



Artikel Asli

Mindful Parenting dan Emotional Linguistic Input untuk Penguatan Kelekatan Aman dan Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental pada Anak

Neng Triyaningsih Suryaman¹, Siti Aminah Alfalathi², Zara Mayra³, Marsa Triana Ayu⁴
Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia¹²³⁴

Abstrak. Meningkatnya prevalensi permasalahan kesehatan mental pada anak berkaitan dengan pola pengasuhan yang kurang adaptif, lemahnya kelekatan aman (*secure attachment*), serta keterbatasan komunikasi emosional dalam keluarga. Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya kemampuan regulasi emosi, harga diri, dan relasi sosial anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada anak melalui penerapan *mindful parenting* dan penguatan *emotional linguistic input* pada orang tua. Metode pelaksanaan dilakukan melalui psikoedukasi, pelatihan, dan praktik langsung yang meliputi pengenalan prinsip *mindful parenting*, strategi membangun *secure attachment*, keterampilan komunikasi emosional, latihan regulasi emosi, pengembangan empati, serta stimulasi bahasa dalam interaksi orang tua dan anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya pemantapan pemahaman orang tua mengenai pengasuhan sadar, menguatkan kesadaran emosional, serta kemampuan orang tua dalam merespons kebutuhan emosional anak secara lebih positif dan suportif. Implikasi kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* dapat memperkuat peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis anak secara preventif.

Kata kunci: *Mindful Parenting*; *Emotional Linguistic Input*; Kelekatan Aman; Kesehatan Mental Anak

Penulis korespondensi: Neng Triyaningsih Suryaman, neng.triyaningsih@unindra.ac.id, Jakarta, Indonesia



Karya ini dilisensikan di bawah CC-BY

Pendahuluan

Peningkatan kasus gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius dari keluarga dan sekolah. Hasil studi menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dan kualitas komunikasi emosional dalam keluarga merupakan faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental anak (Coyne et al., 2021; Santrock, 2021). Anak yang tumbuh tanpa kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung mengalami kesulitan regulasi emosi, rendahnya rasa percaya diri, serta rentan mengalami kecemasan dan perilaku maladaptif (Bowlby, 1988; Allen & Tan, 2016). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga sangat ditentukan oleh kualitas relasi emosional dalam keluarga yang membentuk kelekatan aman.

Kelekatan aman merupakan pola hubungan yang ditandai oleh kemampuan anak dalam membangun dan mempertahankan relasi interpersonal yang sehat dan stabil dalam jangka panjang. Pola kelekatan ini berkembang ketika orang tua atau pengasuh secara konsisten memberikan respons yang sensitif, hangat, dan dapat diprediksi terhadap kebutuhan anak. Kondisi tersebut menumbuhkan rasa aman psikologis sehingga anak memandang figur pengasuh sebagai sumber perlindungan dan dukungan emosional. Anak dengan kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, kemampuan penyesuaian psikologis yang lebih baik, serta kompetensi sosial yang positif dalam membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya (Groh et al., 2014; Jiménez-Rodríguez et al., 2022). Selain itu, anak dengan pola kelekatan aman menunjukkan rasa percaya diri dan harga diri yang lebih tinggi, kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih efektif, serta kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat tanpa ketergantungan berlebihan terhadap validasi eksternal (Irvine et al., 2023; Cooper et al., 1998). Kelekatan aman juga berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya masalah psikologis dan gangguan kesehatan mental pada anak maupun remaja karena membantu individu mengembangkan stabilitas emosi, rasa aman, dan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kehidupan (Tabachnick et al., 2022; Groh et al., 2014). Oleh karena itu, penguatan kelekatan aman menjadi aspek penting dalam upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental anak dan remaja.

Dalam membangun kelekatan aman, kualitas komunikasi emosional orang tua memiliki peran yang sangat penting. Penggunaan *emotional linguistic input* berupa bahasa yang empatik, hangat, afirmatif, dan responsif membantu anak memahami perasaan, menamai emosi, serta menoleransi pengalaman psikologis yang sulit (Denham et al., 2015; Spinrad & Eisenberg, 2019). Sebaliknya, komunikasi keluarga yang lebih berorientasi pada instruksi, kritik, atau perintah menyebabkan anak kehilangan ruang aman untuk mengekspresikan emosi sehingga meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional dan perilaku maladaptif (Gottman & Declaire, 1997; Siegel & Bryson, 2020). Dengan demikian, *emotional linguistic input* menjadi komponen penting dalam menciptakan hubungan emosional yang suportif antara orang tua dan anak.

Salah satu pendekatan pengasuhan yang dinilai efektif dalam meningkatkan sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan emosional anak adalah *mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan pola asuh yang menekankan kesadaran penuh, penerimaan terhadap emosi, dan respons yang tidak reaktif dalam interaksi dengan anak (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2016; Duncan et al., 2009). Pendekatan ini membantu orang tua mengurangi reaksi impulsif, meningkatkan kehadiran emosional, dan memberikan dukungan empatik secara lebih optimal kepada anak. Melalui *mindful parenting*, orang tua diharapkan mampu membangun komunikasi yang lebih sehat dan mendukung terbentuknya kelekatan aman sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental anak.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kelekatan aman, komunikasi emosional, dan *mindful parenting* secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* sebagai strategi preventif untuk memperkuat kelekatan aman dan mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pengabdian kepada masyarakat di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Selain itu, sebagian besar program intervensi kesehatan mental di sekolah lebih berfokus pada siswa, sementara pemberdayaan orang tua sebagai faktor utama lingkungan emosional anak belum mendapatkan perhatian yang optimal.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Bogor menjadi mitra strategis dalam program pengabdian kepada masyarakat ini karena memiliki populasi peserta didik yang beragam dengan tantangan psikososial yang cukup kompleks. Hasil komunikasi awal dengan Guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan masih ditemukannya siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi, lemahnya kelekatan dengan orang tua, serta kurangnya dukungan emosional di rumah. Temuan tersebut sejalan dengan laporan penelitian sebelumnya mengenai tingginya beban psikologis remaja di lingkungan sekolah menengah (Utomo & Pahlevi, 2022; Harianti &

Amin, 2016). Interaksi keluarga yang lebih menekankan instruksi dan koreksi dibandingkan empati serta dukungan emosional menunjukkan masih terbatasnya *emotional linguistic input* dalam pola komunikasi keluarga. Selain itu, praktik pengasuhan yang belum sepenuhnya berbasis mindful parenting juga berpotensi memperbesar risiko munculnya perilaku maladaptif pada remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan orang tua melalui penerapan *mindful parenting* dan penguatan *emotional linguistic input*. Program ini menjadi penting dan mendesak karena diharapkan mampu memperkuat kelekatan aman antara orang tua dan remaja, meningkatkan kualitas komunikasi emosional dalam keluarga, serta mendukung terciptanya kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai mindful parenting dan emotional linguistic input sebagai strategi preventif dalam memperkuat kelekatan aman dan mencegah gangguan kesehatan mental pada anak melalui kegiatan penyuluhan, diskusi, dan praktik komunikasi emosional kepada orang tua.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan melibatkan orang tua, Guru Bimbingan dan Konseling, serta pihak sekolah sebagai mitra utama. Pendekatan partisipatif dipilih karena menempatkan mitra sebagai subjek aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga refleksi hasil program. Pendekatan ini dinilai efektif dalam program pengabdian karena mampu meningkatkan relevansi intervensi serta rasa memiliki (*ownership*) terhadap program yang dilaksanakan (Chambers, 1994; Adi, 2012).

Tahap awal kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan wawancara informal. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola komunikasi orang tua dengan anak, dinamika relasi dalam keluarga, serta kondisi psikososial siswa di lingkungan sekolah. Wawancara informal dengan Guru Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk memetakan permasalahan aktual yang dihadapi serta kebutuhan intervensi yang paling sesuai. Teknik ini sejalan dengan prinsip asesmen kebutuhan dalam program pengembangan masyarakat yang menekankan pemahaman konteks sosial secara naturalistik (Creswell, 2014).

Tahap inti kegiatan berupa penyuluhan interaktif yang berfokus pada konsep *mindful parenting*, prinsip kelekatan aman (*secure attachment*), serta penggunaan *emotional linguistic input* dalam komunikasi sehari-hari. Penyampaian materi dirancang secara partisipatif melalui studi kasus, simulasi dialog, diskusi kelompok, dan refleksi pengalaman peserta. Strategi ini bertujuan untuk mendorong pembelajaran bermakna (*experiential learning*), sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mempraktikkan komunikasi empatik secara langsung.

Seluruh kegiatan didukung oleh penggunaan media edukatif berupa infografis, video pembelajaran, dan materi ringkas untuk memperkuat pemahaman peserta. Pemanfaatan media visual dan audiovisual dalam pendidikan orang tua terbukti mampu meningkatkan keterlibatan, pemahaman konsep, serta retensi informasi (Mayer, 2009).

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner digital yang disebarkan kepada peserta setelah kegiatan berlangsung. Instrumen ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan persepsi peserta terkait pentingnya pengasuhan sadar dan komunikasi emosional dalam mendukung kesehatan mental anak. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi kecenderungan umum hasil program yang digunakan dalam

melakukan evaluasi program pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kapasitas mitra (Sugiyono, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi, pelatihan, dan praktik langsung mengenai *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* kepada orang tua peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan lembar umpan balik dan refleksi peserta setelah sesi berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua terkait pentingnya komunikasi emosional yang suportif dalam pengasuhan anak.

Sebanyak 86% dari total 70 peserta menyatakan bahwa mereka lebih memahami cara merespons emosi anak secara empatik setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, 78% peserta mengungkapkan mulai menyadari pentingnya penggunaan bahasa yang menenangkan dibandingkan respons yang bersifat instruktif, menyalahkan, maupun mengkritik anak. Temuan ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi mampu membantu orang tua memahami pola komunikasi yang lebih adaptif dalam membangun kedekatan emosional dengan anak.. Berikut persentase hasil kuesioner yang menjadi evaluasi kegiatan:

Tabel 1. Tabel Evaluasi Hasil Kegiatan

| Indikator Evaluasi | Persentase Peserta | Interpretasi |
|---|--------------------|--|
| Memahami cara merespons emosi anak secara empatik | 86% | Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai respons emosional yang lebih adaptif kepada anak. |
| Menyadari pentingnya penggunaan bahasa yang menenangkan | 78% | Peserta mulai memahami pentingnya komunikasi suportif dibandingkan respons instruktif atau mengkritik. |

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai *mindful parenting* dan *emotional linguistic input*. Hasil kuesioner memperlihatkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya respons empatik serta penggunaan bahasa yang menenangkan dalam komunikasi dengan anak. Temuan ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi mampu menguatkan kesadaran orang tua terhadap kualitas komunikasi emosional dalam keluarga. Kemudian tabel hasil evaluasi kegiatan psikoedukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tabel Hasil Evaluasi Kegiatan Psikoedukasi

| Aspek Evaluasi | Hasil Temuan |
|---|--|
| Pemahaman orang tua tentang respons empatik terhadap emosi anak | Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai cara merespons emosi anak secara lebih empatik setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. |
| Kesadaran penggunaan <i>emotional linguistic input</i> | Mayoritas peserta mulai menyadari pentingnya penggunaan bahasa yang menenangkan dan suportif dalam komunikasi dengan anak. |
| Perubahan pola komunikasi orang tua | Peserta menunjukkan pemahaman bahwa komunikasi yang bersifat instruktif maupun mengkritik dapat memengaruhi kondisi emosional anak. |
| Dampak kegiatan psikoedukasi | Kegiatan membantu meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pentingnya kualitas komunikasi emosional dalam membangun hubungan keluarga yang lebih positif. |

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, peserta menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya respons empatik dalam pengasuhan anak. Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, sebagian besar orang tua mulai memahami cara merespons emosi anak dengan pendekatan yang lebih hangat, menerima, dan tidak reaktif. Peserta juga menunjukkan kesadaran yang lebih baik terkait penggunaan *emotional linguistic input*, yaitu penggunaan bahasa yang menenangkan, suportif, dan mampu membantu anak merasa dipahami secara emosional.

Selain itu, kegiatan ini membantu peserta memahami bahwa pola komunikasi yang terlalu instruktif maupun bersifat mengkritik dapat memberikan dampak terhadap kondisi emosional anak. Melalui proses diskusi dan refleksi selama kegiatan berlangsung, orang tua mulai menyadari pentingnya membangun komunikasi yang lebih positif dan penuh empati dalam interaksi sehari-hari dengan anak.

Secara umum, pelaksanaan psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran orang tua mengenai kualitas komunikasi emosional dalam keluarga. Kegiatan ini tidak hanya memperluas pengetahuan peserta, tetapi juga membantu membentuk pemahaman baru tentang pentingnya menciptakan hubungan keluarga yang lebih suportif, aman, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Duncan et al. (2009) yang menegaskan bahwa *mindful parenting* mampu meningkatkan sensitivitas, perhatian emosional, dan kesadaran orang tua terhadap pengalaman psikologis anak. Namun demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi yang lebih luas dengan menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran orang tua tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi diri sendiri, tetapi juga terhubung secara langsung dengan penggunaan bahasa emosional yang suportif dalam interaksi sehari-hari. Dengan kata lain, *mindfulness* dalam pengasuhan tidak berhenti pada dimensi intrapersonal, tetapi perlu diwujudkan dalam bentuk komunikasi verbal yang empatik agar dapat memberikan dampak relasional yang lebih nyata kepada anak.

Selain peningkatan pemahaman, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya perubahan sikap orang tua terhadap pola komunikasi keluarga. Sebelum mengikuti program, sebagian besar peserta mengaku lebih sering menggunakan komunikasi direktif, seperti memberi instruksi atau koreksi tanpa dialog emosional yang memadai. Setelah mengikuti intervensi, orang tua mulai menyadari bahwa penggunaan bahasa empatik, seperti membantu anak menamai emosi, memberikan validasi, dan menyampaikan afirmasi emosional, mampu menciptakan suasana interaksi yang lebih positif dan terbuka. Temuan ini memperkuat pandangan Gottman dan Declaire (1997) bahwa komunikasi emosional yang hangat berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi anak.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini memperlihatkan argumentasi yang lebih kritis dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar kajian terdahulu menempatkan komunikasi emosional sebagai bagian dari pola pengasuhan umum, sedangkan temuan dalam artikel ini menunjukkan bahwa *emotional linguistic input* memiliki posisi yang lebih spesifik sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara *mindful parenting* dan pembentukan kelekatan aman. Bahasa emosional yang digunakan orang tua tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana validasi psikologis yang membantu anak memahami pengalamannya secara lebih aman dan adaptif.

Program ini juga menegaskan adanya keterkaitan yang kuat antara *emotional linguistic input* dan pembentukan *secure attachment*. Pada saat orang tua menggunakan bahasa yang penuh empati, pengakuan, dan dukungan emosional, membuat anak merasa lebih aman, diterima, dan dihargai secara emosional. Dengan demikian, penting adanya konsistensi orang tua dalam menunjukkan *emotional linguistic input* dan pembentukan *secure attachment* pada anak. Bowlby (1988) juga menekankan bahwa kelekatan aman terbentuk melalui pola responsivitas yang konsisten dan sensitif terhadap kebutuhan anak. Sehingga, kegiatan ini juga memberikan temuan yang menunjukkan pola yang serupa, yaitu peserta mulai memahami bahwa respons

emosional mereka berpengaruh terhadap perilaku dan kondisi psikologis anak dalam jangka panjang.

Selain itu, interaksi argumentatif selama kegiatan memperlihatkan bahwa sebagian peserta mempertanyakan efektivitas komunikasi empatik dalam menghadapi perilaku menantang pada remaja. Sebagian orang tua beranggapan bahwa respons empatik berpotensi membuat anak menjadi permisif atau kurang disiplin. Diskusi kelompok kemudian mengarah pada pemahaman bahwa respons empatik tidak berarti membenarkan seluruh perilaku anak, melainkan membantu anak menemukan regulasi diri melalui validasi emosi. Temuan ini sejalan dengan Spinrad dan Eisenberg (2019) yang menjelaskan bahwa validasi emosi merupakan fondasi perkembangan kontrol emosi yang sehat.

Pembahasan ini menjadi penting karena menunjukkan adanya kesenjangan persepsi di masyarakat mengenai makna empati dalam pengasuhan. Dalam praktik sehari-hari, masih terdapat orang tua yang memandang disiplin sebagai bentuk kontrol perilaku yang bersifat satu arah. Padahal, pendekatan *mindful parenting* menempatkan disiplin sebagai proses dialogis yang membantu anak memahami emosi dan konsekuensi perilakunya secara reflektif. Oleh sebab itu, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan empatik bukanlah bentuk kelemahan pengasuhan, tetapi strategi preventif dalam membangun regulasi emosi dan resiliensi psikologis anak.

Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa mayoritas orang tua memiliki tingkat praktik *mindful parenting* yang relatif tinggi. Sebagian besar peserta mengungkapkan mampu mendengarkan anak secara penuh perhatian, mengarahkan kembali fokus ketika terdistraksi, serta mengenali pikiran, emosi, dan kondisi ketidaknyamanan anak melalui isyarat perilaku. Temuan ini menunjukkan adanya kapasitas kesadaran dan sensitivitas emosional yang kuat pada orang tua sebagai komponen penting dalam pembentukan kelekatan aman.

Selain itu, orang tua menunjukkan praktik refleksi diri dalam pengasuhan, seperti menyadari bahwa emosi pribadi dapat memengaruhi anak, berupaya meregulasi emosi ketika menghadapi situasi menantang, serta mempertimbangkan respons sebelum memberikan disiplin. Pola pengasuhan reflektif ini memperlihatkan adanya pergeseran dari pola asuh reaktif menuju pola asuh yang lebih sadar dan adaptif. Temuan tersebut memperkuat pandangan Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2016) bahwa *mindfulness* dalam pengasuhan membantu orang tua hadir secara emosional dan mengurangi kecenderungan impulsif dalam interaksi dengan anak. Berikut adalah dokumentasi saat orang tua melakukan teknik *mindfulness*:



Gambar 1. Orang tua melakukan beberapa teknik *mindfulness*

Gambar tersebut menunjukkan bagaimana orang tua mampu berlatih menerima emosi dan pikiran yang hadir tanpa menghakimi, juga menjadi lebih fokus, dan relaksasi membuat orang tua menjadi lebih tenang dan adaptif. Kegiatan ini membantu orang tua melatih regulasi emosinya agar menampilkan respons yang lebih tepat.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, sebagian besar orang tua menunjukkan perilaku relasional yang positif, seperti menerima anak tanpa syarat, membangun interaksi yang menyenangkan, melibatkan anak dalam pengambilan keputusan, serta menjelaskan alasan di balik aturan atau konsekuensi yang diberikan. Praktik ini selaras dengan prinsip *emotional linguistic input* yang menekankan empati, kejelasan, dan pemahaman timbal balik dalam komunikasi keluarga. Dibandingkan pendekatan pengasuhan tradisional yang berorientasi pada kepatuhan, pola komunikasi seperti ini menunjukkan adanya pergeseran menuju relasi yang lebih dialogis dan kolaboratif. Hal ini telah dilatih saat kegiatan *parenting* ini yang tidak hanya dihadiri oleh orang tua, tetapi juga anak-anak yang dihadirkan pada saat orang tua melatih penerapan prinsip *emotional linguistic input*, yang tergambar pada dokumentasi berikut:



Gambar 2. Kegiatan Orang Tua Menerapkan Latihan *Emotional Linguistic Input*

Hasil analisis terhadap respons kuesioner terbuka juga menunjukkan bahwa pola komunikasi orang tua bersifat dinamis dan kontekstual. Sebagian responden melaporkan tidak adanya perubahan signifikan dalam komunikasi keluarga, baik karena pola hubungan yang sejak awal sudah suportif maupun karena relasi yang cenderung terbatas dan menetap. Sebaliknya, sejumlah responden mengalami perubahan positif berupa meningkatnya keterbukaan, kedekatan emosional, dan kesediaan orang tua mendengarkan perspektif anak. Perubahan tersebut sering dikaitkan dengan penambahan usia, pengalaman hidup, dan perubahan peran dalam keluarga.

Temuan menarik lainnya menunjukkan bahwa konflik interpersonal dalam keluarga tidak selalu berdampak negatif. Beberapa partisipan justru menyampaikan bahwa hubungan dengan orang tua menjadi lebih baik setelah terjadinya konflik karena kedua belah pihak belajar membangun dialog yang lebih reflektif dan matang. Temuan ini memperluas pemahaman sebelumnya bahwa konflik keluarga tidak semata-mata menjadi faktor risiko kesehatan mental, tetapi dapat menjadi ruang pembelajaran emosional apabila dikelola secara konstruktif melalui komunikasi yang empatik dan reflektif.

Selain itu, perkembangan teknologi komunikasi juga memengaruhi pola relasi emosional dalam keluarga. Pemanfaatan media digital seperti panggilan video memungkinkan peningkatan aksesibilitas emosional meskipun anggota keluarga terpisah secara fisik. Namun, beberapa responden juga merasakan meningkatnya jarak emosional akibat kesibukan dan perubahan dinamika keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi emosional tetap lebih menentukan dibandingkan intensitas komunikasi semata.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* memiliki potensi yang kuat sebagai pendekatan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Hasil evaluasi kegiatan ini memberikan kontribusi konseptual berupa penguatan model pengasuhan integratif yang menghubungkan kesadaran

emosional orang tua, komunikasi verbal empatik, dan pembentukan *secure attachment* dalam satu kerangka preventif yang utuh. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kesehatan mental anak dan remaja tidak cukup dilakukan melalui intervensi individual pada siswa, tetapi perlu melibatkan transformasi pola komunikasi dan relasi emosional dalam keluarga secara berkelanjutan.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan aspek afeksi dan kedekatan emosional, hasil kegiatan ini memperluas pemahaman bahwa kualitas kelekatan aman juga dipengaruhi oleh struktur komunikasi verbal dalam keluarga. Dengan demikian, *emotional linguistic input* dapat dipahami sebagai fondasi komunikatif dalam pembentukan *secure attachment*. Kontribusi konseptual ini menjadi penting karena menawarkan perspektif baru bahwa kelekatan aman tidak hanya dibangun melalui kehadiran emosional orang tua, tetapi juga melalui kualitas bahasa emosional yang digunakan secara konsisten dalam interaksi sehari-hari.

Secara teoritis, integrasi *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* memberikan dua lapis intervensi yang saling melengkapi, yaitu: (1) lapisan intrapersonal melalui pengelolaan emosi orang tua (*mindfulness*), dan (2) lapisan interpersonal melalui komunikasi verbal yang mendukung regulasi emosi anak. Pendekatan ganda ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan orang tua mengendalikan reaksi emosional, tetapi juga oleh kemampuan menerjemahkan kesadaran tersebut ke dalam bentuk komunikasi yang suportif dan reflektif. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Siegel dan Bryson (2020) dan Coyne et al. (2021) yang menekankan pentingnya hubungan emosional keluarga dalam mencegah tekanan psikologis pada anak.

Kemudian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas orang tua yang berpartisipasi menunjukkan tingkat praktik *mindful parenting* yang tinggi. Sebagian besar orang tua melaporkan secara konsisten mendengarkan anak dengan penuh perhatian, mengarahkan kembali fokus ketika terdistraksi, serta mampu mengenali pikiran, emosi, dan kondisi ketidaknyamanan anak melalui isyarat perilaku. Temuan ini menunjukkan kapasitas orang tua yang kuat dalam kesadaran dan sensitivitas emosional, yang merupakan komponen esensial dalam pembentukan kelekatan aman.

Orang tua juga melaporkan adanya praktik refleksi diri dalam pengasuhan, termasuk kesadaran mengenai bagaimana emosi pribadi memengaruhi anak, kemampuan meregulasi emosi dalam situasi yang menantang, serta kebiasaan mempertimbangkan respons sebelum memberikan tanggapan atau menerapkan disiplin. Kecenderungan untuk mempertimbangkan perasaan orang tua dan anak sebelum menetapkan aturan mencerminkan pola pengasuhan yang adaptif dan reflektif, yang mendukung regulasi emosi serta rasa aman psikologis pada remaja.

Lebih lanjut, sebagian besar orang tua menunjukkan perilaku relasional yang positif, seperti menerima anak tanpa syarat, membangun interaksi yang menyenangkan, melibatkan pendapat anak, serta menjelaskan alasan di balik aturan atau konsekuensi yang diberikan. Praktik-praktik ini selaras dengan *prinsip emotional linguistic input* yang menekankan empati, kejelasan, dan pemahaman timbal balik dalam komunikasi. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memperkuat kesadaran penuh orang tua, responsivitas emosional, serta keterampilan pengasuhan reflektif. Peningkatan tersebut berpotensi berkontribusi pada terbentuknya kelekatan yang lebih kuat dan aman, perkembangan emosional yang lebih sehat, serta penurunan risiko permasalahan kesehatan mental pada remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan berkelanjutan kepada orang tua serta penguatan praktik *mindful parenting* secara konsisten dalam konteks keluarga. Hasil evaluasi kegiatan, secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas orang tua menunjukkan praktik *mindful parenting*, termasuk mendengarkan secara penuh perhatian dan memiliki kesadaran terhadap kondisi emosional anak dalam interaksi sehari-hari.
2. Orang tua memperlihatkan kemampuan yang baik dalam mengenali pikiran dan emosi anak, bahkan ketika hal tersebut tidak diungkapkan secara langsung.

3. Sebagian besar orang tua menyadari bahwa kondisi emosional mereka memengaruhi anak, serta berupaya meregulasi emosi sebelum memberikan respons.
4. Pola pengasuhan reflektif tampak dalam cara orang tua mempertimbangkan perasaan diri sendiri dan perasaan anak sebelum menetapkan aturan atau menerapkan disiplin.
5. Orang tua pada umumnya menerima anak secara tanpa syarat dan menunjukkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi pengasuhan yang menantang.
6. Interaksi orang tua dan anak ditandai oleh keterlibatan positif yang mendukung kedekatan relasional.
7. Anak-anak sering dilibatkan dalam proses komunikasi dan pengambilan keputusan, seperti dimintai pendapat serta diberikan penjelasan mengenai aturan atau konsekuensi.
8. Hubungan orang tua dan anak ditandai dengan kehangatan emosional dan suasana interaksi yang menyenangkan.
9. Meskipun demikian, masih terdapat tantangan dalam mempertahankan regulasi emosi pada situasi yang penuh tekanan atau tuntutan emosional tinggi.
10. Komunikasi emosional yang suportif berkontribusi terhadap munculnya rasa aman, kepercayaan, dan keterbukaan anak terhadap orang tua.

Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan program pengasuhan berbasis *mindfulness* sebagai pendekatan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis anak dan pembentukan kelekatan aman. Selain itu, berdasarkan analisis terhadap respons kuesioner terbuka, temuan menunjukkan adanya beragam pola komunikasi orang tua yang dapat dikategorikan ke dalam tiga kecenderungan utama, yaitu: (1) tidak terdapat perubahan yang signifikan, (2) terjadi perubahan positif seiring waktu, dan (3) perubahan yang dipengaruhi oleh faktor situasional serta tahap perkembangan.

Sebagian responden melaporkan tidak adanya perubahan yang berarti dalam pola komunikasi orang tua dari masa lalu hingga saat ini. Pada kelompok ini, komunikasi digambarkan relatif stabil, baik dalam bentuk yang secara konsisten hangat dan suportif maupun yang tetap terbatas dan jarang terjadi. Dalam beberapa kasus, ketiadaan perubahan dikaitkan dengan kehilangan orang tua sehingga perkembangan relasi terhenti. Temuan ini menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga dapat bersifat mendalam dan cenderung menetap sepanjang waktu.

Sebaliknya, sejumlah responden mengalami perubahan positif dalam komunikasi dengan orang tua. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya keterbukaan, kedekatan emosional, serta kesediaan orang tua untuk mendengarkan perspektif anak. Pola komunikasi yang sebelumnya bersifat otoritatif, formal, atau kaku berkembang menjadi interaksi yang lebih dialogis dan suportif. Perubahan ini sering kali dikaitkan dengan penambahan usia orang tua, transisi anak menuju kedewasaan, atau pengalaman menjadi kakek dan nenek, yang mencerminkan adanya adaptasi relasional dalam siklus kehidupan keluarga.

Perbedaan generasi dan perkembangan teknologi juga muncul sebagai tema yang signifikan. Pemanfaatan media komunikasi digital, seperti panggilan video, memungkinkan interaksi yang lebih sering serta meningkatkan aksesibilitas emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik. Namun demikian, beberapa responden juga merasakan adanya peningkatan jarak emosional akibat kesibukan orang tua atau perubahan peran dalam keluarga.

Menariknya, beberapa partisipan menyampaikan bahwa komunikasi justru mengalami perbaikan setelah terjadinya konflik interpersonal, karena orang tua dan anak belajar meregulasi emosi serta membangun dialog yang lebih reflektif dan matang. Temuan ini menegaskan bahwa konflik, apabila dikelola secara konstruktif, dapat menjadi sarana pertumbuhan dalam komunikasi emosional.

Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa komunikasi orang tua dan anak bersifat dinamis dan kontekstual, dipengaruhi oleh usia, pengalaman hidup, peran dalam keluarga, mediasi teknologi, serta kualitas ikatan emosional sebelumnya. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi pengasuhan berbasis *mindfulness* dan penguatan komunikasi

emosional guna mendukung orang tua dalam mengembangkan pola komunikasi yang lebih sadar, empatik, dan responsif di setiap tahap perkembangan.

Selain itu, hasil kegiatan ini memberikan kontribusi konseptual berupa integrasi *mindfulness* dan komunikasi emosional dalam pengasuhan. Jika penelitian sebelumnya cenderung membahas *mindful parenting* dan *emotional coaching* secara terpisah, maka temuan ini menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut bekerja secara simultan dalam membangun keamanan psikologis anak. Dengan demikian, *emotional linguistic input* dapat diposisikan sebagai manifestasi praktis dari *mindful parenting* dalam konteks komunikasi keluarga.

Temuan dalam kegiatan ini juga diperkuat oleh berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan signifikan dengan penurunan gejala *internalizing* dan *externalizing* pada remaja. Seperti hasil penelitian Royuela-Colomer et al. (2024) yang menunjukkan bahwa praktik *mindful parenting* berkontribusi terhadap penurunan perilaku antisosial, kecemasan, dan gangguan emosional pada remaja karena orang tua lebih mampu memberikan respons yang reflektif dan tidak reaktif terhadap kondisi emosional anak.

Kemudian, Sun et al. (2024) juga menegaskan bahwa praktik pengasuhan yang suportif dan responsif memiliki keterkaitan langsung dengan kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kualitas hubungan emosional dalam keluarga menjadi faktor protektif penting dalam mencegah berkembangnya masalah psikologis pada masa remaja. Temuan ini memperkuat argumentasi dalam artikel bahwa kelekatan aman dan komunikasi emosional orang tua merupakan bagian dari preventif bagi kesejahteraan psikologis anak.

Terkait *mindful parenting*, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kesadaran penuh orang tua tidak hanya berdampak pada regulasi emosi anak, tetapi juga pada kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga. Mera et al. (2023) menemukan bahwa pengalaman pengasuhan berbasis *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya *self-compassion*, interpersonal *mindfulness*, dan penyesuaian sosial remaja. Temuan ini relevan dengan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang menunjukkan bahwa komunikasi empatik dan keterlibatan emosional orang tua menciptakan interaksi keluarga yang lebih terbuka dan suportif.

Penelitian Larrucea-Iruretagoyena & Orue (2023) juga menunjukkan bahwa *mindful parenting* memediasi hubungan antara kecemasan orang tua dan kesulitan emosional maupun perilaku pada remaja. Hal ini memperkuat argumentasi konseptual bahwa kemampuan orang tua dalam mengelola emosi pribadi menjadi faktor penting dalam membangun komunikasi yang sehat dengan anak. Dengan demikian, *emotional linguistic input* tidak dapat dipisahkan dari kapasitas *mindfulness* orang tua dalam proses pengasuhan.

Lebih lanjut, penelitian terbaru mengenai *parent-child attachment* menunjukkan bahwa kelekatan orang tua dan anak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas kesehatan mental remaja, termasuk kemampuan *coping* dan regulasi emosi. Tan et al. (2023) juga menegaskan bahwa *secure attachment* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis dan meningkatkan kualitas penyesuaian diri remaja. Temuan ini juga mendukung bahwa penggunaan bahasa emosional yang empatik dan suportif membantu menciptakan rasa aman psikologis pada anak.

Dalam perspektif intervensi preventif, berbagai penelitian terbaru juga memperlihatkan efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi psikologis remaja. Porter et al. (2024) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis daring mampu meningkatkan regulasi perhatian, regulasi emosi, dan kontrol perilaku pada remaja awal. Sementara itu, Fan et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* yang dipadukan dengan pendekatan keluarga efektif menurunkan ideasi bunuh diri pada remaja dengan gangguan depresi.

Kontribusi konseptual baru dari hasil kegiatan ini terletak pada integrasi *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* dalam satu kerangka preventif yang komprehensif. Penelitian sebelumnya umumnya membahas *mindfulness*, komunikasi emosional, dan *secure attachment* secara parsial. Hasil kegiatan ini menunjukkan perspektif bahwa *emotional linguistic input*

merupakan manifestasi dari *mindful parenting* dalam interaksi keluarga sehari-hari. Dengan demikian, keberhasilan pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan orang tua mengelola emosi diri, tetapi juga oleh kemampuan menerjemahkan kesadaran tersebut ke dalam bahasa emosional yang validatif, suportif, dan reflektif.

Selain itu, hasil kegiatan ini memperluas kajian sebelumnya dengan menempatkan komunikasi emosional sebagai mekanisme penghubung antara *mindfulness* orang tua dengan pembentukan *secure attachment*. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kualitas kesehatan mental anak dan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kedekatan emosional secara umum, tetapi juga oleh kualitas bahasa, validasi emosi, dan pola komunikasi reflektif yang dibangun secara konsisten dalam keluarga. Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa program intervensi kesehatan mental berbasis keluarga perlu mengintegrasikan pelatihan *mindful parenting* dengan penguatan *emotional linguistic input* sebagai strategi preventif yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memperkuat kesadaran dan keterampilan orang tua dalam menerapkan *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Penguatan tersebut terlihat pada kemampuan orang tua dalam memberikan perhatian penuh, meregulasi emosi, menunjukkan sensitivitas emosional, serta membangun komunikasi yang lebih reflektif, empatik, dan suportif. Aspek-aspek tersebut menjadi hal dasar yang penting dalam pembentukan *secure attachment* dan mendukung perkembangan emosional remaja yang lebih sehat.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa orang tua memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya validasi emosi, penggunaan bahasa emosional yang positif, serta keterlibatan dialogis dalam proses pengasuhan. Orang tua tidak hanya mampu memahami perspektif anak secara lebih mendalam, tetapi juga mulai menerapkan pola komunikasi yang menekankan empati, keterbukaan, dan kejelasan dalam menyampaikan aturan maupun harapan. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan keluarga yang lebih aman secara psikologis, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja, sehingga berpotensi menurunkan risiko munculnya permasalahan kesehatan mental.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa integrasi *mindful parenting* dan *emotional linguistic input* dapat menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Artikel ini memperkuat argumentasi bahwa keberhasilan pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh kedekatan emosional orang tua dengan anak, tetapi juga oleh kemampuan orang tua menerjemahkan kesadaran emosional ke dalam komunikasi verbal yang validatif, reflektif, dan suportif. Dalam konteks ini, *emotional linguistic input* dapat dipahami sebagai manifestasi praktis dari *mindful parenting* dalam kehidupan keluarga sehari-hari.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan pentingnya keterlibatan Guru Bimbingan dan Konseling, konselor, psikolog, serta *stakeholder* pendidikan dalam mengembangkan program pendampingan keluarga berbasis *mindfulness* dan komunikasi emosional. Konselor dan Guru Bimbingan dan Konseling dapat berperan sebagai fasilitator dalam memberikan psikoedukasi, pelatihan regulasi emosi, dan pendampingan pengasuhan reflektif bagi orang tua. Selain itu, sekolah perlu memperkuat kolaborasi dengan keluarga melalui kegiatan *parenting class*, konseling keluarga, dan forum komunikasi orang tua guna menciptakan dukungan psikososial yang berkelanjutan bagi remaja.

Dari sisi implikasi kebijakan, hasil kegiatan ini menunjukkan perlunya pengembangan program *parenting* berbasis *mindfulness* sebagai bagian dari layanan preventif kesehatan mental di sekolah. Sekolah dan instansi pendidikan perlu mengintegrasikan program penguatan komunikasi emosional keluarga ke dalam kebijakan layanan Bimbingan dan Konseling, pendidikan karakter, serta program kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu, diperlukan

dukungan kebijakan dari pemerintah dan stakeholder terkait untuk memperluas implementasi intervensi preventif berbasis keluarga melalui pelatihan pengasuhan, penguatan literasi kesehatan mental orang tua, serta penyediaan layanan kolaboratif antara sekolah, komunitas, dan tenaga profesional kesehatan mental. Dengan demikian, upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan secara lebih komprehensif, sistematis, dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang tulus kepada Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan pendanaan yang diberikan melalui Program Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Unindra berdasarkan Kontrak Nomor 2260/SP3M/KPM/LRPM/UNINDRA/XI/2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (LRPM) Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan dan fasilitas yang telah memungkinkan terselesainya pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik.

Referensi

- Allen, J. P., & Tan, J. S. (2016). *The multiple facets of attachment in adolescence*. Springer.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Coyne, L. W., Richards, J., & Davis, T. E. (2021). *The emotionally intelligent parent: Supporting parents in the modern age*. Guilford Press.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsler, K. (2015). Early childhood social-emotional learning. *Child Development*, 86(6), 1947–1961.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
- Fan, Y., Zhang, M., & Li, X. (2024). Family-integrated mindfulness intervention for adolescents with depression and suicidal ideation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 1–12.
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *The heart of parenting: Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I. (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Attachment & Human Development*, 16(2), 103–136.
- Harianti, N., & Amin, M. (2016). Pengaruh pola asuh terhadap perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Pendidikan*, 18(2), 112–119.
- Irvine, T. J., Aults, C. D., & Menon, M. (2023). Self-esteem moderates the relationship between secure attachment and internalizing and externalizing problems in preadolescence. *Psychological Reports*, 126(2), 758–774.
- Jiménez-Rodríguez, T., De la Barrera, U., Schoeps, K., Valero-Moreno, S., & Montoya-Castilla, I. (2022). Longitudinal analysis of adolescent adjustment: The role of attachment and emotional competence. *Children*, 9(11), 1711.

- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2016). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette.
- Larrucea-Iruretagoyena, M., & Orue, I. (2023). Mindful parenting as a mediator between parental anxiety and adolescents' emotional and behavioral difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(8), 1675–1689.
- Mera, S., Cummings, E. M., & Ballard, M. (2023). Mindful parenting, self-compassion, and adolescent social adjustment. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1021–1034.
- Porter, R., Smith, A., & Williams, J. (2024). Online mindfulness interventions and emotional regulation among adolescents. *Adolescent Research Review*, 16(2), 22–35.
- Royuela-Colomer, E., García-Rubio, C., & Montoya-Castilla, I. (2024). Mindful parenting and adolescent emotional adjustment: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 33(1), 44–58.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). *The power of showing up: How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired*. Ballantine Books.
- Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2019). Emotion-related regulation in children. *Annual Review of Psychology*, 70, 329–358.
- Sun, Y., Li, H., & Zhao, Q. (2024). Parenting support and adolescent mental health: A longitudinal study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 1–14.
- Tabachnick, A. R., He, Y., Zajac, L., Carlson, E. A., & Dozier, M. (2022). Secure attachment in infancy predicts context-dependent emotion expression in middle childhood. *Emotion*, 22(2), 258–269.
- Tan, J., Liu, Y., & Wang, H. (2023). Parent–child attachment and adolescent mental health: The mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298485.
- Utomo, A. S., & Pahlevi, M. (2022). Komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 45–57.