



Dari Reaktif ke Disiplin Positif: Pelatihan Pengasuhan Orang Tua Remaja

Yohanes Budiarto

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara
e-mail: yohanesb@psi.untar.ac.id

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan pelatihan positive parenting bagi orang tua siswa SMP Tarakanita 3 Jakarta dengan melibatkan 56 peserta. Kegiatan memadukan psikoedukasi, refleksi *inner child*, dan latihan regulasi emosi untuk membantu perubahan pendisiplinan orang tua dari pola reaktif-menghukum menuju disiplin positif dengan prinsip *connection before correction*. PKM dilaksanakan dalam dua sesi yang menekankan kesadaran diri, pemetaan pengalaman pengasuhan masa kecil, latihan teknik *grounding* dan pernapasan, serta role play respons pengasuhan pada situasi sehari-hari. Data kualitatif dikumpulkan melalui observasi, diskusi terarah, dan lembar evaluasi tertulis. Hasil menunjukkan meningkatnya kesadaran orang tua tentang keterkaitan antara luka masa kecil, emosi saat mengasuh, dan cara mengoreksi anak. Peserta juga melaporkan niat untuk lebih menahan diri sebelum mengoreksi, menggunakan bahasa positif, dan memulihkan relasi setelah konflik. Model pengasuhan ini dinilai positif untuk membangun pengasuhan yang lebih sehat pada remaja.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Inner Child, Stres, Self-Compassion.*

Abstract

This Community Service Program (PKM) aims to provide positive parenting training for parents of students at Tarakanita 3 Junior High School in Jakarta, involving 56 participants. This activity combines psychoeducation, inner child reflection, and emotional regulation exercises to help change parents' disciplinary patterns from a reactive-punitive approach to positive discipline based on the principle of "connection before correction." The PKM was conducted in two sessions that emphasized self-awareness, mapping childhood parenting experiences, grounding and breathing techniques, and role-playing parenting responses in everyday situations. Qualitative data was collected through observation, focused discussions, and written evaluation sheets. The results showed an increase in parents' awareness of the connection between childhood trauma, emotions during parenting, and ways of correcting children. Participants also reported their intention to exercise more restraint before correcting, use positive language, and restore relationships after conflict. This parenting model was assessed positively for building healthier parenting of adolescents.

Kata Kunci: *Emotional Regulation, Inner Child, Stress, Self-Compassion.*

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 (Papalia & Martorell, 2021).

Peranan orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak sangat menentukan perkembangan 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 dikenal 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.

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-mata 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; 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 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*.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai *workshop* pengasuhan positif dengan pendekatan psikoedukasi, pelatihan keterampilan emosi, dan praktik reflektif. Kegiatan berlangsung dalam dua sesi utama, dengan total waktu 120 menit, dengan tujuan mengubah perspektif dan perilaku pengasuhan orang tua. 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 dibandingkan langsung memberi hukuman, dan membangun budaya keluarga yang memperbaiki relasi pascakonflik dengan anak.

Sesi pertama adalah pemetaan emosi dan regulasi diri peserta selama 60 menit yang dimulai dengan ceramah singkat tentang bagaimana pola pengasuhan peserta dipengaruhi oleh pengalaman mereka sendiri saat masih kecil. Peserta kemudian diberikan petunjuk pemetaan emosi yang memandu mereka untuk membuat garis waktu momen-momen di masa kecil ketika mereka dimarahi, dipermalukan, atau merasa diabaikan oleh orang tua mereka. Peserta difasilitasi dengan alat tulis dan lembar kerja. Melalui lembar kerja tersebut, peserta diminta mengidentifikasi perasaan yang mereka alami kala itu dan menghubungkannya dengan cara mereka saat ini merespons perilaku anak. Tahap ini bertujuan untuk menggali kesadaran diri tentang asal-usul pola emosional mereka.



Gambar 1. Aktivitas peserta dengan lembar kerja

Setelah pemetaan emosi dilakukan, peserta mengikuti latihan menulis surat penuh kasih kepada diri mereka yang masih kecil (*inner child*). Latihan ini dilakukan dengan sederhana agar peserta dapat mengeksplorasi proses memaafkan diri sehingga peserta belajar pelan-pelan berdamai dengan hal-hal yang selama ini mereka sesali dalam pengasuhan maupun pada masa kecil mereka sendiri. Hal ini bertujuan untuk memutus mata rantai pola pengasuhan mereka yang keras. Selanjutnya, peserta diperkenalkan pada teknik regulasi emosi yang sederhana dan praktis. Fasilitator mendemonstrasikan teknik pernapasan 4-7-8, di mana peserta diminta menghitung sambil menghirup napas selama empat detik, menahan selama tujuh detik, lalu menghembuskan selama delapan detik. Teknik ini dirancang untuk memperlambat sistem saraf ketika emosi mulai memuncak. Selain itu, peserta juga belajar teknik *grounding*, yakni menyadari lima hal melalui panca indera mereka: lima hal yang mereka lihat, empat hal yang mereka sentuh, tiga hal yang mereka dengar, dua hal yang mereka cium, dan satu hal yang mereka rasakan.

Pada saat latihan *grounding*, fasilitator mengajak peserta untuk benar-benar berhenti sejenak dan memperhatikan sekeliling. Mereka diminta duduk dengan nyaman, menaruh kedua kaki menapak lantai, lalu mengarahkan pandangan berkeliling ruangan. Pertama, mereka diminta menyebut pelan dalam hati lima hal yang bisa mereka lihat di sekitar, misalnya warna dinding, bentuk kursi, wajah peserta lain, atau warna pakaian peserta lain. Setelah itu, mereka diarahkan untuk menyadari empat hal yang bisa mereka rasakan dengan sentuhan, seperti rasa dingin alas kaki di telapak kaki, permukaan kursi, tekstur baju di kulit, atau hangatnya tangan sendiri yang saling menggenggam.

Langkah berikutnya, peserta diminta fokus pada tiga suara yang mereka dengar saat itu, entah suara pendingin ruangan, suara kendaraan di luar, suara napas sendiri, atau suara kecil dari peserta lain. Lalu, mereka diajak mengenali dua hal yang bisa mereka cium, misalnya aroma ruangan, bau spidol, atau wangi sabun di tangan. Terakhir, mereka diminta memperhatikan satu sensasi yang paling jelas mereka rasakan di tubuh, misalnya detak jantung, dada yang terasa lega, atau pundak yang lebih rileks. Teknik ini dipakai untuk mengalihkan fokus

dari pikiran yang meluap-luap ke tubuh dan lingkungan saat itu, sehingga mereka lebih tenang sebelum bereaksi pada anak yang melanggar aturan.

Peserta langsung mempraktikkan teknik-teknik ini dalam simulasi singkat dengan skenario sehari-hari (misalnya anak menolak belajar atau terlalu lama bermain gawai) agar terasa konkret dan mudah diterapkan di rumah. Fasilitator membagi peserta menjadi pasangan. Seorang menjadi "orang tua", yang lain menjadi "anak". Skenario pertama adalah: anak baru pulang dari sekolah dan ibu menyuruh langsung belajar, tapi anak menolak dengan nada cukup tinggi. Orang tua di sini dulu biasanya langsung berteriak atau membentakinya. Kali ini, peserta diminta mencoba mempraktikkan teknik pernapasan terlebih dahulu. Peserta menghitung napas sambil menahan emosi, kemudian baru mendekati "anak" dengan kalimat yang mengakui perasaan anak: "Ibu lihat kamu lelah. Bagaimana kalau istirahat dulu lima belas menit, terus kita belajar bersama?" Peserta benar-benar merasakan bedanya. Dengan menahan napas dan mendengarkan anak, suara mereka lebih tenang, kalimat lebih penuh empati, dan tidak terkesan menyerang. Sesi pertama ditutup dengan diskusi kelompok terbuka tentang pengalaman mereka dalam latihan pemetaan dan teknik regulasi, menciptakan ruang bagi orang tua untuk saling berbagi dan merasa didukung dalam perjalanan ini.

Sesi kedua dimulai dengan psikoedukasi interaktif yang menjelaskan konsep *self-compassion*. *Self-compassion* diperkenalkan sebagai kemampuan peserta untuk bersikap lembut kepada diri sendiri, memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan, dan belajar mengamati emosi secara sadar sebelum bertindak. Kesemua hal ini berkaitan dengan regulasi emosi dalam pengasuhan sehari-hari. Materi diberikan dengan bahasa sederhana dan diperkaya dengan contoh kasus nyata yang dekat dengan kehidupan peserta, seperti konflik seputar penggunaan gawai oleh anak, tugas sekolah, dan komunikasi remaja. Inti psikoedukasi menekankan prinsip *regulate-relate-reason* yang berproses sebagai (a) orang tua menenangkan diri terlebih dahulu, (b) membangun koneksi emosional dengan anak, dan (c) menjelaskan aturan dan konsekuensi logis dari perilaku negatif anak.

Setelah psikoedukasi, peserta mengikuti latihan keterampilan melalui *role-play* kolaboratif. Dalam simulasi ini, mereka diminta mencoba menerapkan prinsip *connection before correction* terhadap situasi pemicu yang umum terjadi. Latihan ini membantu peserta membayangkan respons alternatif yang tidak hanya berupa bentakan atau hukuman spontan. Sesi ditutup dengan refleksi bersama tentang komitmen sederhana yang ingin mereka bawa pulang ke rumah.



Gambar 2. Sesi Bermain Peran Peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

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, dan lembar kerja refleksi. Suasana selama kegiatan terasa kolaboratif dan secara bertahap berubah dari formal menjadi hangat dan terbuka.

Pada awal kegiatan, banyak peserta datang dengan ekspresi "tegang" dan penuh tanda tanya terkait materi yang akan diterima. Namun, setelah mengikuti latihan pemetaan emosi masa kecil, beberapa peserta mulai mengungkapkan bahwa mereka merasa lega. Peserta merasa baru kali ini diajak melihat pengasuhan bukan sekadar soal benar atau salah, tetapi 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 ketidakpatuhan atau kenakalan anak mereka. Namun, setelah mengisi lembar kerja pemetaan emosi yang dipandu fasilitator, beliau menyadari betapa kuatnya pengaruh pengalaman dimarahi dan dipermalukan oleh orang tuanya dulu terhadap cara ia menegur anak hari ini. Kesadaran ini sendiri sudah menjadi langkah penting untuk kemungkinan perubahan.

Pengalaman ini diperkuat saat peserta mempraktikkan teknik pernapasan dan *grounding*. Setelah latihan berulang, sebagian peserta mengaku merasakan tubuh yang lebih rileks dan pikiran yang sedikit lebih jernih. Seorang peserta menyampaikan bahwa beliau baru menyadari betapa cepatnya selama ini dirinya bereaksi terhadap perilaku negatif anak. Diakui, suara peserta sudah meninggi, bahkan sebelum kalimat pertama anak selesai. Melalui simulasi, peserta merasakan perbedaan reaksi, yaitu 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" dapat dirasakan.

Ketika ditanya bagaimana cara mereka merespons perilaku anak yang tidak sesuai, mayoritas peserta awalnya mengakui bahwa mereka cenderung bertindak cepat, tanpa berpikir panjang. Namun, setelah workshop, beberapa peserta melaporkan komitmen untuk mencoba menerapkan pendekatan berbeda, yaitu melalui kebiasaan diri menarik napas dalam ketika merasa kesal sebelum berbicara dengan anak. Ada juga yang berkomitmen mendekati kepada anak, menanyakan apa yang terjadi dan mengapa anak berperilaku demikian, sebelum memberikan konsekuensi.

Dari umpan balik yang diberikan peserta, mayoritas menyatakan berniat membawa pulang cara pandang baru ke dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Komitmen mereka beragam, yaitu ada yang ingin mengurangi kata-kata yang merendahkan, 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, menggantinya dengan cara yang tegas namun tidak melukai harga diri dan emosi anak. Perubahan perspektif ini menunjukkan bahwa kegiatan telah memantik tekad untuk mengubah hubungan jangka panjang dalam keluarga.

Kegiatan *workshop* menghasilkan temuan penting yang layak didiskusikan dalam konteks pengasuhan positif dan kesejahteraan keluarga. Temuan pertama menunjukkan bahwa pemetaan emosi masa kecil menjadi titik balik penting dalam perjalanan orang tua menuju pengasuhan yang lebih reflektif. Ketika orang tua diberi kesempatan untuk menghubungkan pengalaman mereka dengan cara mereka saat ini merespons anak, mereka mulai memahami bahwa kemarahan yang sering muncul saat mengasuh anak memiliki akar emosional yang dalam, bukan sekadar reaksi terhadap perilaku anak semata. Proses ini sejalan dengan konsep intergenerational trauma dalam literatur *parenting*, di mana pola pengasuhan keras sering kali direproduksi dari generasi ke generasi tanpa disadari (Seay et al., 2016).

Kesadaran diri ini adalah fondasi yang penting untuk perubahan perilaku. Orang tua yang tadinya merasa "terjebak" dalam pola merespons dengan marah mulai melihat bahwa ada pilihan lain di luar kebiasaan reaksi yang diberikan. Peserta mulai memahami bahwa emosi mereka dapat dikelola, dan bahwa mereka memiliki otonomi untuk membuat perubahan dan perbedaan. Literatur dalam psikologi perkembangan menunjukkan bahwa kesadaran diri dan *self-compassion* adalah prediktor penting bagi *parenting* yang lebih positif dan sensitif terhadap kebutuhan anak (Gillett et al., 2025; Wang et al., 2024).

Temuan kedua adalah bahwa orang tua merespons positif terhadap latihan regulasi emosi yang praktis dan konkret. Teknik pernapasan, *grounding*, dan latihan simulasi membuat konsep abstrak seperti "menunda reaksi" menjadi sesuatu yang dapat dibayangkan dan dilakukan. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi dapat dipahami dan dipraktikkan oleh orang tua dari berbagai latar belakang (Zitzmann et al., 2024).

Kegiatan pengabdian pelatihan *parenting* ini menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan elemen psikoedukasi dengan praktik langsung menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan hanya memberikan informasi dalam metode ceramah semata. Orang tua dalam kegiatan ini mengalami sendiri apa bedanya ketika mereka mencoba menghubungkan diri mereka dengan anak sebelum mengoreksi, sehingga pembelajaran dialami langsung oleh diri mereka dan bukan hanya pengetahuan kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kehangatan dalam interaksi dan penerimaan dari orang tua adalah faktor penting bagi perkembangan anak yang sehat. Ketika anak merasa diterima dan dicintai, mereka akan merasa bukan hanya dituntut atau dikontrol oleh orang tua. Pada akhirnya anak-anak akan cenderung lebih kooperatif, lebih percaya diri, dan lebih mampu belajar dari kesalahan.

SIMPULAN

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 pengasuhan 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 peserta, yaitu orang tua lebih siap menahan dan mengelola 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 dalam pengasuhan. Di pihak lain, orang tua merasa lebih didampingi oleh sekolah melalui kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Gillett, J. L., Rakhimov, A., Karadag, P., Themelis, K., Ji, C., & Tang, N. K. Y. (2025). Self-compassion in chronic pain: Validating the self-compassion scale short-form and exploring initial relationships with pain outcomes. *British Journal of Pain*. <https://doi.org/10.1177/20494637241312070>
- 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>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). Mc Graw-Hill Education.
- Seay, D. M., Jahromi, L. B., Umaña-Taylor, A. J., & Updegraff, K. A. (2016). Intergenerational Transmission of Maladaptive Parenting Strategies in Families of Adolescent Mothers: Effects from Grandmothers to Young Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(6). <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0091-y>
- 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>
- Wang, D., Xie, R., Yan, R., Ding, W., & Lin, X. (2024). Parents' marital satisfaction, self-compassion, and harsh discipline in China: A dyadic analysis. *Family Relations*, 73(1). <https://doi.org/10.1111/fare.12951>
- 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>