

SURAT TUGAS
PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2025
NOMOR : 0986/Int-KLPPM/UNTAR/X/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
NIDN/NIDK : 0316017903

Memberikan tugas kepada:

1. Nama Ketua : YOHANES BUDIARTO, Dr., S.Pd.,M.Si.
NIDN/NIDK : 0315097404
Fakultas/Program Studi : Fakultas Psikologi / -
2. Nama Anggota Mahasiswa
 - a. NIM dan Nama Mahasiswa : 705220178 / SHELOMITA YONASTASYA
 - b. NIM dan Nama Mahasiswa : 705220407 / FRIZKA ADRIANNE TASKIA

Untuk melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) meliputi:

1. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sesuai dengan proposal yang disetujui dengan:
 - a. Judul Kegiatan PKM : SELF-COMPASSION UNTUK POLA ASUH POSITIF
 - b. Dana yang disetujui : Rp. 8.000.000,- (delapan juta), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing 50%.
2. Membuat laporan monitoring dan evaluasi atas kegiatan Pengabdian Masyarakat.
3. Membuat luaran wajib berupa **Jurnal Nasional Lainnya, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dan Produk/prototipe** dari kegiatan pengabdian masyarakat
4. Membuat laporan akhir dari kegiatan PKM.

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 30 Oktober 2025

Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



SELF-COMPASSION UNTUK POLA ASUH POSITIF

Disusun oleh:

Yohanes Budiarto, Dr., S.Pd., M.Si./10704007

Nama Mahasiswa:

Shelomita Yonastasya / 1705220178

Frizka Adrienne Taskia / 2705220407

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT
Periode II Tahun 2025

1. Judul PKM : Self-compassion Untuk Pola Asuh Positif
2. Nama Mitra PKM : SMP Tarakanita 3 Jakarta.
3. Dosen Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Yohanes Budiarto, Dr., S.Pd., M.Si
 - B. NIDN/NIK : 0315097404/10704007
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen tetap
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
 - H. Nomor HP/Tlp/Email : 08568819209
4. Mahasiswa yang Terlibat
 - A. Jumlah Anggota (Mahasiswa) : 2 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Shelomita Yonastasya / 1705220178
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Frizka Adrianne Taskia / 2705220407
5. Lokasi Kegiatan Mitra : Jl. Juraganan Raya No.1 11, RT.11/RW.8, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Jakarta, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210
 - A. Wilayah Mitra : Jakarta Selatan
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Selatan
 - C. Provinsi : Provinsi Daerah Khusus Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel jurnal bereputasi, Prototipe, HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli-Desember 2025
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp.8.000.000

Jakarta, 20 Januari, 2026

Menyetujui,
Kepala LPPM

Ketua Pelaksana




Dr. Hetty Karunia Tunjung, Dr., S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030



Yohanes Budiarto, Dr., S.Pd., M.Si
0315097404/10704007

***SELF-COMPASSION* UNTUK POLA ASUH POSITIF**

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan mengembangkan model pengasuhan berbelas kasih berbasis sekolah bagi orang tua remaja. Kegiatan dilaksanakan di SMP Tarakanita 3 Jakarta dengan melibatkan 56 orang tua/wali siswa sebagai mitra. Pendekatan yang digunakan memadukan psikoedukasi, refleksi inner child, dan latihan regulasi emosi untuk menggeser pola disiplin dari reaktif-menghukum menuju disiplin positif dengan prinsip connection before correction. Intervensi dirancang dalam dua sesi utama yang berfokus pada kesadaran diri, pemetaan pengalaman pengasuhan masa kecil, latihan teknik grounding dan pernapasan, serta role play respons pengasuhan dalam situasi sehari-hari. Data kualitatif diperoleh melalui observasi, diskusi terarah, dan lembar evaluasi tertulis. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran orang tua terhadap hubungan antara luka masa kecil, emosi yang muncul saat mengasuh, dan cara mereka menegur anak. Peserta melaporkan niat untuk lebih menahan diri sebelum memarahi, menggunakan bahasa yang tidak merendahkan, dan memulihkan relasi setelah konflik. Model ini dinilai layak direplikasi dan disesuaikan di sekolah lain untuk memperkuat kolaborasi rumah–sekolah dalam membangun pengasuhan yang lebih sehat terhadap remaja. Temuan ini sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan modul, HKI, dan publikasi ilmiah lanjutan di bidang pengasuhan.

Kata kunci: Parenting; regulasi emosi; inner child; stres; koreksi; self-compassion

1. PENDAHULUAN

Siswa-siswi SMP berada pada fase perkembangan peserta didik (kelas VII–IX) yang sarat perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada fase ini, dukungan keluarga, khususnya kualitas pengasuhan sangat menentukan kapasitas regulasi emosi, kemandirian belajar, dan pembentukan karakter remaja.

Peranan orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak sangat menentukan perkembangan orang sedang, emosional dan sosial generasi selanjutnya. Namun, tak jarang polah asuh yang diterapkan sekarang ini bercampur pengalaman masa kecil orang tua sendiri yang sering kali berupa luka batin karena gaya pengasuhan orang tua mereka dulu. Hasil dari kejadian ini yang lebih di kenal dengan trauma generasi, membuat pola asuh tidak sehat turut di ulang secara tidak sadar (Candan & Doğan, 2023; Liu et al., 2024).

Orang tua umumnya memahami konsep disiplin positif, tetapi sulit menerapkan saat emosi meninggi karena belum memiliki kebiasaan regulasi diri, bahasa validasi yang ringkas, dan protokol pemulihan relasi pascakonflik (Zitzmann et al., 2024). Sekolah (wali kelas/BK) pun sering menjadi kanal darurat ketika dinamika rumah tidak selesai, sehingga perlu jembatan sekolah-rumah yang sistematis, praktis, dan aman secara emosional.

Berdasarkan hasil awal diskusi dengan orang tua dan sekolah menunjukkan adanya pola pengasuhan yang kerap terpicu oleh pengalaman masa kecil orang tua sendiri seperti dimarahi berlebihan, distigma “tidak cukup baik”, atau pengalaman pengasuhan yang dingin dan minim validasi. Luka yang belum pulih ini membentuk keyakinan inti (*core beliefs*) yang dengan cepat aktif ketika berhadapan dengan perilaku remaja yang menantang misalnya: penggunaan gawai, pengerjaan tugas sekolah, kebiasaan bangun pagi, atau komunikasi yang meledak. Dalam kondisi terpicu, banyak orang tua secara otomatis mengulang pola lama yaitu membentak, mempermalukan, menghukum secara tidak proporsional, atau sebaliknya menarik diri dan membiarkan masalah tanpa batas yang jelas .

Pola “otomatis” ini bukan semata persoalan niat baik, melainkan respons neuropsikologis yang berjalan cepat ketika stres mengaktifkan mode “bertahan”. Dampaknya, relasi orang tua dan anak merenggang, konflik berulang, dan pesan disiplin tidak membangun pembelajaran pada anak, melainkan rasa takut atau kebingungan. Pada tingkat remaja, pola ini berasosiasi dengan rendahnya literasi emosi, penundaan akademik, dan eskalasi negosiasi yang berputar.

Sekolah sering menjadi “pemadam kebakaran” atas konflik rumah tangga yang tidak selesai, sementara wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling membutuhkan kanal kolaborasi yang lebih sistematis agar pesan sekolah dan rumah selaras dan konsisten. Dengan kata lain, tantangan utama mitra bukan sekadar pengetahuan *parenting*, melainkan ketidakcocokan antara niat pengasuhan (ingin tegas dan penuh kasih) dengan reaksi otomatis yang dipicu oleh luka masa kecil orang tua. Tanpa pengenalan yang benar, reflektif, dan terstruktur, pola antargenerasi ini berisiko terus berulang.

Self-compassion dan *inner child* saling terkait sebagai dua komponen inti dalam proses penyembuhan luka emosional di masa kecil. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk bersikap ramah, memahami diri, dan menerima diri sendiri saat mengalami kesulitan (Neff, 2023). Pada prinsipnya, *self-compassion* terdiri dari tiga dimensi: *self-kindness* (kebaikan pada diri), *common humanity* (kesamaan kemanusiaan), dan *mindfulness* (menyadari emosi dan pikiran) (Finlay-Jones, 2017; Neff & Germer, 2013; Silveira et al., 2023). Sebagai contoh, ketika “menulis surat kepada anak batin”, *self-kindness* akan terlihat dalam kata-kata empati dan dukungan pada diri yang sedang mengalami kesulitan. *Common humanity* akan dilihat di mana ketika orang tua menyadari bahwa semua orang dalam hidupnya pernah merasakan luka masa kecil; dan *mindfulness* hadir saat menyelam perasaan rasa yang sudah lama sekali tanpa adanya penghakiman, memberi ruang bagi pengakuan dan penerimaan. Hal ini menjadi fondasi ketika orang tua “mengasuh ulang” anak batin yang pernah terluka.

Proses selanjutnya adalah mempraktikkan regulasi emosi orang tua saat bersama dengan anak. Orang tua bermain peran sebagai orang tua dan anaknya yang sedang berada dalam kondisi emosional. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menurunkan intensitas emosi dalam diri orang tua dan anak dengan teknik *Grounding & Breathing*.

2. METODE PELAKSANAAN

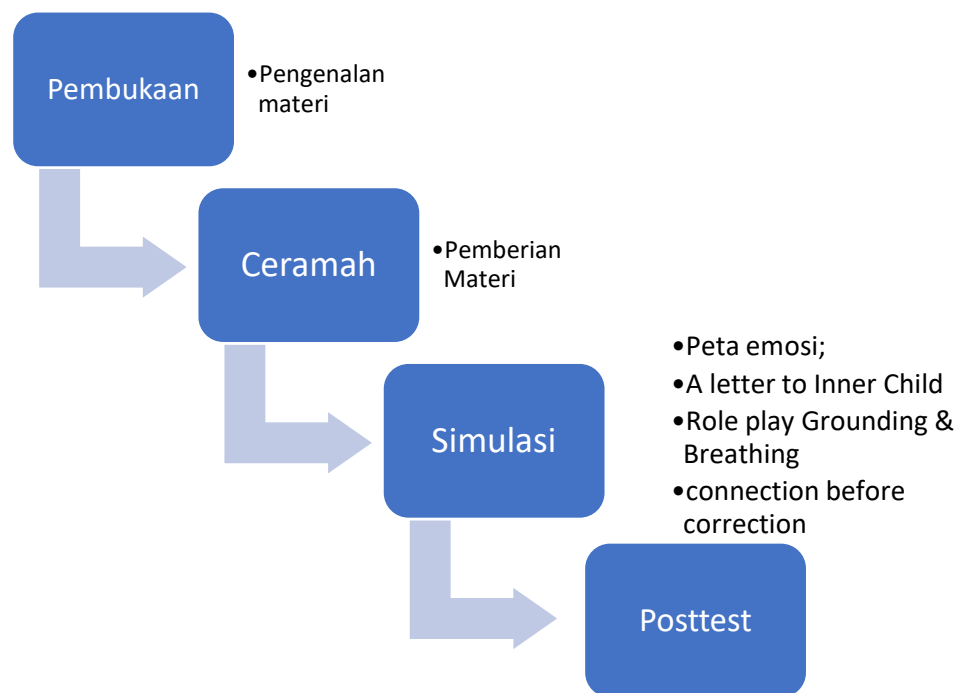
Metode pelaksanaan PKM dirancang sebagai bauran psikoedukasi, pelatihan keterampilan, dan praktik reflektif yang berlangsung sekitar 90 menit. Pendekatan bersifat informasi terkait pengalaman masa kecil orang tua, partisipatif, dan kontekstual dengan menekankan urutan *regulate–relate–reason* serta keseimbangan kasih hangat dan batas tegas. Tujuan operasional dari proses ini adalah memperkuat regulasi emosi orang tua ketika menghadapi perilaku anak yang dianggap keliru, membiasakan validasi sebelum edukasi pada anak, menerapkan konsekuensi logis alih-alih hukuman, dan membangun budaya keluarga yang memperbaiki relasi pascakonflik dengan anak.

Berikut ini adalah contoh instrumen kuesioner yang dapat digunakan untuk pengukuran tiga dimensi utama peserta, yaitu reaktivitas disiplin, frekuensi ekspresi kasih sayang, dan kecemasan protektif. Penilaian menggunakan skala likert 1-5; 1= sangat tidak setuju, 5= sangat setuju. Contoh item Reaktivitas Disiplin: “Saat anak saya berperilaku tidak sesuai, saya langsung memarahi tanpa pikir panjang” (Arnold et al., 1993). Item pada dimensi Frekuensi Ekspresi Kasih Sayang: “Saya sering memeluk anak ketika ia sedih atau takut” (Karim & Begum, 2017). Terakhir, item untuk dimensi kecemasan protektif: “Saya selalu mengawasi anak dengan cemas meski hanya pergi sebentar” (Berry

& Jones, 1995). Selain itu, untuk menilai perubahan kepedulian terhadap hubungan emosional dengan anak, digunakan item berikut: “Saya merasa puas dengan cara saya membesarkan anak” (Johnston & Mash, 1989).

Setelah workshop, diulang pengukuran terhadap orang tua. Perubahan skor rerata pada tiap dimensi menunjukkan tingkat keberhasilan intervensi terhadap pengurangan reaktivitas disiplin, penguatan ekspresi kasih sayang, dan juga penurunan kecemasan protektif. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon atau *paired-t test* sesuai normalitas data.

Pelaksanaan dimulai dengan modul pemetaan emosi masa kecil, yang memandu peserta membuat garis waktu dan mengaitkannya dengan reaksi pengasuhan saat ini. Melalui pemetaan ini, peserta dapat mengidentifikasi luka batin dan kaitannya dengan reaksi saat ini. Metode ini memperkuat kesadaran diri melalui pembelajaran reflektif. Dilanjutkan dengan penulisan surat *inner child*, *role-play* situasi pemicu, dan teknik *grounding* yang bertujuan meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Terakhir, sesi mempraktikkan prinsip “connection before correction” dalam simulasi kolaboratif.



3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Kegiatan PKM dilaksanakan bekerja sama dengan SMP Tarakanita 3 Jakarta sebagai mitra, dengan sasaran utama orang tua dan wali murid. Pada hari pelaksanaan, tercatat 56 orang tua hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Pihak sekolah mendukung penuh dengan menyediakan ruang, perlengkapan presentasi, serta membantu koordinasi undangan, sementara tim pelaksana PKM menyiapkan materi psikoedukasi, lembar kerja refleksi, serta instrumen evaluasi sederhana dalam bentuk kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, suasana yang tercipta selama kegiatan adalah suasana kolaboratif antara sekolah, orang tua, dan tim pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan menggabungkan unsur psikoedukasi, latihan keterampilan, dan refleksi pribadi. Sesi diawali dengan memotret cara orang tua mendisiplinkan anak melalui sesi sharing, kecenderungan reaktivitas emosi ketika marah, serta seberapa sering mereka mengekspresikan kasih sayang dan dukungan kepada anak. Selain itu, orang tua juga diminta

menilai secara umum kepuasan mereka terhadap pola asuh yang selama ini dijalankan. Data awal ini berfungsi sebagai gambaran dasar kondisi mitra sebelum intervensi, sekaligus menjadi bahan refleksi diri ketika hasilnya dibandingkan dengan kondisi setelah sesi berakhir. Setelah diskusi awal, fasilitator menyampaikan materi psikoedukasi yang dirancang interaktif. Inti materi menyoroti bagaimana pengalaman masa kecil, termasuk luka dan ketidakadilan yang dialami dulu, sering kali terbawa ke dalam cara orang tua memperlakukan anak di masa kini. Konsep *inner child* dijelaskan dengan bahasa yang sederhana sehingga dapat dipahami oleh orang tua dengan beragam latar belakang pendidikan. Di dalamnya disisipkan konsep *self-compassion* sebagai kemampuan orang tua untuk bersikap lembut kepada diri sendiri, memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan, dan belajar mengamati emosi secara sadar sebelum bertindak. Materi ini dikaitkan dengan pentingnya regulasi emosi dalam pengasuhan: ketika orang tua mampu menenangkan diri terlebih dahulu, peluang untuk menerapkan disiplin yang lebih positif dan tidak melukai harga diri anak menjadi jauh lebih besar. Penjelasan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi diperkaya dengan contoh kasus sehari-hari yang dekat dengan realitas keluarga siswa SMP, seperti konflik seputar penggunaan gawai, tugas sekolah, dan komunikasi yang mulai renggang memasuki masa remaja.

Bagian berikutnya adalah sesi refleksi, di mana orang tua diajak memetakan pengalaman emosi mereka sendiri. Melalui lembar kerja yang dibagikan, mereka diminta mengingat situasi di masa kecil ketika dimarahi, dipermalukan, atau diabaikan oleh figur signifikan, kemudian menuliskan bagaimana pengalaman tersebut masih memengaruhi cara mereka merespons perilaku anak saat ini. Beberapa orang tua menyadari bahwa kalimat-kalimat yang mereka ucapkan pada anak ternyata sangat mirip dengan kalimat yang dulu pernah melukai mereka. Dari sini, fasilitator mengarahkan peserta untuk menulis “surat penuh kasih” kepada diri mereka yang kecil, sebagai latihan sederhana untuk memulai proses memaafkan diri dan memutus pola pengasuhan yang keras dari generasi ke generasi. Banyak peserta menyampaikan secara lisan bahwa latihan ini menggugah, membuat mereka melihat bahwa kemarahan yang sering muncul saat mengasuh anak ternyata memiliki akar emosional yang dalam.



Setelah refleksi, kegiatan dilanjutkan dengan latihan keterampilan regulasi emosi yang bersifat praktis. Orang tua diperkenalkan pada teknik pernapasan dan *grounding* sederhana untuk digunakan ketika emosi mulai memuncak. Teknik ini kemudian langsung dipraktikkan melalui simulasi dan *role-play* dengan skenario yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, misalnya saat anak menolak belajar, terlalu lama bermain gawai, atau menjawab dengan nada tinggi. Dalam simulasi, peserta diminta mencoba menerapkan prinsip *regulate-relate-reason* dengan urutan: menenangkan diri terlebih dahulu, lalu membangun koneksi emosional dengan anak, dan baru kemudian menjelaskan aturan serta konsekuensi. Dari diskusi setelah latihan, tampak bahwa banyak orang tua merasa lebih mampu membayangkan respons alternatif yang tidak hanya berupa bentakan atau hukuman spontan, tetapi lebih menekankan pada keterhubungan, penjelasan, dan konsekuensi yang logis.



Pelaksanaan kegiatan *parenting* ini dirasakan sangat bermakna oleh para orang tua, guru, maupun tim pelaksana. Selama sesi berlangsung, suasana kelas *parenting* secara bertahap berubah dari canggung menjadi hangat. Pada awal kegiatan, banyak orang tua datang dengan ekspresi lelah dan penuh kekhawatiran terhadap perilaku anak remaja mereka, terutama terkait gawai, kedisiplinan belajar, dan perubahan sikap di rumah. Namun setelah sesi refleksi inner child dan psikoedukasi tentang *self-compassion*, beberapa peserta mulai mengungkapkan bahwa mereka merasa lega karena baru kali ini diajak melihat pengasuhan bukan sekadar soal benar atau salah, tetapi juga terkait luka batin dan pengalaman masa kecil yang ikut bekerja di balik kemarahan mereka. Ada orang tua yang mengatakan bahwa ia selama ini mengira kemarahannya murni karena kebandelan anak mereka, tetapi setelah mengisi lembar kerja pemetaan emosi, ia menyadari betapa kuat pengaruh pengalaman dimarahi dan dipermalukan oleh orang tuanya dulu terhadap cara ia menegur anak hari ini.

Pengalaman emosional ini diperkuat di sesi kedua ketika orang tua diajak mempraktikkan teknik pernapasan, *grounding*. Setelah latihan berulang, sebagian mengaku merasakan tubuh yang lebih rileks dan pikiran yang sedikit lebih jernih. Dalam sesi diskusi, ada yang menyampaikan bahwa ia baru menyadari betapa cepat selama ini ia bereaksi: suara meninggi bahkan sebelum kalimat pertama anak selesai. Melalui aktivitas bermain peran, mereka merasakan bedanya ketika mencoba menunda reaksi satu hingga dua detik untuk mengatur napas, kemudian memulai dengan kalimat yang menghubungkan perasaan anak sebelum menyampaikan aturan. Pengalaman langsung ini membuat konsep “koneksi sebelum mengkoreksi” tidak lagi terasa abstrak, tetapi menjadi sesuatu yang dapat dibayangkan.

Dari segi intensi untuk perubahan pengasuhan pada anak, umpan balik tertulis dan lisan menunjukkan bahwa mayoritas orang tua berniat membawa pulang cara pandang baru ini ke dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Beberapa orangtua menyatakan komitmen sederhana, seperti berusaha mengurangi kata-kata yang merendahkan, mencoba memeluk anak setelah konflik mereda, atau mengajak anak berdialog tentang konsekuensi ketimbang langsung memberi hukuman. Ada pula orang tua yang mengungkapkan keinginan untuk “mengakhiri mata rantai” pola asuh keras yang ia terima dari orang tuanya dulu, dan menggantinya dengan cara yang lebih tegas namun tidak melukai harga diri anak. Perubahan perspektif ini

menunjukkan bahwa kegiatan ini memantik tekad untuk mengubah pola hubungan jangka panjang dalam keluarga. Dari sisi mitra, pihak sekolah menyatakan bahwa kegiatan ini membantu menyelaraskan bahasa disiplin antara rumah dan sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling yang hadir dapat melihat langsung dinamika emosi dan tantangan yang dihadapi orang tua, sehingga dapat merancang komunikasi yang lebih empatik ketika berhadapan dengan kasus-kasus siswa. Kegiatan PKM juga menghasilkan luaran berupa publikasi artikel ilmiah di jurnal *Abdira* (sudah LOA), modul pelatihan yang berisi materi, lembar kerja, dan panduan teknik regulasi emosi yang dikembangkan menjadi HKI, serta paket materi presentasi yang dapat digunakan kembali oleh sekolah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

PKM “Self-Compassion untuk Pola Asuh Positif” di SMP Tarakanita 3 Jakarta terlaksana sesuai rencana dengan partisipasi aktif 56 orang tua/wali dan dukungan kuat dari pihak sekolah. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran orang tua tentang hubungan antara pengalaman pengasuhan masa kecil, luka emosional, *self-compassion*, dan pola disiplin yang mereka terapkan pada anak remaja. Latihan pemetaan emosi, refleksi *inner child*, teknik regulasi emosi (*grounding* dan pernapasan), serta prinsip *regulate–relate–reason* dan *connection before correction* dinilai realistis, mudah dipahami, dan menumbuhkan niat untuk mengurangi pola disiplin yang reaktif dan menghukum.

Secara kualitatif, muncul indikasi perubahan sikap: orang tua lebih siap menahan emosi, memilih kata yang tidak merendahkan anak, dan berupaya memulihkan hubungan setelah konflik. Sekolah, terutama guru/Bimbingan Konseling memperoleh gambaran lebih utuh tentang tantangan emosional orang tua, sedangkan orang tua merasa lebih didampingi oleh sekolah.

Luaran PKM berupa *prototype* modul parenting, lembar kerja reflektif, instrumen evaluasi, HKI, dan draf artikel ilmiah telah tersusun dan siap dikembangkan lebih lanjut atau direplikasi di sekolah lain.

4.2 Saran

Sekolah disarankan mengintegrasikan prinsip *self-compassion*, regulasi emosi, dan *connection before correction* ke dalam program parenting rutin, layanan BK, dan materi komunikasi kepada orang tua (poster, buletin, konten digital).

DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, D. S., O’Leary, S. G., Wolff, L. S., & Acker, M. M. (1993). The Parenting Scale: A Measure of Dysfunctional Parenting in Discipline Situations. *Psychological Assessment*, 5(2). <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.137>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3). <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Candan, H. D., & Doğan, S. (2023). Effectiveness of the positive discipline program applied to parents of preschool children: A randomized-controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.06.013>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2). <https://doi.org/10.1111/cp.12131>

- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A Measure of Parenting Satisfaction and Efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology, 18*(2). https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802_8
- Karim, A. K. M. R., & Begum, T. (2017). The Parental Bonding Instrument: A psychometric measure to assess parenting practices in the homes in Bangladesh. *Asian Journal of Psychiatry, 25*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.11.004>
- Liu, J., Liu, X., & Ding, M. (2024). The impact of a positive discipline group intervention on parenting self-efficacy among mothers of young children. *Frontiers in Public Health, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1461435>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 74). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1). <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Silveira, S., Godara, M., & Singer, T. (2023). Boosting Empathy and Compassion Through Mindfulness-Based and Socioemotional Dyadic Practice: Randomized Controlled Trial With App-Delivered Trainings. *Journal of Medical Internet Research, 25*. <https://doi.org/10.2196/45027>
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology: A Systematic Review. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 27, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025197271, 29 November 2025

Pencipta

Nama : **Yohanes Budiarto**
Alamat : Green Point Q1/20 Telaga Mediterania - Citra Raya, Panongan, Kab. Tangerang, Banten, 15710
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Yohanes Budiarto dan Yohanes Budiarto**
Alamat : Green Point Q1/20 Telaga Mediterania - Citra Raya, Panongan, Kab. Tangerang, Banten, 15710
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **MODUL PARENTING WITH LOVE**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 29 November 2025, di Kab. Tangerang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001037531

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko, SH., MH.
NIP. 196912261994031001



ABDIRA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
Jl. Tuanku Rambusai No 23 Bangkinang, Kampar Riau
Email: abdira20212021@gmail.com

Letter of Accepted

Nomor: 1718/ABDIRA/UPTT/I/2026

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd.
Jabatan : Editor In chief
Institusi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul **“Dari Reaktif ke Disiplin Positif: Pelatihan Pengasuhan Orang Tua Remaja”**

Atas Nama : **Yohanes Budiarto**
Institusi : **Universitas Tarumanagara**

Telah melalui proses submit, review, revisi daring penuh, dan akan dipublikasikan pada Inpress Volume 6 Nomor 2 Jurnal Pengabdian Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat telah terindeks pada *google scholar*, Garuda, dan **Sinta 5**.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 28 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,

ABDIRA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd