



PENGUATAN PERAN ORANG TUA MELALUI *JOURNALING* UNTUK REGULASI EMOSI, REFLEKSI PSIKOLOGIS, DAN PENGELOLAAN POTENSI ANAK SMP

Rindang Wahjuningtjas¹, Wenny Wulandari², Wise Rahmawan³

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial,
Universitas Indraprasta PGRI¹²³

e-mail: wennyunindra.lecturer@gmail.com

Diterima: 20/12/2025; Direvisi: 25/03/2026; Diterbitkan: 12/04/2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh dinamika emosional yang kompleks serta meningkatnya kebutuhan akan dukungan psikologis dari lingkungan keluarga. Perubahan emosi yang cepat, pencarian identitas diri, dan sensitivitas sosial sering kali memunculkan tantangan baru dalam relasi orang tua dan anak. Kondisi ini menuntut orang tua untuk memiliki kemampuan regulasi emosi dan refleksi psikologis yang memadai agar dapat menjalankan peran pengasuhan secara adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat peran orang tua dalam pengelolaan emosi, pengembangan refleksi psikologis, serta pendampingan potensi anak melalui pendekatan *journaling* reflektif. Program dilaksanakan di SMP M Pabuaran, Kabupaten Bogor, dengan melibatkan 65 orang tua siswa kelas VII, VIII, dan IX. Metode kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi peran, dan praktik *expressive writing* yang terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa orang tua memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya regulasi emosi dalam pengasuhan remaja serta mampu mengenali pola emosi pribadi yang selama ini memengaruhi interaksi dengan anak. Selain itu, *journaling* membantu orang tua mengembangkan kemampuan refleksi diri, meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan emosional anak, dan menyusun langkah pengasuhan yang lebih positif serta realistis. Temuan ini menunjukkan bahwa *journaling* reflektif dapat menjadi media psikoedukatif yang sederhana, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam mendukung pengasuhan remaja berbasis regulasi emosi dan refleksi psikologis di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *journaling, pengasuhan remaja, regulasi emosi, refleksi psikologis*

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by complex emotional changes and an increasing need for psychological support from the family environment. Rapid emotional fluctuations, identity exploration, and heightened social sensitivity often create challenges in parent-adolescent relationships. These conditions require parents to develop adequate emotion regulation and psychological reflective capacities in order to provide adaptive parenting. This community service program aimed to strengthen parents' roles in emotion regulation, psychological reflection, and the management of adolescents' potential through a reflective *journaling* approach. The program was conducted at SMP M Pabuaran, Bogor Regency, involving 65 parents of students from grades VII, VIII, and IX. A participatory method was employed, including interactive lectures, group discussions, role-playing activities, and guided *expressive writing* practices. The results indicated that parents gained new insights into the importance of emotion regulation in adolescent parenting and became more aware of their own emotional patterns that influence interactions with their children. Moreover, *journaling*



activities facilitated parents' reflective abilities, enhanced their understanding of adolescents' emotional needs, and supported the development of more positive and realistic parenting strategies. These findings suggest that reflective journaling can serve as a simple, applicable, and sustainable psychoeducational tool to support emotion-based and reflective parenting practices in school-based community programs.

Keywords: *journaling, adolescent parenting, emotion regulation, psychological reflection*

PENDAHULUAN

Keluarga dipandang sebagai fondasi utama dalam proses pendidikan dan perkembangan psikologis anak maupun remaja. Interaksi yang terbentuk di dalam keluarga, terutama terkait pola pengasuhan dan kualitas relasi emosional antara orang tua dan anak, memiliki pengaruh yang luas terhadap pembentukan aspek sosial, emosional, dan akademik peserta didik. Kondisi sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta kualitas hubungan interpersonal di rumah terbukti berkorelasi dengan pengalaman belajar dan kesejahteraan psikologis anak di lingkungan sekolah (Berkowitz et al., 2017). Hubungan tersebut menunjukkan bahwa proses pendidikan tidak berdiri secara terpisah, melainkan berlangsung dalam suatu sistem yang saling terhubung antara sekolah dan keluarga sebagai satu kesatuan ekosistem pendidikan.

SMP M Pabuaran yang berlokasi di Kecamatan Pabuaran, Kabupaten Bogor, berada dalam lingkungan masyarakat dengan latar belakang sosial yang beragam serta nilai religiusitas yang cukup kuat. Keberagaman ini tercermin dari kondisi ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta variasi pola pengasuhan yang diterapkan di rumah. Situasi tersebut menjadikan sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang berinteraksi langsung dengan dinamika kehidupan keluarga peserta didik. Peran sekolah dalam konteks ini menjadi strategis sebagai mitra keluarga dalam mendukung perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi tantangan emosional yang muncul pada fase perkembangan tersebut.

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan emosional. Perkembangan ini sering diiringi dengan meningkatnya kebutuhan akan kemandirian serta sensitivitas terhadap pengalaman sosial dan emosional (Santrock, 2020). Kondisi tersebut kerap memunculkan dinamika relasi yang kompleks antara orang tua dan anak, termasuk munculnya konflik, resistensi terhadap aturan, serta kesulitan dalam memahami emosi masing-masing pihak. Pengasuhan pada tahap ini menuntut pendekatan yang lebih adaptif, reflektif, dan komunikatif agar hubungan orang tua dan remaja tetap terjaga secara positif (Walker & Fincham, 2021).

Kemampuan regulasi emosi orang tua menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas pengasuhan remaja. Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu dalam mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional secara tepat sesuai konteks situasi. Perkembangan regulasi emosi pada remaja sendiri merupakan proses yang krusial dan menentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Silvers, 2022). Pola interaksi emosional dalam keluarga memiliki sifat timbal balik, di mana respons orang tua berperan dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak. Penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan yang negatif berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi remaja serta meningkatnya risiko permasalahan psikologis (Di Giunta et al., 2022). Sebaliknya, pola pengasuhan yang stabil dan responsif mampu mendukung perkembangan emosional anak secara optimal dalam jangka panjang (Tammilehto et al., 2021).



Aspek lain yang tidak kalah penting dalam pengasuhan adalah kemampuan refleksi psikologis orang tua. Kapasitas ini memungkinkan individu memahami pikiran, perasaan, dan motif yang mendasari perilaku diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks pengasuhan, kemampuan tersebut dikenal sebagai *parental reflective functioning*, yang berperan dalam membantu orang tua memaknai perilaku anak sebagai ekspresi kondisi internal yang kompleks. Kemampuan reflektif ini terbukti berkaitan dengan kualitas hubungan sosial remaja, termasuk dalam interaksi dengan teman sebaya (Aitken et al., 2026). Selain itu, fungsi reflektif orang tua juga berkontribusi terhadap penyesuaian psikososial remaja melalui peningkatan pemahaman emosional (Park & Song, 2024). Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh temuan bahwa refleksi orang tua berperan dalam mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan kualitas interaksi sehari-hari (Fiore et al., 2025).

Pendekatan *mindful parenting* memberikan kerangka konseptual yang relevan dalam memahami pentingnya kesadaran dan refleksi dalam pengasuhan. Orang tua yang menerapkan pengasuhan secara *mindful* cenderung lebih mampu hadir secara penuh dalam interaksi dengan anak, menunjukkan empati, serta mengurangi respons reaktif terhadap perilaku remaja. Praktik ini berkaitan dengan peningkatan fleksibilitas psikologis dan kemampuan *self-compassion* yang pada akhirnya mendukung regulasi emosi anak (Moreira & Canavarro, 2020). Faktor lain seperti kondisi psikologis orang tua dan kualitas hubungan *coparenting* juga memengaruhi efektivitas pengasuhan (Mourão et al., 2023; Taştekin et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tidak semua orang tua memiliki kemampuan regulasi emosi dan refleksi psikologis yang memadai, terutama pada kondisi keluarga dengan tekanan sosial tertentu. Intervensi berbasis keluarga menjadi kebutuhan penting dalam membantu orang tua mengembangkan kapasitas tersebut secara berkelanjutan (Purrington et al., 2024). Namun demikian, pendekatan intervensi yang bersifat kompleks sering kali sulit diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan strategi yang lebih sederhana, praktis, dan mudah diakses oleh orang tua.

Salah satu pendekatan yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah *journaling* atau *expressive writing*. Aktivitas menulis reflektif memungkinkan individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional secara terstruktur sehingga membantu proses pemaknaan dan pengelolaan emosi. Praktik ini juga dapat dipahami sebagai bentuk *self-regulated learning* yang mendorong individu untuk melakukan refleksi dan evaluasi diri secara berkelanjutan (Panadero, 2023). Bukti empiris menunjukkan bahwa *expressive writing* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta pengurangan tekanan emosional (Frattaroli, 2021). Intervensi berbasis psikoedukasi yang menekankan strategi regulasi emosi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Izzaniya et al., 2025). Bahkan, integrasi antara kesehatan fisik dan mental turut memperkuat stabilitas emosional secara menyeluruh (Ekkekakis, 2023).

Pemanfaatan *journaling* dalam konteks pengasuhan remaja masih belum banyak diterapkan secara sistematis, khususnya dalam program berbasis sekolah. Padahal, pendekatan ini memiliki karakteristik yang sederhana, fleksibel, serta mudah diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari orang tua. Selain itu, praktik menulis reflektif juga dapat dikembangkan sebagai media pembelajaran lintas konteks yang mendukung proses refleksi individu (Lee & Zhang, 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan inovasi program yang mengintegrasikan *journaling* sebagai sarana penguatan regulasi emosi dan refleksi psikologis orang tua.



Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program *journaling reflektif* bagi orang tua peserta didik SMP M Pabuaran. Program ini diarahkan untuk meningkatkan kesadaran emosional, memperkuat kemampuan refleksi psikologis, serta mendorong terbentuknya pola komunikasi yang lebih adaptif dan suportif dalam pengasuhan remaja. Upaya ini diharapkan mampu memperkuat sinergi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan psikologis serta kesejahteraan remaja secara optimal, termasuk dalam membangun kepercayaan diri dan kemampuan pengelolaan emosi yang berkelanjutan (Bandura, 1997; Rodrigues & Machado, 2025).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang menempatkan orang tua sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Strategi yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok terarah, simulasi peran (*role play*), serta praktik *journaling* reflektif. Peserta kegiatan berjumlah 65 orang tua peserta didik SMP M Pabuaran yang berasal dari kelas VII, VIII, dan IX. Program dilaksanakan pada rentang waktu 1–4 Oktober 2025 melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan kesiapan peserta dan sarana pendukung, mengidentifikasi permasalahan pengasuhan melalui wawancara singkat, serta melakukan kajian pustaka terkait regulasi emosi, refleksi psikologis, dan *journaling* sebagai dasar perancangan materi. Analisis kebutuhan selanjutnya digunakan untuk menentukan fokus materi, media pembelajaran, serta metode penyampaian yang sesuai dengan karakteristik orang tua.

Tahap pelaksanaan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan intensif satu hari yang berfokus pada penguatan pemahaman dan keterampilan praktis orang tua. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep *journaling* reflektif dan kaitannya dengan pengelolaan emosi serta pendampingan remaja, dilanjutkan dengan diskusi pengalaman peserta agar pembelajaran bersifat kontekstual. Peserta kemudian dibimbing untuk melakukan praktik *journaling* menggunakan lembar kerja yang disediakan, sehingga keterampilan reflektif dapat langsung diterapkan. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama untuk mengaitkan pengalaman menulis dengan strategi pengasuhan yang lebih adaptif. Pasca kegiatan, evaluasi dilakukan melalui umpan balik peserta untuk menilai kebermanfaatan program, disertai monitoring dan komunikasi lanjutan guna mendukung keberlanjutan praktik *journaling* di rumah. Seluruh rangkaian kegiatan kemudian didokumentasikan dalam laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban dan rekomendasi pengembangan program selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pelatihan *journaling* reflektif yang diselenggarakan pada 4 Oktober 2025 diikuti oleh seluruh peserta yang telah terdaftar. Kehadiran penuh peserta menunjukkan tingkat ketertarikan dan kebutuhan yang tinggi terhadap tema kegiatan. Selama pelaksanaan, suasana pelatihan berlangsung interaktif dan komunikatif. Orang tua tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat aktif dalam sesi diskusi dengan berbagi pengalaman pengasuhan serta mengemukakan berbagai kendala yang mereka hadapi dalam mendampingi remaja di lingkungan keluarga. Materi mengenai dinamika perkembangan remaja dan pengelolaan emosi memunculkan respons yang cukup kuat dari peserta. Beragam pertanyaan muncul, khususnya



terkait strategi menghadapi anak yang menunjukkan perubahan emosi, seperti mudah tersinggung, cenderung menarik diri, atau sulit diajak berkomunikasi secara terbuka. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek regulasi emosi merupakan persoalan nyata yang dirasakan orang tua dalam praktik pengasuhan sehari-hari.

Pada tahap praktik *journaling*, peserta diarahkan untuk menuliskan pengalaman emosional yang dialami dalam rentang dua minggu terakhir. Proses ini mencakup identifikasi situasi pemicu emosi, bentuk respons yang muncul, serta alternatif respons yang dinilai lebih konstruktif. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum terbiasa melakukan refleksi emosional secara tertulis. Meskipun demikian, peserta mampu mengikuti instruksi dengan baik dan menyelesaikan kegiatan *journaling* sesuai tahapan yang diberikan. Beberapa orang tua menyampaikan bahwa aktivitas menulis membantu mereka merasa lebih tenang, lebih sadar terhadap reaksinya sendiri, serta mampu memandang permasalahan keluarga dari perspektif yang berbeda.

Berdasarkan hasil praktik dan diskusi kelompok, diperoleh tiga temuan utama. Pertama, orang tua mulai menunjukkan kemampuan awal dalam mengenali pola emosi pribadi, termasuk memahami pemicu dan respons spontan yang sering muncul dalam interaksi dengan anak. Kedua, peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya refleksi diri sebagai bagian dari upaya membangun komunikasi keluarga yang lebih sehat. Ketiga, orang tua mulai merumuskan langkah-langkah sederhana untuk mendukung potensi anak, baik dalam aspek akademik, minat pribadi, maupun keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Tabel 1. Implikasi dari Temuan

No.	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
1	Menjalin kemitraan PkM antara tim pelaksana dan SMP M Pabuaran	Terbangun kerja sama yang positif antara tim PkM dan pihak sekolah. Kepala sekolah, wali kelas, serta perwakilan orang tua memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program <i>journaling</i> sebagai upaya penguatan peran orang tua.
2	Pelaksanaan kegiatan <i>journaling</i> pelatihan kepada orang tua siswa	Kegiatan terlaksana sesuai perencanaan dengan kehadiran 65 orang tua siswa. Pelatihan berlangsung interaktif melalui praktik menulis dan diskusi terkait tantangan pengasuhan remaja.
3	Peningkatan kompetensi orang tua dalam regulasi emosi dan refleksi psikologis	Orang tua memperoleh keterampilan dasar untuk mengenali emosi, mengelola reaksi pada situasi sulit, serta melakukan refleksi terhadap pola pengasuhan yang selama ini diterapkan.
4	Pemahaman orang tua terhadap manajemen potensi anak melalui <i>journaling</i>	Orang tua mampu mengidentifikasi kekuatan anak dan menyusun rencana sederhana untuk mendukung perkembangan akademik maupun non-akademik secara lebih terarah.

Berdasarkan tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa seluruh target capaian kegiatan berhasil direalisasikan dengan baik. Kegiatan tidak hanya menghasilkan keluaran berupa terlaksananya pelatihan, tetapi juga berdampak pada peningkatan kesadaran dan keterampilan orang tua dalam mengelola emosi serta memahami potensi anak. Hasil ini menunjukkan bahwa *journaling* reflektif dapat menjadi pendekatan yang aplikatif dan relevan dalam mendukung



peran orang tua, khususnya dalam konteks pengasuhan remaja berbasis refleksi dan keterlibatan emosional yang positif.

Pembahasan

Temuan kegiatan memperlihatkan bahwa praktik *journaling reflektif* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran emosional orang tua dalam mendampingi remaja. Orang tua menjadi lebih mampu mengenali dinamika emosi pribadi, memahami faktor pemicu respons, serta melakukan evaluasi terhadap pola reaksi yang selama ini digunakan dalam interaksi sehari-hari. Kondisi ini mencerminkan berkembangnya kemampuan regulasi diri yang lebih adaptif dan terarah. Perspektif *self-efficacy* menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola situasi akan memengaruhi perilaku dan respons emosional yang ditampilkan (Bandura, 1997). Sejalan dengan itu, pendekatan *self-regulated learning* menempatkan refleksi sebagai mekanisme penting dalam mengontrol proses kognitif dan afektif, sehingga individu mampu menyesuaikan perilaku secara lebih efektif (Panadero, 2023).

Kemampuan regulasi emosi orang tua memiliki keterkaitan erat dengan kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga. Orang tua yang mampu mengelola emosi secara fleksibel cenderung membangun komunikasi yang lebih terbuka dan minim konflik dengan remaja. Perkembangan regulasi emosi pada masa remaja sendiri merupakan fase krusial yang menentukan kesejahteraan psikologis individu (Silvers, 2022). Selain itu, interaksi emosional dalam keluarga bersifat timbal balik, di mana kondisi emosional orang tua akan memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pola pengasuhan sejak masa awal kehidupan hingga remaja memiliki dampak berkelanjutan terhadap perkembangan regulasi emosi anak (Tammilehto et al., 2021). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran emosional melalui *journaling* dapat dipahami sebagai fondasi dalam menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan suportif antara orang tua dan anak.

Aspek refleksi psikologis orang tua juga mengalami penguatan melalui kegiatan ini. Kemampuan reflektif memungkinkan orang tua memahami perilaku remaja sebagai representasi kondisi internal yang kompleks, bukan sekadar tindakan yang harus dikontrol secara disiplin. Pendekatan ini berkaitan dengan konsep *parental reflective functioning* yang berperan dalam membentuk kualitas hubungan sosial remaja, termasuk dalam konteks relasi sebaya (Aitken et al., 2026). Lebih lanjut, fungsi reflektif orang tua terbukti berkontribusi terhadap penyesuaian psikososial remaja melalui proses pemahaman emosi yang lebih mendalam (Park & Song, 2024). Pengasuhan yang disertai refleksi juga berpotensi mengurangi tekanan pengasuhan sehari-hari dan meningkatkan kualitas interaksi yang berorientasi pada kebutuhan otonomi anak (Fiore et al., 2025).

Pendekatan *mindful parenting* memperkuat temuan tersebut dengan menekankan pentingnya kesadaran penuh, empati, serta penerimaan dalam proses pengasuhan. Orang tua yang mampu hadir secara psikologis dalam interaksi dengan anak cenderung menunjukkan respons yang lebih adaptif dan tidak reaktif. Praktik pengasuhan yang *mindful* terbukti berkaitan dengan menurunnya kesulitan regulasi emosi pada remaja melalui peningkatan fleksibilitas psikologis dan *self-compassion* (Moreira & Canavarro, 2020). Selain itu, kondisi psikologis orang tua, seperti stres dan dinamika *coparenting*, turut memengaruhi kualitas pengasuhan yang diberikan (Mourão et al., 2023; Taştekin et al., 2025). Dengan demikian, *journaling reflektif* dapat dipandang sebagai sarana sederhana namun efektif untuk mengembangkan kesadaran dan kualitas pengasuhan yang lebih *mindful*.



Dari sudut pandang psikologi kesehatan mental, praktik *expressive writing* telah diakui sebagai metode yang mampu membantu individu dalam memproses pengalaman emosional secara konstruktif. Aktivitas menulis reflektif memungkinkan individu mengorganisasi pikiran dan emosi, sehingga tekanan psikologis dapat berkurang dan kesejahteraan mental meningkat. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki dampak positif yang relatif konsisten terhadap kesehatan psikologis di berbagai konteks (Frattaroli, 2021). Intervensi berbasis psikoedukasi yang mengintegrasikan strategi regulasi emosi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Izzaniya et al., 2025). Bahkan, aktivitas fisik dan kesehatan mental yang terintegrasi turut memperkuat stabilitas emosional secara menyeluruh (Ekkekakis, 2023). Dengan demikian, *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai katarsis emosional, tetapi juga sebagai alat refleksi yang mendukung transformasi kognitif dan afektif orang tua.

Implikasi lain dari kegiatan ini terlihat pada kemampuan orang tua dalam memahami potensi anak secara lebih realistis dan konstruktif. Kesadaran emosional yang meningkat membantu orang tua menghindari pola pengasuhan negatif yang bersifat impulsif atau penuh tekanan. Pola pengasuhan negatif diketahui berkorelasi dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi remaja serta meningkatnya risiko maladaptasi psikologis (Di Giunta et al., 2022). Sebaliknya, pendekatan pengasuhan yang reflektif dan suportif dapat memperkuat kepercayaan diri serta kemampuan penyesuaian sosial remaja (Santrock, 2020). Dalam konteks yang lebih spesifik, regulasi emosi juga berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental, termasuk gangguan perilaku makan, yang menegaskan pentingnya pengelolaan emosi sejak dini (Rodrigues & Machado, 2025).

Keterlibatan orang tua yang lebih reflektif turut memberikan kontribusi terhadap lingkungan pendidikan yang lebih kondusif. Hubungan antara latar belakang keluarga, kualitas interaksi di rumah, dan pengalaman belajar siswa di sekolah menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat (Berkowitz et al., 2017). Orang tua yang mampu memahami dinamika psikologis anak akan lebih mudah menjalin komunikasi yang efektif dengan pihak sekolah, sehingga tercipta sinergi dalam mendukung perkembangan peserta didik. Intervensi berbasis keluarga yang bersifat praktis dan mudah diakses menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan anak secara menyeluruh (Purrington et al., 2024).

Penguatan praktik reflektif melalui *journaling* pada akhirnya dapat dipandang sebagai langkah preventif sekaligus promotif dalam mendukung kesehatan mental keluarga. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran diri orang tua, tetapi juga membentuk pola pengasuhan yang lebih adaptif, empatik, dan berorientasi pada perkembangan anak. Integrasi antara refleksi diri, regulasi emosi, dan kualitas relasi interpersonal menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung perkembangan optimal remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa *journaling* reflektif merupakan pendekatan yang efektif dalam memperkuat peran orang tua dalam pengasuhan remaja. Melalui praktik menulis reflektif, orang tua mampu meningkatkan kesadaran terhadap emosi pribadi, mengembangkan kemampuan refleksi psikologis, serta menyusun strategi pendampingan anak yang lebih adaptif dan realistis. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman konseptual mengenai regulasi emosi, tetapi juga membekali orang tua dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme dan keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa pendekatan *journaling* relevan dengan kebutuhan



orang tua dalam menghadapi dinamika pengasuhan remaja. Oleh karena itu, journaling reflektif layak dikembangkan sebagai bagian dari program parenting berbasis sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja melalui penguatan kapasitas emosional dan reflektif orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Aitken, C., Van Kessel, K., & Nilsen, E. S. (2026). The role of adolescent mentalizing and parental reflective functioning for adolescents' peer relationships. *Journal of Adolescence*, 98(2), 355–370. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jad.70066>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Berkowitz, R., Moore, H., Astor, R. A., & Benbenishty, R. (2017). A research synthesis of the associations between socioeconomic background, inequality, school climate, and academic achievement. *Review of Educational Research*, 87(2), 425–469. <https://doi.org/10.3102/0034654316669821>
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., & Virzi, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2251. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042251>
- Ekkekakis, P. (Ed.). (2023). *Routledge handbook of physical activity and mental health*. Taylor & Francis.
- Fiore, S., Mabbe, E., Luyten, P., Vliegen, N., & Soenens, B. (2025). The role of parental reflective functioning in associations between daily autonomy-relevant parenting, parenting stress, and early and middle adolescents' day-to-day difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(5), 1140–1162. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02117-0>
- Frattaroli, J. (2021). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(3), 243–271. <https://doi.org/10.1037/bul0000316>
- Izzaniya, A., Auliya, A. U., Pranata, M. A. E., Agustin, E. N., Nisa, L., Ambarwati, D., ... & Aini, D. K. (2025). Psikoedukasi kesehatan mental: Strategi regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak panti asuhan Al-Hikmah Semarang. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12). <https://doi.org/10.62281/gtwc8z82>
- Lee, S., & Zhang, S. (2022). “We are what we eat”: Adopting recipe writing as a boundary object of first-year writing and nutrition courses. *Across the Disciplines*, 19, 142–159. <https://doi.org/10.37514/ATD-J.2022.19.1-2.09>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192–211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Mourão, D., Fonseca, A., & Moreira, H. (2023). Psychopathology and mindful parenting in parents of preschool and school-aged children: The role of supportive coparenting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1238. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021238>
- Panadero, E. (2023). Toward a paradigm shift in feedback research: Five further steps influenced by self-regulated learning theory. *Educational Psychologist*, 58(3), 193–204. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2223642>



- Park, M., & Song, H. (2024). Influences of maternal reflective functioning on adolescents' psychosocial adjustment: The mediating role of adolescent's reflective functioning. *PLOS ONE*, *19*(12), e0312350. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0312350>
- Purrington, J., Goodall, S., & Lynch, J. (2024). Family-based psychological interventions for domestically adoptive families: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *33*(5), 1239–1256. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02210-y>
- Rodrigues, T. F., & Machado, P. P. (2025). Emotion regulation and eating disorders—The current status of research and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, *38*(6), 421–426. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000001043>
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Taştekin, E., Kaymaz, Ç., Işık-Uslu, A. E., Yüksel-Doğan, R., Bozkurt-Yükçü, Ş., & Izoğlu-Tok, A. (2025). Coparenting and mindful parenting partially mediate the relationship between mothers' stress and parental burnout. *Family Relations*, *74*(5), 2411–2431. <https://doi.org/10.1111/fare.70027>
- Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., ... & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, *12*, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>
- Walker, C., & Fincham, F. D. (2021). Parenting adolescents: Current findings and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 215–220. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.005>