



Edukasi Pengasuhan Asah, Asih, dan Asuh, *Five Love Languages*, serta Energi Mental

Yuarini Wahyu Pertiwi¹, Aldi Riyanto², Dinda Restiana³, Muhammad Dayyan⁴, Mutiara Salsadila⁵, Nadia Rohimah⁶, Niken Bela Enggarani⁷, Shenny Maharani Putri⁸, Wiji Aulia Fatihah⁹, Zahra Bela Eka Putriana¹⁰

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, yuarini.wp@dsn.ubharajaya.ac.id.

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515130@mhs.ubharajaya.ac.id.

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515178@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515198@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515059@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁶Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515048@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁷Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515065@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁸Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202110515090@mhs.ubharajaya.ac.id.

⁹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515077@mhs.ubharajaya.ac.id.

¹⁰Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202210515047@mhs.ubharajaya.ac.id.

Corresponding Author: yuarini.wp@dsn.ubharajaya.ac.id¹

Abstract: Parenting Education on Asah, Asih, and Asuh, *Five Love Languages*, and Mental Energy Literacy. Social and economic changes have influenced family parenting patterns, particularly in relation to emotional relationships, parental mental health, and affective communication within families. This community service activity aimed to describe the implementation of an integrated parenting education program that combines the concepts of asah, asih, and asuh, the *Five Love Languages* approach, and mental energy literacy using a battery metaphor. The activity was conducted through a participatory education approach in Sukabudi Village, Sukawangi District, Bekasi Regency, targeting parents and adults who have caregiving roles within the family. The methods included interactive material delivery, group discussions, and experience-based individual reflection. The results indicate that visual-based psychoeducational approaches and contextual reflection helped participants understand parenting more holistically, increased awareness of balanced asah, asih, and asuh roles, and encouraged self-regulation of emotional capacity in parenting practices. The program also strengthened participants' understanding of diverse expressions of affection within family relationships. This activity concludes that integrated parenting education is relevant as a promotive and preventive approach to strengthening family parenting practices and community mental health.

Keywords: Community Service, Family Parenting, Asah Asih Asuh, Mental Energy, *Five Love Languages*

Abstrak: Edukasi Pengasuhan Asah, Asih, dan Asuh, *Five Love Languages*, serta Literasi Energi Mental. Perubahan sosial dan ekonomi berdampak pada pola pengasuhan keluarga, khususnya terkait kualitas relasi emosional, kesehatan mental orang tua, dan komunikasi afektif dalam keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan edukasi pengasuhan terpadu yang mengintegrasikan konsep asah, asih, dan asuh, pendekatan *Five Love Languages*, serta literasi energi mental berbasis metafora baterai. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif di Desa Sukabudi, Kecamatan Sukawangi, Kabupaten Bekasi, dengan sasaran orang tua dan individu dewasa yang memiliki peran dalam pengasuhan keluarga. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, serta refleksi individu berbasis pengalaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis media visual dan refleksi kontekstual membantu peserta memahami pengasuhan secara lebih holistik, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya keseimbangan peran asah, asih, dan asuh, serta mendorong pengelolaan kapasitas emosional diri dalam pengasuhan. Edukasi ini juga memperkuat pemahaman peserta mengenai variasi ekspresi kasih sayang dalam keluarga. Kegiatan disimpulkan relevan sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam penguatan pengasuhan keluarga dan kesehatan mental masyarakat.

Kata kunci: Pengabdian Masyarakat, Pengasuhan Keluarga, Asah Asih Asuh, Energi Mental, *Five Love Languages*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dan ekonomi yang berlangsung secara cepat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak signifikan terhadap dinamika kehidupan keluarga. Perkembangan teknologi, meningkatnya tuntutan kerja, serta pergeseran nilai sosial memengaruhi cara orang tua menjalankan peran pengasuhan. Fenomena ini tidak hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga dirasakan di wilayah pedesaan yang tengah mengalami transisi sosial dan ekonomi. Di Desa Sukabudi, Kecamatan Sukawangi, Kabupaten Bekasi, perubahan tersebut tampak dalam meningkatnya peran ganda orang tua, keterbatasan waktu bersama keluarga, serta tekanan ekonomi yang berkelanjutan. Kondisi ini memunculkan kelelahan emosional, menurunnya kualitas komunikasi keluarga, dan meningkatnya miskomunikasi antara orang tua dan anak.

Pada praktik sehari-hari, pengasuhan anak masih sering dipahami secara sempit sebagai upaya pemenuhan kebutuhan fisik dan pencapaian akademik. Keberhasilan pengasuhan kerap diukur melalui kecukupan materi, prestasi sekolah, dan kedisiplinan anak. Akibatnya, dimensi emosional dan relasional dalam pengasuhan kurang memperoleh perhatian yang memadai. Berbagai laporan nasional menunjukkan bahwa persoalan kekerasan terhadap anak, pengabaian emosional, serta meningkatnya konflik dalam keluarga berkaitan erat dengan rendahnya kualitas relasi emosional antara orang tua dan anak (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2023). Fenomena tersebut menegaskan bahwa pengasuhan tidak cukup dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan material, melainkan sebagai proses relasional yang menuntut keterlibatan emosional dan psikologis orang tua secara berkelanjutan.

Melihat konteks budaya Indonesia, pengasuhan holistik dikenal melalui konsep asah, asih, dan asuh. Konsep ini menempatkan pengasuhan sebagai proses menyeluruh yang mencakup stimulasi dan pengembangan kemampuan anak (asah), pemberian kasih sayang, empati, dan komunikasi hangat (asih), serta perawatan, perlindungan, dan pemenuhan kebutuhan dasar (asuh) (Dewantara, 2013; Bornstein, 2019). Ketiga dimensi tersebut idealnya berjalan secara seimbang agar pengasuhan mampu mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak secara optimal. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa

penerapan ketiganya sering kali tidak seimbang. Aspek asuh dan asah relatif lebih mudah dikenali dan diterapkan, sementara aspek asih yang menuntut kehadiran emosional, empati, dan komunikasi hangat kerap terpinggirkan dalam rutinitas keluarga yang padat (Pertiwi, 2021).

Pada kegiatan pengabdian ini, konsep asah, asih, dan asuh dipresentasikan secara konseptual melalui filosofi pohon pengasuhan sebagai media psikoedukasi visual. Asah difilosofikan sebagai akar, karena berfungsi sebagai dasar yang menstimulasi, mengajarkan, dan mengembangkan kemampuan anak agar memiliki daya tumbuh yang kuat. Asih digambarkan sebagai batang, yang menjadi penghubung utama antara akar dan mahkota, melambangkan peran kasih sayang, empati, dan komunikasi hangat sebagai penopang utama keberlangsungan relasi orang tua dan anak. Sementara itu, asuh diposisikan sebagai mahkota atau daun, yang mencerminkan fungsi merawat, melindungi, dan memenuhi kebutuhan dasar anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara aman. Pendekatan metaforis ini digunakan untuk memudahkan masyarakat memahami bahwa pengasuhan yang sehat memerlukan keseimbangan fungsi dasar, relasional, dan protektif secara simultan.

Ketidakseimbangan pengasuhan tersebut semakin diperkuat oleh kondisi kesehatan mental orang tua. Banyak orang tua berada dalam kondisi energi mental yang fluktuatif, mulai dari keadaan relatif stabil dan responsif, memasuki fase kelelahan yang membutuhkan jeda, hingga kondisi energi mental yang menipis dan rentan secara emosional. Energi mental yang menurun berkaitan dengan berkurangnya kesabaran, meningkatnya reaktivitas emosional, serta menurunnya kualitas respons terhadap kebutuhan anak. *World Health Organization* (2022) menegaskan bahwa stres kronis pada orang dewasa berkontribusi terhadap menurunnya kualitas relasi keluarga dan efektivitas pengasuhan. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi komponen penting dalam upaya meningkatkan kualitas pengasuhan berbasis keluarga.

Pendekatan literasi energi mental digunakan dalam kegiatan pengabdian ini sebagai sarana refleksi subjektif yang mudah dipahami oleh masyarakat. Energi mental dipahami sebagai kapasitas individu dalam mengelola emosi, mempertahankan fokus, serta menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Ryan & Deci, 2017). Dalam materi edukasi, energi mental divisualisasikan melalui metafora baterai mental, yang menggambarkan kondisi seger-waras ketika individu berada dalam emosi stabil dan responsif, kondisi mulai lelah ketika membutuhkan istirahat atau jeda, serta kondisi menipis ketika emosi rentan dan memerlukan waktu pemulihan atau me time. Pendekatan ini relevan karena bersifat nonklinis, kontekstual, dan tidak menimbulkan stigma, sehingga efektif sebagai pintu masuk edukasi kesehatan mental berbasis keluarga (Pertiwi, 2024).

Selain kapasitas emosional orang tua, kualitas relasi keluarga juga sangat dipengaruhi oleh cara kasih sayang diekspresikan dan diterima. Banyak konflik keluarga muncul bukan karena kurangnya kasih sayang, melainkan karena perbedaan cara mengekspresikan dan menerima kasih sayang. Kerangka *Five Love Languages*, yang mencakup *physical touch*, *quality time*, *acts of service*, *receiving gifts*, dan *words of affirmation*, membantu individu memahami variasi kebutuhan afeksi dan mencegah miskomunikasi emosional (Chapman, 2016; Mostova et al., 2022). Dalam konteks pengabdian ini, *Five Love Languages* diposisikan sebagai bentuk operasional dari dimensi asih, yang diwujudkan melalui perilaku konkret seperti sentuhan hangat, kehadiran penuh tanpa distraksi, bantuan nyata, pemberian hadiah bermakna, serta afirmasi verbal yang tulus (Pertiwi, 2023).

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan edukasi pengasuhan terpadu yang mengintegrasikan konsep asah, asih, dan asuh, literasi energi mental berbasis metafora baterai, serta *Five Love Languages* sebagai kerangka psikoedukasi. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pengasuhan sebagai proses

yang menekankan keseimbangan stimulasi, relasi emosional, kapasitas psikologis pengasuh, dan keberlanjutan kesejahteraan keluarga.

METODE

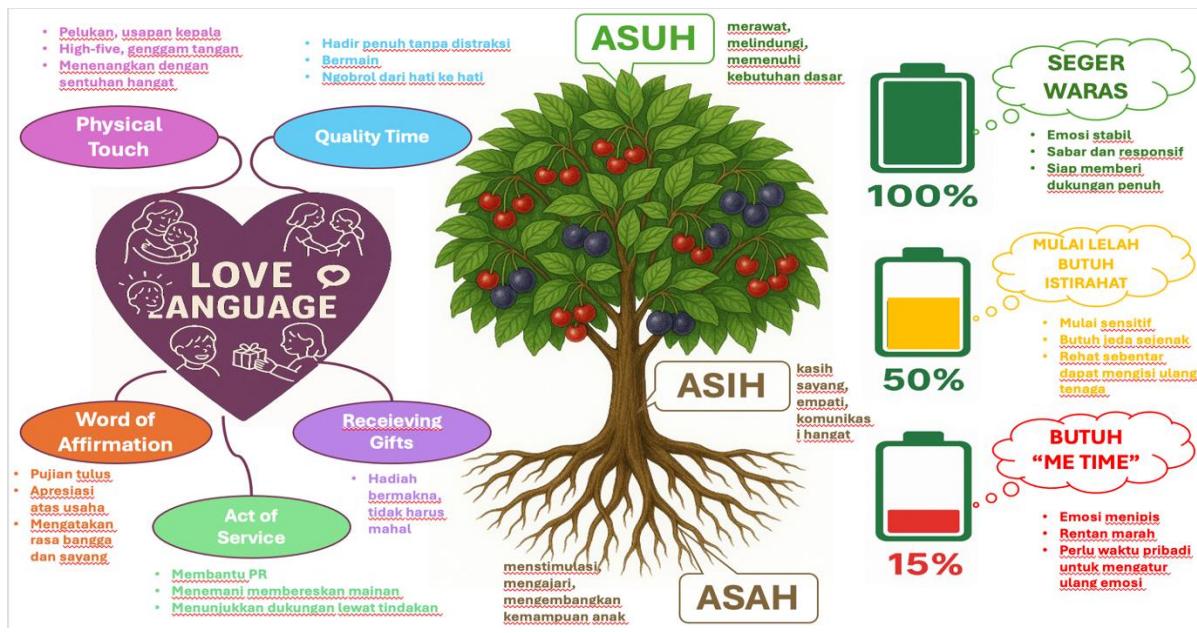
Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukasi partisipatif yang dilaksanakan di Desa Sukabudi, Kecamatan Sukawangi, Kabupaten Bekasi, pada tahun 2025. Sasaran kegiatan adalah orang tua dan individu dewasa yang memiliki peran dalam pengasuhan keluarga. Masyarakat sasaran berada pada rentang usia produktif dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam. Sebagian besar peserta menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh keluarga, sehingga menghadapi tantangan dalam mengelola waktu, energi, dan emosi secara seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kerangka kegiatan disusun berdasarkan mind map psikoedukasi yang mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu pengasuhan asah, asih, dan asuh, pendekatan *Five Love Languages*, serta spektrum energi mental yang terdiri atas kondisi seger waras, mulai lelah, dan menipis. Kerangka ini digunakan sebagai alat bantu visual dan konseptual untuk mempermudah peserta memahami keterkaitan antara pola pengasuhan, kapasitas kesehatan mental orang tua, dan kualitas komunikasi afektif dalam keluarga (Pertiwi, Fitriani, 2025). Mind map tersebut juga berfungsi sebagai media refleksi agar peserta dapat mengaitkan konsep teoritis dengan pengalaman pengasuhan yang mereka jalani.

Instrumen kegiatan meliputi materi edukasi visual dan tertulis, lembar refleksi individu, serta panduan diskusi berbasis pengalaman. Prosedur pelaksanaan diawali dengan sesi pengantar dan pemetaan pengalaman pengasuhan peserta untuk mengidentifikasi konteks, tantangan, serta kebutuhan aktual masyarakat. Tahap ini dilanjutkan dengan sesi edukasi yang dilaksanakan secara interaktif melalui pemaparan konsep, diskusi kelompok, dan refleksi individu.

Pada materi asah, asih, dan asuh, peserta diajak mengaitkan praktik pengasuhan dengan contoh konkret yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti stimulasi kemampuan anak melalui aktivitas belajar dan bermain (asah), pembentukan komunikasi hangat, empatik, dan penuh kehadiran (asih), serta pemenuhan kebutuhan perawatan, perlindungan, dan keamanan anak (asuh). Pada literasi energi mental, peserta merefleksikan kondisi emosional dirinya melalui spektrum energi mental, mulai dari kondisi emosi stabil dan responsif (seger-waras), kondisi mulai lelah yang membutuhkan jeda dan *me time*, hingga kondisi energi menipis yang memerlukan pengaturan ulang emosi dan pemulihan kapasitas diri.

Pada sesi *Five Love Languages*, peserta mengidentifikasi bentuk ekspresi afeksi yang relevan dalam keluarga, meliputi sentuhan fisik, waktu berkualitas, tindakan pelayanan, pemberian hadiah bermakna, dan afirmasi verbal. Penekanan diberikan pada sentuhan fisik dan afirmasi verbal sebagai bentuk bahasa cinta yang dominan dalam konteks pengasuhan anak, sebagaimana ditunjukkan dalam temuan pengabdian sebelumnya (Dayita et al., 2021). Seluruh rangkaian kegiatan dirancang untuk mendorong partisipasi aktif dan refleksi kontekstual agar materi yang disampaikan bersifat aplikatif dan mudah diimplementasikan dalam kehidupan keluarga sehari-hari.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi edukasi. Peserta menilai pendekatan visual dan contoh konkret dalam mind map memudahkan pemahaman serta membantu mereka mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan relevansi pengalaman, refleksi, dan keterlibatan aktif sebagai kunci efektivitas edukasi komunitas (Knowles et al., 2015).

Pada pengasuhan asah, asih, dan asuh, diskusi mengungkap bahwa peserta relatif familiar dengan aspek asuh dan asah, namun belum sepenuhnya menyadari peran sentral asih. Melalui refleksi dan diskusi, peserta memaknai kembali pentingnya komunikasi hangat, empati, dan kehadiran emosional sebagai penguat kelekanan dan regulasi emosi anak. Temuan ini sejalan dengan teori kelekanan yang menempatkan relasi emosional aman sebagai fondasi perkembangan psikologis anak (Bowlby, 2018; Ainsworth, 1989), serta temuan empiris bahwa pengasuhan yang kurang hangat berisiko memunculkan perilaku menyimpang (Simbolon, Fitriani Pertiwi, 2023).

Pada literasi energi mental, refleksi spektrum kondisi segar, lelah, dan menipis membantu peserta mengenali keterkaitan antara kelelahan psikologis dengan respons pengasuhan. Peserta memahami bahwa kebutuhan jeda dan me time merupakan bagian dari pemeliharaan kapasitas diri agar tetap sabar dan responsif dalam pengasuhan. Pendekatan ini bermakna secara preventif karena mendorong kesadaran diri tanpa stigma kesehatan mental (Ryan & Deci, 2017; Ikmar, 2022; *World Health Organization*, 2022).

Sesi *Five Love Languages* memperkaya pemahaman peserta tentang variasi ekspresi afeksi dalam keluarga. Diskusi menunjukkan bahwa miskomunikasi sering terjadi bukan karena kurangnya kasih sayang, melainkan karena ketidaksesuaian cara mengekspresikannya. Pemahaman ini mendorong empati dan komunikasi yang lebih adaptif dalam keluarga, sejalan dengan temuan bahwa kesesuaian ekspresi afeksi berkaitan dengan kualitas relasi dan kepuasan hubungan (Mostova et al., 2022). Integrasi *Five Love Languages* dengan dimensi asih memperkuat praktik pengasuhan berbasis empati dan kepekaan emosional, khususnya melalui sentuhan fisik dan afirmasi verbal (Dayita et al., 2021).

Secara integratif, kegiatan ini membentuk kerangka psikoedukasi yang utuh, di mana asah menstimulasi kemampuan anak, asih memperkuat kelekanan melalui ekspresi afeksi yang

tepat, asuh memastikan perlindungan dan pemenuhan kebutuhan dasar, sementara literasi energi mental menjaga kapasitas orang tua agar tetap responsif. Kerangka ini relevan untuk pengabdian masyarakat karena bersifat aplikatif, kontekstual, dan berorientasi pada pemberdayaan (Bringle & Hatcher, 2011; McNall et al., 2015).

Implikasi praktis dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis metafora visual, seperti pohon pengasuhan dan baterai energi mental, efektif digunakan sebagai media pembelajaran di tingkat komunitas. Pendekatan ini membantu masyarakat memahami konsep pengasuhan dan kesehatan mental secara sederhana, tidak menghakimi, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi asah, asih, dan asuh dengan literasi energi mental serta *Five Love Languages* mendorong orang tua untuk tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan anak, tetapi juga pada kesiapan emosional diri sebagai pengasuh. Model edukasi ini berpotensi dikembangkan sebagai program berkelanjutan melalui pelibatan kader desa atau tokoh masyarakat sebagai fasilitator lokal, sehingga penguatan pengasuhan dan kesehatan mental keluarga dapat dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pengasuhan asah, asih, dan asuh, *Five Love Languages*, serta literasi energi mental menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi terpadu relevan untuk menjawab tantangan pengasuhan keluarga di tengah perubahan sosial dan tekanan kehidupan sehari-hari. Integrasi konsep pengasuhan holistik dengan pemahaman kapasitas emosional orang tua membantu masyarakat memaknai pengasuhan sebagai proses yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan fisik dan akademik, tetapi juga pada kualitas relasi emosional dan kesiapan psikologis pengasuh.

Pelaksanaan edukasi partisipatif di Desa Sukabudi, Kecamatan Sukawangi, Kabupaten Bekasi memperlihatkan bahwa penggunaan media visual dan refleksi berbasis pengalaman memudahkan peserta mengaitkan konsep teoritis dengan praktik pengasuhan sehari-hari. Metafora pohon pengasuhan membantu peserta memahami keseimbangan peran asah, asih, dan asuh, sementara literasi energi mental melalui konsep baterai mental meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi seger-waras agar pengasuhan dapat dilakukan secara sabar dan responsif. Pemahaman *Five Love Languages* turut memperkuat dimensi asih melalui kesadaran terhadap variasi ekspresi kasih sayang dalam keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi pada penguatan pendekatan edukasi keluarga yang bersifat promotif dan preventif dalam bidang psikologi terapan dan pengembangan masyarakat. Model psikoedukasi yang diterapkan dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan program pengabdian masyarakat selanjutnya serta diintegrasikan dengan program kesehatan dan kesejahteraan keluarga di tingkat desa guna mendukung peningkatan kualitas pengasuhan dan kesehatan mental masyarakat secara berkelanjutan.

REFERENSI

Ainsworth, Mary Dinsmore Salter. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>

Bornstein, Marc H. (2019). *Parenting and child development*. Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2019-10600-000>

Bowlby, John. (2018). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books. <https://www.basicbooks.com/titles/john-bowlby/attachment-and-loss/978046509588/>

Bringle, Robert G., & Hatcher, Julie A. (2011). International service learning. *New Directions for Higher Education*, 2011(165), 3–14. <https://doi.org/10.1002/he.400>

Chapman, Gary. (2016). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing. <https://www.5lovelanguages.com/store/the-5-love-languages>

Dayita, Hutahaean, & Pertiwi. (2021). Physical touch dan words of affirmation sebagai bahasa cinta orang tua terhadap anak. *Jurnal Pengabdian Psikologi*. <https://www.researchgate.net/publication/357176853>

Dayita, Hutahaean, Pertiwi. (2021). Pelatihan objektivitas dan pentingnya learning dalam pengasuhan orang tua terhadap anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4). <https://www.neliti.com/publications/486996>

Dewantara, Ki Hadjar. (2013). *Pendidikan*. Majelis Luhur Persatuan Taman Siswa. <https://pustaka.kemdikbud.go.id/>

Ikmar. (2022). Literasi kesehatan mental dan dampaknya pada kesehatan jiwa masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1510

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). *Laporan kekerasan terhadap anak di Indonesia*. <https://kemenpppa.go.id/>

Knowles, Malcolm Shepherd, Holton, Elwood F., & Swanson, Richard A. (2015). *The adult learner*. Routledge. <https://www.routledge.com/The-Adult-Learner/Knowles-Holton-Swanson/p/book/9781138075700>

McNall, Miles, Reed, Christopher S., Brown, Rachael, & Allen, Alison. (2015). Brokering community–university engagement. *Innovative Higher Education*, 40(4), 317–331. <https://doi.org/10.1007/s10755-015-9316-4>

Mostova, Olga, Stolarski, Maciej, & Matthews, Gerald. (2022). Responding to partner's love language preferences boosts relationship satisfaction. *PLOS ONE*, 17(6), e0269429. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269429>

Pertiwi, Fitriani. (2025). Asah, asih, asuh as a parenting framework: Development of a psychological instrument. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 5(2), 45–58. <https://languar.net/index.php/INJOSEDU/article/view/405>

Pertiwi, Mumimin. (2020). Parenting, Islamic morals and obedience. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1). <https://www.researchgate.net/publication/341799933>

Ryan, Richard M., & Deci, Edward L. (2017). *Self-determination theory*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Self-Determination-Theory/Ryan-Deci/9781462528769>

Simbolon, Pertiwi, Fitriani. (2023). Pengasuhan sebagai prediktor perilaku menyimpang pada remaja. *Jurnal Khidmat Sosial*, 4(2). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/19912>

Sitomurang, Pertiwi. (2023). Peran pengasuhan terhadap kepatuhan pada anggota polisi satuan Sabhara di Polres X. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 1(4). <https://ifrelresearch.org/index.php/jipsoshum-widyakarya/article/view/1694>

World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>