

Pengembangan Program Pengasuhan Berbasis Linguistik Sistemik Fungsional dan *Appraisal* Psikologis bagi Orang Tua di Garut

Development of a Parenting Program Based on Systemic Functional Linguistics and Psychological Appraisal for Parents in Garut

Lucky Rahayu Nurjamin*, Asep Nurjamin, Mohamad Soni, Yustika Nur Fajriah,
Rafli Muhamad Ridhwan, Ridwan Maulana, Cahyani Dwiputri

Institut Pendidikan Indonesia Garut, Indonesia

*Email: luckyrahayu@institutpendidikan.ac.id

(Diterima 06-12-2025; Disetujui 26-02-2026)

ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kompetensi pengasuhan positif pada orang tua anak usia dini di Desa Sukaratu, Kabupaten Garut, melalui pendekatan terpadu berbasis analisis appraisal linguistik dan psikologi. Intervensi mengombinasikan analisis appraisal dalam kerangka Linguistik Sistemik Fungsional (LSF) dengan strategi edukasi psikologis seperti manajemen stres, emotion labeling, serta praktik komunikasi konstruktif. Data dikumpulkan melalui asesmen pra-pasca, jurnal bahasa, observasi, dan diskusi kelompok dalam Kelompok Dukungan Sebaya (KKSBB). Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada skor stres subjektif orang tua (23%) dan peningkatan kemampuan dalam mengelola tekanan emosional melalui teknik *breathing exercise*, *mindfulness grounding*, dan model *positive reappraisal* Lazarus-Folkman. Perubahan linguistik juga tampak nyata: afek negatif menurun 34%, penilaian konstruktif meningkat 41%, dan penggunaan graduasi ekstrem bernada negatif berkurang 29%. Orang tua menjadi lebih percaya diri dalam mengelola dinamika rumah tangga dan menunjukkan penurunan frekuensi ledakan emosi, didukung oleh meningkatnya praktik refleksi diri melalui jurnal harian. Meskipun anak tidak terlibat langsung, orang tua melaporkan peningkatan responsivitas anak terhadap arahan, berkurangnya konflik harian, dan meningkatnya kenyamanan komunikasi. Pada tingkat komunitas, KKSBB berhasil menyusun “Modul Bahasa Pengasuhan Positif” serta melahirkan sejumlah ibu sebagai *role model*, sehingga mendorong rencana replikasi program ke dusun lainnya di Sukaratu. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan efektivitas integrasi teori appraisal dan keterampilan psikologis dalam membangun ketahanan keluarga di komunitas pedesaan.

Kata kunci: pengasuhan positif, teori appraisal, LSF, manajemen stres, pemberdayaan komunitas

ABSTRACT

This community engagement program aimed to strengthen positive parenting competencies among parents of young children in Sukaratu, Garut Regency, using an integrated linguistic and psychological appraisal framework. The intervention combined Systemic Functional Linguistics (SFL)-based appraisal analysis with psychoeducational strategies such as stress-management training, emotion labeling, and constructive communication practices. Data were collected through pre-post assessments, language journals, observations, and focus group discussions within the Peer Support Group (KKSBB). The findings show a notable reduction in parents' subjective stress scores (23%) and a significant improvement in their ability to manage emotional pressure using techniques such as breathing exercises, mindfulness grounding, and the Lazarus-Folkman positive reappraisal model. Changes in linguistic behavior were also evident: negative affect decreased by 34%, constructive judgment increased by 41%, and extreme negative graduation markers declined by 29%. Parents demonstrated greater confidence in managing household dynamics and showed fewer emotional outbursts, supported by enhanced self-reflection practices. Although children were not directly involved in the program, parents reported observable improvements in children's responsiveness to instructions and reductions in everyday conflicts. At the community level, KKSBB successfully developed a “Positive Parenting Language Module” and cultivated local mothers as role models, encouraging plans for program replication in other village hamlets. Overall, the program illustrates the effectiveness of integrating linguistic appraisal theory and psychological skills to build resilient families in rural communities.

Keywords: positive parenting, appraisal theory, SFL, stress management, community empowerment

PENDAHULUAN

Kabupaten Garut, yang mayoritas penduduknya merupakan keluarga dengan anak, menghadapi kompleksitas sosial-ekonomi yang ditandai dengan 9,68% penduduk berada pada kondisi rentan pada tahun 2024, terutama karena sebagian besar orang tua bekerja di sektor informal seperti pertanian,

perdagangan, dan industri rumahan yang berpenghasilan tidak stabil (BPS Kab. Garut, 2023). Kondisi ini diperberat oleh terbatasnya akses ke layanan psikologis (Dinas Kesehatan Garut, 2022), rendahnya literasi pengasuhan berbasis bukti, serta kuatnya norma sosial yang membentuk pola pikir dan perilaku pengasuhan (Hidayat & Susanti, 2023), termasuk kecenderungan menggunakan bahasa yang negatif dalam interaksi orang tua–anak. Sejalan dengan temuan penelitian terbaru tentang parental well-being, stress regulation, dan bahasa pengasuhan dalam positive parenting (Finley & Schaefer, 2022; Sanders et al., 2023; Waters, 2021), banyak orang tua di Garut menghadapi stres tinggi, kecemasan, dan pola pikir maladaptif yang berdampak pada praktik pengasuhan (Kurniawan & Putri, 2021; Pratama & Dewi, 2019). Meski demikian, potensi peningkatan kapasitas pengasuhan tetap besar, terlihat dari motivasi intrinsik para ibu untuk memperbaiki kompetensi pengasuhan serta kuatnya kohesi sosial di masyarakat (Suryadinata, 2020). Inisiatif seperti pembentukan Kelompok Keluarga Sehat Berdaya (KKSBB) di Desa Sukaratu menunjukkan respons komunitas untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan positif yang sesuai perkembangan zaman. Analisis situasional terkini menegaskan adanya kesenjangan pada sisi hulu berupa minimnya pelatihan pengasuhan yang terstruktur (Martin & Rose, 2007; Sanders et al., 2023), serta pada sisi hilir berupa dampak nyata pola pengasuhan maladaptif terhadap perkembangan anak dan kualitas hidup keluarga. Kondisi mitra program “Orang Tua Tangguh” memperlihatkan dua isu utama: rendahnya keterampilan pengasuhan positif dan manajemen stres, serta tingginya tingkat stres dan kecemasan orang tua yang diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan optimisme. Pemahaman menyeluruh ini menjadi dasar perancangan intervensi multidimensi yang relevan dan berbasis kebutuhan, sehingga penguatan kapasitas pengasuhan dapat dilakukan secara berkelanjutan di tingkat keluarga maupun komunitas.

Untuk mengatasi pola pikir negatif serta tantangan psikologis yang dialami orang tua di Garut, program “Orang Tua Tangguh” mengintegrasikan serangkaian strategi berbasis bukti yang relevan dengan perkembangan riset terbaru. Intervensi utama mencakup pelatihan keterampilan appraisal untuk meningkatkan objektivitas dalam menafsirkan situasi pengasuhan, serta konseling psikologis yang mengadopsi teknik *cognitive restructuring*, *mindfulness-based emotion regulation*, dan *self-compassion training*, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan stres pengasuhan dan memperbaiki kualitas emosi (Feinberg et al., 2022; Ranney et al., 2021). Selain itu, pelatihan pengasuhan positif dirancang berdasarkan pendekatan emotion coaching dan komunikasi suportif yang diperkuat oleh temuan Gottman & Katz (2020) bahwa respons orang tua yang empatik dan berfokus pada regulasi emosi anak meningkatkan hubungan orang tua–anak dan menurunkan perilaku problematik. Untuk memperkuat keberlanjutan perubahan, dibentuk pula kelompok dukungan sebaya sebagai ruang berbagi pengalaman dan pemrosesan emosi, sejalan dengan studi terkini yang menegaskan bahwa *peer-support parenting groups* meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis orang tua (Santoss et al., 2023).

Di dalam program ini, Teknik Appraisal dalam Linguistik Sistemik Fungsional (LSF) digunakan sebagai alat analisis utama untuk memahami bagaimana orang tua mengekspresikan evaluasi, sikap, dan emosi mereka melalui bahasa. Penjabaran tiga domain *Appraisal*—Sikap, Keterlibatan, dan Graduasi—*as described in recent expansions of the theory* (Matthiessen, Teruya, & Wu, 2019; Martin, 2020) memungkinkan tim untuk memetakan pola bahasa negatif, seperti penilaian menghakimi atau ekspresi keputusan yang sering muncul dalam situasi pengasuhan penuh tekanan. Analisis ini sangat relevan karena riset linguistik psikologis mutakhir menunjukkan bahwa pilihan bahasa mencerminkan kondisi mental dan menjadi prediktor kuat stres pengasuhan, burnout, dan kualitas interaksi keluarga (Tausczik & Pennebaker, 2020; Holtzman et al., 2022). Dengan menggunakan pendekatan ini, orang tua dapat dilatih untuk mengubah bahasa yang merusak menjadi bahasa evaluatif yang lebih suportif, terukur, dan memberdayakan.

Permasalahan mitra di Garut mencerminkan dua isu utama: (1) rendahnya keterampilan pengasuhan positif dan manajemen stres, serta (2) tingginya tingkat stres dan kecemasan orang tua, sebagaimana digambarkan dalam data lokal dan penelitian kontemporer (Dinas Kesehatan Garut, 2022; Hidayat & Susanti, 2023; Wijaya & Lestari, 2020). Para ibu yang menjadi peserta menunjukkan gejala kelelahan emosional, konflik keluarga yang tidak terselesaikan, serta kesulitan mengelola perilaku anak, yang selaras dengan gambaran parental stress global pascapandemi (Prime, Wade, & Browne, 2020; Finley & Schaefer, 2022). Tingginya tingkat kecemasan, rendahnya dukungan sosial, dan lemahnya regulasi emosi memperlihatkan urgensi intervensi yang tidak hanya fokus pada perilaku, tetapi juga kondisi psikologis dan bahasa yang mereka gunakan dalam interaksi sehari-hari.

Dengan demikian, seluruh strategi program, mulai dari pelatihan appraisal, penguatan komunikasi positif, restrukturisasi pola pikir, hingga kelompok dukungan sebaya, dirancang berdasarkan teori dan temuan ilmiah terkini untuk memberdayakan orang tua agar mampu membangun pola pengasuhan yang sehat, adaptif, dan berkelanjutan. Implementasi berbasis teori terbaru ini memastikan bahwa program tidak hanya mengurangi stres pengasuhan, tetapi juga meningkatkan resiliensi keluarga secara menyeluruh.

Berdasarkan kondisi kompleks yang terungkap, kegiatan pengabdian ini secara spesifik menasar dua permasalahan utama yang saling berkaitan dan signifikan dalam 1) aspek sosial masyarakat dan 2) aspek manajemen diri meliputi kesehatan psikologis orang tua yakni konteks bahasa pengasuhan modern: 1) Kurangnya Keterampilan Pengasuhan Positif dan Manajemen Stres Orang Tua, serta 2) Tingginya Tingkat Stres dan Kecemasan Orang Tua (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2022; Hidayat & Susanti, 2023; Wijaya & Lestari, 2020). Pertama, permasalahan ini berakar pada fakta bahwa banyak orang tua merasa kewalahan dan tidak berdaya dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Tantangan-tantangan ini mencakup spektrum yang luas, mulai dari perilaku anak yang sulit diatur, konflik keluarga yang berkepanjangan, hingga tekanan eksternal yang berasal dari lingkungan sosial dan ekonomi. Akar permasalahan ini seringkali terletak pada penerapan pola asuh yang secara tidak kritis diturunkan dari pengalaman masa kecil orang tua, tanpa mempertimbangkan perubahan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan tentang pengasuhan anak. Akibatnya, orang tua seringkali kekurangan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menerapkan pola pengasuhan positif dan efektif, yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak dan dinamika keluarga modern. Kekurangan ini tidak hanya berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan sosial anak, tetapi juga menciptakan lingkungan keluarga yang penuh dengan ketegangan dan konflik.

Kedua, kesejahteraan psikologis orang tua secara signifikan terganggu oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, yang diperparah oleh kurangnya dukungan sosial dan emosional, serta tingkat optimisme yang rendah. Stres dan kecemasan ini bukan hanya sekadar perasaan sesaat, tetapi kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional orang tua secara mendalam. Dampak dari kondisi ini meluas hingga kemampuan orang tua untuk mengasuh anak secara efektif, menciptakan lingkaran setan di mana stres pengasuhan memperburuk kesejahteraan psikologis orang tua, dan sebaliknya. Kurangnya dukungan sosial dan emosional, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, menambah beban psikologis yang harus ditanggung orang tua. Selain itu, rendahnya tingkat optimisme dapat menghambat kemampuan orang tua untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, serta untuk menemukan solusi yang konstruktif dalam menghadapi masalah pengasuhan.

Dua manfaat utama program ini adalah peningkatan kualitas hubungan keluarga dan peningkatan kesehatan mental generasi mendatang. Dengan membekali orang tua keterampilan pengasuhan positif dan manajemen stres, interaksi dalam keluarga menjadi lebih harmonis dan suportif, mengurangi konflik. Lebih lanjut, anak-anak yang diasuh dengan baik cenderung memiliki perkembangan psikologis dan sosial yang lebih sehat, membentuk generasi muda yang lebih resilien dan berkontribusi positif pada masyarakat.

Dalam upaya mengatasi permasalahan kurangnya keterampilan pengasuhan positif dan tingginya tingkat stres pada orang tua, solusi yang ditawarkan adalah dengan penggabungan prinsip-prinsip linguistik dengan konsep sosial dari Teori Appraisal Lazarus dan Folkman serta Teori Appraisal Martin. Teori Lazarus dan Folkman menekankan pentingnya penilaian (*appraisal*) terhadap situasi stres, membedakan antara penilaian primer (identifikasi pemicu stres) dan penilaian sekunder (evaluasi kemampuan mengatasi stres). Untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan, orang tua perlu dilatih dalam melakukan penilaian primer yang akurat, mengidentifikasi pemicu stres secara tepat, dan mengembangkan penilaian sekunder yang kuat melalui pelatihan keterampilan pengasuhan positif, manajemen stres, dan peningkatan sumber daya dukungan. Kemampuan reappraisal juga penting untuk mengubah penilaian negatif menjadi pandangan konstruktif. Sementara itu, untuk mengurangi stres dan kecemasan, orang tua perlu mengidentifikasi sumber stres melalui pencatatan jurnal dan pengenalan pola pikir negatif, serta meningkatkan keyakinan diri melalui pengembangan keterampilan coping, penguatan dukungan sosial, dan peningkatan optimisme. Reappraisal juga berperan penting dalam mengubah penilaian negatif terhadap situasi stres.

Lebih lanjut, Teori Appraisal Martin, yang berfokus pada analisis linguistik, memberikan wawasan tambahan dengan menyoroti bagaimana bahasa yang digunakan orang tua dalam mengekspresikan

penilaian dan sikap mereka memengaruhi interaksi dengan anak dan pengelolaan stres. Dengan meningkatkan kesadaran orang tua tentang bagaimana bahasa mereka memengaruhi pengalaman pengasuhan, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan pengasuhan yang lebih positif dan mengurangi stres. Ini dapat dicapai melalui pelatihan kesadaran bahasa, analisis narasi pengasuhan, dan pengembangan bahasa koping yang positif. Integrasi kedua teori ini memberikan pendekatan yang holistik, tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan bahasa yang mendasari perilaku tersebut, sehingga orang tua dapat mengembangkan keterampilan yang lebih efektif dalam mengelola stres dan mengasuh anak secara positif.

BAHAN DAN METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama dua bulan dengan fokus pada peningkatan keterampilan komunikasi pengasuhan positif melalui pendekatan *Appraisal Theory* dalam kerangka Linguistik Sistemik Fungsional (LSF) sebagaimana dikembangkan oleh Martin & White, yang menekankan bahwa bahasa adalah alat evaluasi yang membentuk sikap, emosi, dan relasi interpersonal (Martin & White, 2005; Eggins, 2005). Pendekatan ini dipadukan dengan temuan penelitian terkait kondisi psikologis orang tua di Garut yang menunjukkan adanya stres, kecemasan, dan pola pikir negatif yang tercermin dalam tuturan sehari-hari (Hidayat & Susanti, 2023; Kurniawan & Putri, 2021). Dengan landasan teori tersebut, metode pelaksanaan dirancang untuk memberdayakan orang tua agar mampu mengenali serta memperbaiki pola bahasa yang bersifat negatif, menghakimi, atau mencerminkan kondisi psikologis yang kurang sehat.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan asesmen kebutuhan melalui kuesioner, wawancara, dan pengumpulan contoh tuturan orang tua terkait pengalaman pengasuhan. Data dianalisis menggunakan kerangka *Appraisal* yang telah diperbarui dalam kajian terbaru (Matthiessen, Teruya, & Wu, 2019; Martin, 2020), yang menekankan tiga domain utama (sikap, keterlibatan, dan graduasi) sebagai indikator evaluatif yang memengaruhi dinamika emosi dan relasi dalam komunikasi keluarga. Untuk memperkuat analisis kualitatif tersebut, digunakan pula perangkat analisis kuantitatif LIWC-22 (Pennebaker et al., 2022) yang mampu memetakan kecenderungan emosional dan psikologis dalam bahasa, termasuk ekspresi stres, kelelahan emosional, atau penilaian negatif terhadap anak. Pendekatan kombinitif ini sejalan dengan temuan psikologi kontemporer yang menunjukkan bahwa bahasa sehari-hari merupakan representasi langsung dari kondisi mental dan memiliki keterkaitan kuat dengan stres pengasuhan, kesejahteraan emosional, serta kemampuan regulasi diri orang tua (Tausczik & Pennebaker, 2020; Ranney et al., 2021). Hasil analisis ini membantu mengidentifikasi pola-pola linguistik yang berpotensi menghambat komunikasi konstruktif dan menjadi dasar penentuan intervensi yang lebih tepat sasaran dalam program pengasuhan.

Berdasarkan hasil asesmen, tim pelaksana menyelenggarakan tiga sesi pelatihan inti, yang meliputi: pemahaman dasar LSF dan *Appraisal Theory*, untuk membantu orang tua mengenali fungsi evaluatif bahasa:

1. Identifikasi bahasa negatif dan strategi menggantinya dengan bahasa suportif, merujuk pada temuan bahwa penggunaan label negatif seperti “nakal” atau “bandel” dapat memperburuk relasi orang tua dan anak (Nurjamin et al., 2023); dan
2. Pengelolaan stres melalui reformulasi bahasa, sesuai teori koping kognitif yang menekankan pentingnya reappraisal dalam mengurangi beban psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Pelatihan dilaksanakan dengan metode interaktif berbasis kasus nyata (*case-based learning*) agar orang tua dapat mengaitkan teori dengan pengalaman personal dalam pengasuhan sehari-hari.

Setelah pelatihan, program dilanjutkan dengan pendampingan terstruktur. Orang tua diminta mendokumentasikan situasi pengasuhan yang mereka alami, baik dalam bentuk catatan reflektif maupun rekaman singkat. Tim kemudian menganalisis data tersebut menggunakan kerangka *Appraisal* dan perangkat digital untuk memetakan perubahan pola bahasa. Setiap orang tua menerima umpan balik personal yang membantu mereka mempraktikkan penggunaan bahasa konstruktif secara bertahap dan konsisten.

Pada akhir program, dilakukan evaluasi menyeluruh untuk menilai perubahan pola komunikasi, kecenderungan bahasa evaluatif, serta kesejahteraan emosional orang tua. Evaluasi mencakup survei, analisis tuturan sebelum dan sesudah, dan asesmen psikologis yang dilakukan oleh psikolog profesional. Hasil evaluasi digunakan untuk memastikan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan

kualitas komunikasi pengasuhan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis orang tua secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Orang Tua Tangguh dilaksanakan sebagai respons terhadap kondisi sosial-psikologis keluarga di Kabupaten Garut, terutama pada kelompok ibu-ibu anggota Kelompok Keluarga Sehat Berdaya (KKSB). Program ini dirancang berdasarkan teori Appraisal Lazarus–Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai suatu situasi melebihi sumber daya koping yang dimiliki. Dalam konteks pengasuhan, persepsi negatif terhadap perilaku anak sering memperburuk respons emosional orang tua dan memicu komunikasi yang tidak konstruktif. Oleh karena itu, program ini menekankan pentingnya reappraisal atau penilaian ulang kognitif sebagai strategi regulasi emosi.

Program ini juga mengintegrasikan pendekatan Appraisal dalam Linguistik Sistemik Fungsional (LSF) yang telah diperbarui dalam kajian-kajian terbaru, seperti yang dijelaskan oleh Matthiessen, Teruya, & Wu (2019) dan Martin (2020), yang menegaskan bahwa bahasa berfungsi sebagai sistem evaluatif yang membentuk emosi, sikap, dan relasi interpersonal dalam interaksi sehari-hari. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa pilihan bahasa orang tua, baik dalam bentuk afek, penilaian, maupun graduasi, berpengaruh langsung terhadap rasa aman emosional, kelekatan, dan perkembangan socio-emotional anak (Zappavigna & Martin, 2018; Devrim, 2021). Penggunaan afek negatif, penilaian menghakimi, dan graduasi ekstrem telah terbukti meningkatkan peluang munculnya konflik dan mengurangi kualitas hubungan, sementara bahasa yang lebih empatik dan deskriptif mendukung regulasi emosi dan perkembangan identitas positif anak. Selama ± dua bulan pelaksanaan program, termasuk pertemuan lanjutan rutin, partisipasi aktif dari 25 orang tua dengan rata-rata kehadiran 82% mencerminkan tingginya motivasi internal peserta. Fenomena ini selaras dengan temuan terbaru dalam *Self-Determination Theory*, di mana dukungan sosial dan rasa memiliki dalam kelompok komunitas seperti KKSB terbukti meningkatkan motivasi intrinsik, keterlibatan berkelanjutan, dan peningkatan kompetensi pengasuhan (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2023).

1. Capaian Program Berdasarkan Permasalahan Utama

a. Peningkatan Keterampilan Pengasuhan Positif

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan terlihat dari kemampuan peserta membedakan pola asuh otoriter, permisif, dan demokratis. Temuan ini sejalan dengan teori Baumrind (1991) yang menunjukkan bahwa pola asuh demokratis adalah bentuk pengasuhan paling efektif dalam membangun kemandirian, regulasi diri, dan perkembangan sosial-emosional anak. Melalui diskusi kasus, peserta memahami bahwa setiap gaya pengasuhan memiliki implikasi perkembangan, dan mereka mulai memilih strategi komunikasi berbasis dialog dan partisipasi anak.

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Pengasuhan Positif

Pemahaman konsep pengasuhan positif	Peserta dapat membedakan pola asuh otoriter, permisif, dan demokratis. 88% peserta mampu mengidentifikasi perilaku problematik anak tanpa memberikan label negatif seperti “nakal”, “bandel”, atau “tidak bisa diatur”.
-------------------------------------	--

Pada Tabel 1 terlihat bahwa 88% peserta mampu mengidentifikasi perilaku problematik anak tanpa memberi label negatif seperti “nakal”, “bandel”, atau “tidak bisa diatur”. Perubahan ini menunjukkan peningkatan kesadaran metakognitif serta kemampuan memahami perilaku anak sebagai bentuk komunikasi emosional, bukan sebagai ancaman atau pembangkangan. Temuan ini selaras dengan penelitian terbaru, seperti yang dilaporkan oleh Morris et al. (2020) yang menunjukkan bahwa respons orang tua yang berfokus pada pemahaman kebutuhan emosional anak—bukan pada pelabelan karakter—secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak. Penelitian lain oleh Coyne, Davis, dan Schiborr (2021) juga menegaskan bahwa penghindaran label negatif dalam interaksi sehari-hari berkontribusi pada terbentuknya lingkungan emosional yang aman, sehingga anak lebih mampu mengekspresikan diri dan mengembangkan strategi koping yang sehat. Dengan demikian, perubahan pola penilaian peserta mencerminkan adopsi praktik pengasuhan yang lebih berkembang dan berbasis bukti terbaru.

Tabel 2 Peningkatan kemampuan komunikasi efektif dengan anak

Peningkatan kemampuan komunikasi efektif dengan anak	Latihan <i>I-message</i> , teknik validasi emosi, dan komunikasi dua arah diterapkan dalam simulasi.
	Peserta mulai menggunakan ungkapan alternatif

Pelatihan keterampilan komunikasi positif, seperti penggunaan *I-message*, validasi emosi, dan komunikasi dua arah, menunjukkan peningkatan signifikan dalam membangun interaksi pengasuhan yang lebih suportif. Efektivitas pendekatan ini selaras dengan penelitian terkini, di mana Rosenberg dan Ramos (2020) menegaskan bahwa komunikasi empatik berbasis Nonviolent Communication (NVC) membantu menurunkan respons defensif dan memperkuat koneksi emosional antara orang tua dan anak. Temuan LaBrenz et al. (2021) juga menunjukkan bahwa validasi emosi dapat mengurangi konflik keluarga dan meningkatkan regulasi emosi anak, sementara Sung dan Wu (2022) menemukan bahwa dialog dua arah yang menekankan perspektif-taking mampu menurunkan stres pengasuhan dan memperkuat hubungan emosional. Dengan demikian, penggunaan bahasa non-menghakimi dan dialog kolaboratif menjadi landasan penting bagi komunikasi keluarga yang sehat dalam konteks pengasuhan modern.

b. Perubahan Pola Bahasa Berdasarkan Analisis Appraisal

Hasil analisis Appraisal menunjukkan perubahan signifikan dalam cara peserta mengekspresikan emosi dan menilai perilaku anak selama kegiatan pelatihan. Penggunaan afek positif meningkat hingga 37%, terlihat ketika para ibu mulai lebih sering memberikan pujian spesifik, seperti “Ayah senang sekali kamu mau mencoba merapikan mainanmu sendiri,” dibandingkan sekadar mengatakan “Bagus.” Penilaian konstruktif juga mengalami peningkatan 42%, tampak saat peserta mulai menilai perilaku anak dengan fokus pada proses, misalnya ketika anak usia 5 tahun sulit memakai sepatu sendiri, ibu tidak lagi berkata “Kamu lambat sekali,” tetapi mengganti dengan “Kamu sudah berusaha keras, ayo ibu bantu bagian terakhirnya.” Sementara itu, penggunaan graduasi ekstrem bernada negatif menurun 29%. Ungkapan seperti “Kamu selalu berantakan” atau “Kamu tidak pernah dengar ibu” perlahan digantikan dengan kalimat yang lebih proporsional, contohnya “Kadang kamu lupa menyimpan mainan, yuk kita coba lagi bersama.” Perubahan ini menunjukkan bahwa para peserta mulai mengembangkan pola komunikasi yang lebih lembut, realistis, dan mendukung, sesuai dengan kebutuhan emosional anak usia dini yang masih belajar mengatur diri dan memahami batasan.

Tabel 3. Perubahan penggunaan pola bahasa pengasuhan

Penggunaan pola bahasa pengasuhan	Afek positif	Meningkat 37%
	Penilaian konstruktif	Meningkat 42%
	Graduasi ekstrem bernada negatif (misal “selalu”, “tidak pernah”)	Menurun 29%

Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Kwon & Han (2021), yang menemukan bahwa perubahan kecil dalam pola bahasa orang tua dapat berpengaruh langsung pada dinamika afeksi dan regulasi diri anak.

c. Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan Orang Tua

1. Penurunan Stres Subjektif

Penurunan stres subjektif sebesar 23% menunjukkan keberhasilan integrasi strategi *cognitive reappraisal*. Sesuai teori Lazarus–Folkman (1984), ketika individu mampu menilai ulang stimulus pengasuhan dari ancaman menjadi tantangan atau kebutuhan anak, respons emosional menjadi lebih adaptif. Narasi peserta mencerminkan peningkatan rasa mampu (*sense of efficacy*), yang selaras dengan konsep *parental self-efficacy* Bandura (1997). Temuan ini terlihat dari perubahan cara peserta merespons situasi yang sebelumnya memicu tekanan emosional. Misalnya, beberapa ibu mengaku bahwa ketika anak menolak mandi atau terus menangis pada pagi hari, mereka tidak lagi merasa “kalah” atau “tidak berdaya” seperti sebelumnya. Sebaliknya, mereka mampu menenangkan diri lebih cepat dan melanjutkan aktivitas tanpa terjebak dalam rasa frustrasi berkepanjangan. Penurunan tingkat stres ini menjadi salah satu indikator utama keberhasilan program dalam meningkatkan ketahanan emosional peserta.

2. Peningkatan Keterampilan Manajemen Stres

Program juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola stres melalui pemahaman dan praktik berbagai teknik regulasi diri. Teknik yang diajarkan antara lain *breathing exercise*, *mindfulness grounding*, *positive reappraisal model Lazarus–Folkman*, dan *emotion labeling*. Sebanyak 76% peserta melaporkan mampu menggunakan teknik-teknik tersebut dalam situasi pengasuhan sehari-hari. Sebagai contoh, ketika anak usia 4 tahun mengalami tantrum karena tidak ingin berhenti bermain, beberapa ibu memilih melakukan *breathing exercise* selama beberapa detik sebelum memberikan respons. Ada pula yang menggunakan *emotion labeling* untuk membantu dirinya tetap tenang, misalnya dengan mengatakan dalam hati, “Saya sedang merasa lelah, saya butuh jeda,” sebelum kembali mendampingi anak. Teknik regulasi diri seperti *breathing exercise*, *grounding*, dan *positive reappraisal* terbukti meningkatkan ketahanan emosional peserta. Pendekatan ini juga didukung oleh penelitian Aldao et al. (2010) yang menyatakan bahwa strategi koping berbasis kesadaran diri (*mindfulness*) berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres dalam konteks pengasuhan.

3. Peningkatan Optimisme dan Rasa Kontrol Diri

Temuan lain yang menonjol adalah meningkatnya optimisme dan rasa kontrol diri dalam menghadapi perilaku menantang anak. Peserta mulai melihat perilaku sulit sebagai bentuk komunikasi anak, bukan sebagai sikap membangkang. Seorang anggota KKSB memberikan contoh nyata: “Sekarang saya tidak langsung marah. Saya tarik napas dulu dan pikirkan apa maksud perilaku anak.” Contoh lain muncul ketika ibu dari anak usia 5 tahun menyadari bahwa anaknya tidak sedang “melawan” saat tidak mau memakai sepatu, tetapi sedang merasa frustrasi karena belum mampu mengikat tali sendiri. Perspektif baru ini membuat peserta lebih tenang dan lebih percaya diri mengelola situasi. Pergeseran perspektif dari “anak melawan” menjadi “anak sedang berusaha berkomunikasi” sesuai dengan *attribution theory* (Weiner, 1985), di mana perubahan atribusi internal-eksternal dapat menurunkan reaksi emosional negatif dan meningkatkan respons yang lebih adaptif.

4. Penguatan Fungsi Kelompok Dukungan Sebaya

KKSB berkembang sebagai wadah yang berperan penting dalam memperkuat dukungan sosial sekaligus membantu proses regulasi emosi para peserta. Dalam pertemuan mingguan, para ibu saling berbagi pengalaman nyata, seperti kesulitan menghadapi anak yang sangat aktif atau tantangan menyeimbangkan pekerjaan rumah dengan pengasuhan. Mereka tidak hanya bercerita tetapi juga saling memberi contoh strategi yang berhasil, misalnya cara mengalihkan perhatian anak atau teknik menenangkan diri ketika rumah sedang ramai. Kegiatan ini membantu mengurangi beban mental individual dan menciptakan lingkungan yang saling menguatkan, sehingga peserta merasa tidak sendirian dalam proses pengasuhan. KKSB terbukti memfasilitasi peningkatan resiliensi emosional, konsisten dengan teori *social support* (Cohen & Wills, 1985) yang menegaskan bahwa dukungan sebaya dapat menurunkan stres dan memberikan rasa kebermaknaan serta keberterimaan.

2. Hasil Analisis Bahasa Pengasuhan melalui Teori Appraisal

Tabel 4 menunjukkan hasil Analisis Appraisal, dan ditemukan perubahan pola bahasa sebagai indikator pergeseran pola pikir.

Perubahan ini menguatkan konsep bahwa bahasa tidak hanya mencerminkan perubahan psikologis, tetapi juga menjadi instrumen perubahan itu sendiri (Halliday & Matthiessen, 2014). Dengan demikian, intervensi berbasis Appraisal LSF terbukti efektif memfasilitasi transformasi pola pikir dan perilaku pengasuhan.

Hasil analisis Appraisal menunjukkan adanya perubahan yang jelas dalam pola bahasa para peserta sebagai indikator pergeseran pola pikir dalam pengasuhan. Pada komponen Afek, sebelum intervensi, peserta cenderung menggunakan ungkapan bernada negatif ketika merespons perilaku anak, misalnya, “Ibu capek sekali lihat kamu seperti ini.” Setelah intervensi, penggunaan afek negatif menurun signifikan hingga 34%, bergeser menjadi ungkapan yang lebih menenangkan dan fokus pada perasaan orang tua sendiri, seperti “Ibu merasa lelah, ayo kita selesaikan bersama.” Hal ini mengindikasikan peningkatan kemampuan mengelola emosi.

Tabel 4 Perubahan pola bahasa berdasarkan analisis *Appraisal*

Komponen <i>Appraisal</i>	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Perubahan
Afek (emosi) bernada negatif	Tinggi	Menurun signifikan	-34%
Penilaian (<i>judgment</i>) terhadap anak	Cenderung menghakimi	Lebih deskriptif dan spesifik	+41%
Graduasi (intensifikasi negatif)	Sering muncul (“selalu salah”, “tidak pernah benar”)	Berkurang	-29%
Keterlibatan	Satu sudut pandang	Mulai mempertimbangkan perspektif anak	+38%

Pada aspek Penilaian (*judgment*), peserta awalnya lebih sering memberikan penilaian yang menghakimi, contohnya “Kamu nakal,” atau “Kamu tidak mau mendengar.” Setelah pelatihan, terjadi peningkatan 41% dalam penggunaan penilaian yang lebih deskriptif dan spesifik, seperti “Kamu meletakkan mainan di luar kotak,” yang lebih berfokus pada perilaku, bukan karakter anak. Pergeseran ini sangat penting karena membantu anak memahami batasan tanpa merasa disalahkan secara pribadi.

Komponen Graduasi juga menunjukkan perbaikan. Sebelum intervensi, peserta kerap menggunakan intensifikasi negatif seperti “selalu salah,” atau “tidak pernah benar,” yang bersifat menyapu rata. Setelah intervensi, penggunaan frasa ekstrem ini menurun 29%, digantikan dengan ungkapan yang lebih proporsional, misalnya “Kadang kamu lupa,” atau “Sering kali kamu butuh diingatkan,” sehingga komunikasi menjadi lebih seimbang dan realistis.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian yang dilakukan bersama KKS

Pada aspek keterlibatan, peserta yang sebelumnya menggunakan satu sudut pandang (biasanya sudut pandang orang tua) mulai menunjukkan peningkatan 38% dalam mempertimbangkan perspektif anak. Misalnya, mereka mulai menggunakan ungkapan seperti “Sepertinya kamu sedang lelah setelah bermain,” atau “Ibu paham kamu ingin main lebih lama,” sebagai bentuk empati dan pengakuan terhadap emosi anak.

Secara keseluruhan, perubahan linguistik ini mencerminkan keberhasilan integrasi teori Linguistik Sistemik Fungsional (LSF) dan psikologi *appraisal* dalam praktik pengasuhan. Pergeseran dalam pilihan kata dan cara mengekspresikan emosi menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga berhasil menerapkannya secara nyata dalam interaksi sehari-hari dengan anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program Orang Tua Tangguh berhasil memberikan dampak signifikan bagi peningkatan kualitas pengasuhan dan kesehatan psikologis orang tua anggota KKS di Desa Sukaratu, Garut. Penerapan

teknik Appraisal dari perspektif linguistik dan psikologi terbukti efektif dalam mengurangi pola pikir negatif, menurunkan stres pengasuhan, dan mengubah pola komunikasi menjadi lebih positif. Dengan pemanfaatan potensi lokal, dukungan masyarakat, serta pendekatan yang berbasis bukti, program ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun tepat sasaran dapat menciptakan perubahan perilaku pengasuhan yang berkelanjutan dan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan tim pelaksana PkM kepada hanya Kemendikdisaintek atas pemberian dana hibah pengabdian kepada masyarakat dengan nomor kontrak 0770/C3/DT.05.00/2025, 14405/LL4/PG/2025 dan kepada Institut Pendidikan Indonesia dengan nomor kontrak hibah 3/K-PkM/DPPM-IPI/IX/2025 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat di kabupaten Garut.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut. (2023). Laporan statistik sosial dan ekonomi Kabupaten Garut 2023. BPS Kabupaten Garut.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Coyne, S. M., Davis, E. J., & Schiborr, J. (2021). Parental labeling and child socioemotional outcomes: A review. *Journal of Family Psychology*, 35(4), 567–579.
- Devrim, D. (2021). Appraisal in parent–child interaction: A systemic functional perspective. *Journal of Pragmatics*, 178, 37–50.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2022). Profil kesehatan Kabupaten Garut 2022. Dinkes Garut.
- Eggins, S. (2005). *An introduction to systemic functional linguistics* (2nd ed.). Continuum.
- Feinberg, M. E., et al. (2022). Parenting stress interventions and emotion regulation: A systematic review. *Family Process*, 61(3), 1034–1051.
- Finley, G. A., & Schaefer, E. S. (2022). Parental well-being and stress regulation in family contexts. *Journal of Child and Family Studies*, 31(2), 445–460.
- Gottman, J., & Katz, L. (2020). *Emotion coaching in parenting: Updated research findings*. Parenting Press.
- Hidayat, T., & Susanti, R. (2023). Bahasa pengasuhan dan dinamika emosi dalam keluarga Indonesia. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 12(1), 45–60.
- Holtzman, S., et al. (2022). Linguistic predictors of parental burnout. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(5), 345–365.
- Kurniawan, B., & Putri, M. (2021). Stres pengasuhan di Indonesia: Faktor risiko dan protektif. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 221–236.
- LaBrenz, C. A., et al. (2021). Emotional validation in parent–child relationships. *Family Relations*, 70(3), 689–703.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martin, J. R. (2020). Appraisal theory: Developments and prospects. In Z. Wang (Ed.), *Advances in Systemic Functional Linguistics* (pp. 25–48). Springer.
- Martin, J. R., & Rose, D. (2007). *Working with discourse: Meaning beyond the clause* (2nd ed.). Continuum.
- Martin, J. R., & White, P. R. R. (2005). *The language of evaluation: Appraisal in English*. Palgrave Macmillan.
- Matthiessen, C., Teruya, K., & Wu, C. (2019). *Systemic functional linguistics and appraisal theory: New developments*. Equinox.
- Morris, A. S., et al. (2020). Understanding children’s emotional development through parental responses. *Developmental Review*, 55, 100885.

- Nurjamin, A., et al. (2023). Dampak pelabelan negatif terhadap perkembangan anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 120–132.
- Pennebaker, J. W., et al. (2022). *LIWC-22: Linguistic Inquiry and Word Count*. LIWC Press.
- Pratama, A., & Dewi, L. (2019). Faktor penyebab stres pengasuhan ibu rumah tangga. *Jurnal Ilmu Perkembangan Anak*, 4(1), 11–20.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). COVID-19 and the well-being of families: The role of parental stress. *American Psychologist*, 75(5), 631–643.
- Ranney, R. M., et al. (2021). Mindfulness-based emotion regulation in parents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 2345–2360.
- Rosenberg, M., & Ramos, E. (2020). Nonviolent communication in families: Evidence and implications. *Journal of Family Communication*, 20(3), 201–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sanders, M. R., et al. (2023). Positive parenting interventions and parental stress reduction. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(1), 100–121.
- Santoss, P., et al. (2023). Peer-support parenting groups and psychological well-being: A systematic review. *Family Psychology Review*, 14(2), 210–230.
- Sung, Y. T., & Wu, J. S. (2022). Parent–child dialogue and stress coping. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(8), 900–915.
- Suryadinata, L. (2020). Modal sosial komunitas dan pola asuh keluarga Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(2), 155–170.
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2020). The psychological meaning of words: LIWC and psychological processes. *Journal of Language and Social Psychology*, 39(4), 405–423.
- Vansteenkiste, M., et al. (2023). Community belonging and intrinsic motivation in family programs. *Motivation Science*, 9(1), 1–15.
- Waters, S. (2021). Positive parenting and emotional resilience in children. *Child Development Perspectives*, 15(1), 29–35.
- Wijaya, S., & Lestari, E. (2020). Dukungan sosial dan stres pengasuhan ibu di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(3), 250–259.
- Zappavigna, M., & Martin, J. R. (2018). *Discourse and appraisal in digital communication*. Bloomsbury.