

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

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 merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi perkembangan psikologis anak dan remaja. Dinamika keluarga, khususnya pola pengasuhan dan kualitas interaksi orang tua–anak, memiliki peran signifikan dalam membentuk penyesuaian emosional, sosial, dan akademik peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latar belakang sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta iklim relasional di rumah berkaitan erat dengan pengalaman belajar dan kesejahteraan psikologis anak di sekolah (Berkowitz et al., 2017). Oleh karena itu, peran sekolah tidak dapat dilepaskan dari konteks keluarga, melainkan perlu dipahami sebagai bagian dari ekosistem pendidikan yang saling terhubung.

SMP M Pabuaran yang terletak di Kecamatan Pabuaran, Kabupaten Bogor, berada dalam lingkungan masyarakat dengan karakteristik sosial yang heterogen dan nilai religiusitas yang relatif kuat. Peserta didik berasal dari latar belakang keluarga yang beragam, baik dari sisi kondisi ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, maupun pola pengasuhan yang diterapkan di rumah. Kondisi tersebut menjadikan sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi pembelajaran formal, tetapi juga sebagai ruang sosial yang berinteraksi langsung dengan dinamika keluarga peserta didik. Dalam konteks ini, sekolah memiliki posisi strategis sebagai mitra orang tua dalam mendukung perkembangan remaja, khususnya pada aspek emosional dan psikologis.

Masa remaja sendiri merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan pesat pada aspek biologis, kognitif, dan emosional. Santrock (2020) menjelaskan bahwa remaja berada pada fase pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan akan kemandirian, serta sensitivitas emosional yang tinggi. Perubahan tersebut sering kali memunculkan dinamika relasi yang menantang antara orang tua dan anak, seperti meningkatnya konflik, resistensi terhadap aturan, dan kesalahpahaman emosional. Walker dan Fincham (2021) menegaskan bahwa pengasuhan remaja menuntut orang tua untuk mengembangkan pendekatan yang lebih reflektif dan komunikatif, dibandingkan pola pengasuhan yang bersifat otoriter atau reaktif.

Salah satu faktor kunci yang memengaruhi kualitas pengasuhan remaja adalah kemampuan regulasi emosi orang tua. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif terhadap situasi tertentu (Gross, 2015). Dalam konteks keluarga, regulasi emosi orang tua berperan penting dalam menciptakan iklim emosional yang aman dan suportif. Morris et al. (2017) menunjukkan bahwa pola respons emosional orang tua secara langsung memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak dan remaja. Sebaliknya, pola pengasuhan yang ditandai oleh kemarahan, impulsivitas, atau penarikan diri emosional berpotensi menghambat penyesuaian psikologis remaja (Di Giunta et al., 2022).

Selain regulasi emosi, kapasitas refleksi psikologis orang tua juga menjadi komponen penting dalam pengasuhan yang efektif. Refleksi psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk memahami pengalaman mental diri sendiri dan orang lain, termasuk pikiran, perasaan, serta motif yang mendasari perilaku. Dalam literatur pengasuhan, konsep ini dikenal sebagai *parental reflective functioning*, yaitu kemampuan orang tua untuk memaknai perilaku anak sebagai ekspresi kondisi emosional tertentu, bukan semata-mata sebagai perilaku bermasalah (Benbassat & Priel, 2012). Bögels et al. (2014) serta Moreira dan Canavarro (2020)

menekankan bahwa orang tua dengan kemampuan refleksi yang baik cenderung lebih responsif, empatik, dan mampu membangun relasi yang aman dengan remaja.

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa tidak semua orang tua memiliki keterampilan regulasi emosi dan refleksi psikologis yang memadai, khususnya pada konteks keluarga dengan tekanan sosial dan ekonomi tertentu. Purrington et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya menegaskan bahwa intervensi berbasis keluarga masih sangat dibutuhkan untuk membantu orang tua mengembangkan kapasitas emosional dan reflektif dalam pengasuhan. Di sisi lain, pendekatan intervensi yang terlalu kompleks dan klinis sering kali sulit diakses oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan sederhana namun potensial dalam mendukung penguatan regulasi emosi dan refleksi psikologis orang tua adalah *journaling* atau *expressive writing*. Aktivitas menulis reflektif memungkinkan individu mengekspresikan pengalaman emosional secara terstruktur, sehingga membantu proses pemaknaan dan pengelolaan emosi. Pennebaker dan Chung (2014) serta Smyth dan Pennebaker (2018) menunjukkan bahwa *expressive writing* berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesehatan mental. Meta-analisis Frattaroli (2021) juga menegaskan bahwa menulis reflektif memberikan dampak psikologis yang konsisten, terutama dalam meningkatkan fungsi reflektif individu.

Meskipun manfaat *journaling* telah banyak dibuktikan dalam konteks klinis dan pendidikan individu, pemanfaatannya sebagai pendekatan edukatif bagi orang tua remaja, khususnya dalam konteks sekolah menengah pertama, masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak program pengabdian masyarakat yang secara sistematis mengintegrasikan *journaling* sebagai sarana penguatan regulasi emosi dan refleksi psikologis orang tua dalam mendampingi remaja. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara temuan teoritis dan praktik pendampingan orang tua di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan program *journaling* reflektif bagi orang tua peserta didik SMP M Pabuaran sebagai upaya penguatan regulasi emosi dan refleksi psikologis dalam pengasuhan remaja. Program ini diharapkan dapat membantu orang tua meningkatkan kesadaran emosional, memahami dinamika psikologis anak secara lebih mendalam, serta membangun pola komunikasi yang lebih adaptif dan suportif. Dengan demikian, sekolah dan keluarga dapat berkolaborasi secara lebih efektif dalam mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan remaja.

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

No.	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
		memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program journaling sebagai upaya penguatan peran orang tua.
2	Pelaksanaan kegiatan pelatihan journaling 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 journaling	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

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa praktik journaling reflektif memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesadaran emosional orang tua dalam mendampingi remaja. Kemampuan orang tua untuk mengenali emosi pribadi, memahami pemicu reaksi, serta mengevaluasi respons yang selama ini digunakan mencerminkan proses regulasi diri yang adaptif. Temuan ini sejalan dengan teori sosial kognitif Bandura (1997) yang menekankan peran *self-efficacy* dalam mengendalikan perilaku dan emosi, serta konsep pembelajaran teratur diri (*self-regulated learning*) yang menempatkan refleksi sebagai komponen kunci dalam pengembangan perilaku adaptif (Panadero, 2017).

Dalam konteks pengasuhan, regulasi emosi orang tua memiliki implikasi langsung terhadap kualitas relasi orang tua-anak. Gross (2015) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi secara fleksibel, khususnya melalui *cognitive reappraisal*, berperan penting dalam mereduksi konflik interpersonal. Hal ini diperkuat oleh temuan Morris et al. (2017) yang menyatakan bahwa stabilitas emosi orang tua berkorelasi positif dengan kemampuan regulasi emosi anak dan remaja. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran emosional orang tua melalui journaling dapat dipahami sebagai langkah awal dalam menciptakan iklim keluarga yang lebih suportif dan aman secara psikologis.

Selain regulasi emosi, journaling juga berperan dalam mengembangkan refleksi psikologis orang tua. Kemampuan reflektif memungkinkan orang tua memahami perilaku anak sebagai ekspresi kondisi emosional tertentu, bukan semata-mata sebagai bentuk pembangkangan atau masalah disiplin. Benbassat dan Priel (2012) menegaskan bahwa *parental reflective functioning* berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian psikologis remaja.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan pendekatan *mindful parenting* yang dikemukakan oleh Bögels et al. (2014) dan Moreira serta Canavarro (2020), yang menekankan pentingnya kesadaran, empati, dan penerimaan dalam interaksi orang tua–anak.

Dari perspektif psikologi kesehatan, journaling atau expressive writing telah lama diakui sebagai metode yang efektif dalam memfasilitasi pemrosesan emosi. Pennebaker dan Chung (2014) serta Smyth dan Pennebaker (2018) menunjukkan bahwa menulis reflektif membantu individu mengorganisasi pengalaman emosional, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Meta-analisis Frattaroli (2021) semakin memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa manfaat expressive writing bersifat konsisten lintas konteks. Dalam kegiatan ini, journaling tidak hanya berfungsi sebagai sarana katarsis emosi, tetapi juga sebagai alat refleksi yang mendorong perubahan pola pikir orang tua dalam pengasuhan.

Lebih lanjut, hasil kegiatan menunjukkan bahwa journaling membantu orang tua dalam mengidentifikasi dan mengelola potensi anak secara lebih realistis. Kesadaran emosional dan refleksi diri memungkinkan orang tua menghindari pola pengasuhan negatif yang bersifat reaktif atau penuh tekanan. Di Giunta et al. (2022) menegaskan bahwa pola pengasuhan negatif berkaitan erat dengan rendahnya regulasi emosi remaja dan penyesuaian psikologis yang kurang optimal. Sebaliknya, pendekatan pengasuhan yang reflektif dan suportif berpotensi memperkuat kepercayaan diri serta penyesuaian sosial anak.

Dalam konteks sekolah, keterlibatan orang tua yang lebih reflektif juga mendukung terciptanya iklim pendidikan yang kondusif. Berkowitz et al. (2017) menekankan bahwa latar belakang keluarga dan kualitas relasi di rumah berkontribusi terhadap pengalaman belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, penguatan peran orang tua melalui program berbasis journaling dapat dipandang sebagai strategi preventif dan promotif yang relevan untuk dikembangkan dalam kemitraan sekolah–keluarga. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Purrington et al. (2024) yang menekankan pentingnya intervensi berbasis keluarga yang mudah diakses dan berkelanjutan.

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

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benbassat, N., & Priel, B. (2012). Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective function. *Journal of Adolescence*, 35(1), 163–174.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.03.004>

- 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>
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- 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>
- Frattaroli, J. (2021). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(3), 243–271. <https://doi.org/10.1037/bul0000316>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- 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>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development*, 88(2), 418–424. <https://doi.org/10.1111/cdev.12737>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2014). Physical and mental health. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- 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>
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2018). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 23(1), 1–16. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12327>
- 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>