Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654433>
- Yuan, M., Bian, X., Liu, J., Hong, Z., Coplan, R. J., & Sang, B. (2023). Relations between maternal panic over COVID-19 and children's depressive symptoms: the moderating role of children's daily routines. *Current Psychology*, 43(13), 12132. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04129-0>