

PENERAPAN PSIKOEDUKASI MENGENAI BAHASA CINTA DALAM MENINGKATKAN KESADARAN EMOSIONAL PEMUDA KARANG TARUNA KALURAHAN JOGOTIRTO, SLEMAN, YOGYAKARTA

Izad Tiara^{1*}, Annisa Ispawardani¹, Isnawan Muzaqi¹, Sofia Maulidia¹
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia¹

* izad.s@student.uin-suka.ac.id

Abstract - *One of the challenges faced by adolescents is how they express emotions, which are more complex compared to those of children. These emotional expressions also influence how adolescents build interpersonal relationships with family, peers, romantic partners, and themselves. The psychoeducational activity on love languages aims to provide knowledge and experience through material presentations, interactive discussions, and reflective sessions related to the topic. This study employs a qualitative descriptive method, with participants consisting of adolescents from the Karang Taruna youth community in Kalurahan Jogotirto, Kapanewon Berbah, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta. The research instruments used include pre-test and post-test questionnaires, direct observation, and reflections gathered from a Focus Group Discussion (FGD). The results of this study indicate that the psychoeducation on love languages was positively received and effective in enhancing the understanding and awareness of adolescents regarding the importance of love languages in building healthy interpersonal relationships. Participants' reflections also revealed a commitment to fostering more empathetic, respectful, and understanding relationships.*

Keyword: *Love Languages, Psychoeducation, Community Service, Adolescence.*

Abstrak - *Salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja adalah cara mereka mengekspresikan emosi yang lebih kompleks dibandingkan anak-anak. Emosi tersebut juga ikut memengaruhi bagaimana remaja membentuk relasi interpersonal dengan keluarga, teman sebaya, pasangan, dan diri sendiri. Kegiatan psikoedukasi mengenai bahasa cinta bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, dan refleksi yang berkaitan dengan topik kegiatan. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan partisipan kegiatan berasal dari remaja karang taruna Kalurahan Jogotirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Instrumen pengukuran yang digunakan berbasis pre-test dan post-test, observasi secara langsung, dan refleksi dari Forum Group Discussion (FGD). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai bahasa cinta dinilai positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja karang taruna terhadap pentingnya bahasa cinta dalam menjalin relasi interpersonal yang sehat. Hasil dari refleksi peserta juga menunjukkan adanya suatu komitmen untuk membangun hubungan yang lebih empatik, saling menghargai, dan penuh pengertian.*

Kata kunci: Bahasa Cinta, Psikoedukasi, Pengabdian Masyarakat, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam tumbuh kembang manusia yang penuh dengan tantangan. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya adalah adanya perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikososial dan emosional (Aisyaroh et al., 2022). Pada periode ini, individu mengalami perkembangan pesat, termasuk kematangan seksual dan fisik, serta mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis dan membuat keputusan penting terkait kehidupan sosial dan pribadinya (Sofiyati, 2023). Proses perkembangan ini seringkali disertai dengan kebingungan dan ketidakpastian yang dapat mengganggu kestabilan emosi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika yang terjadi selama masa remaja dan dampaknya terhadap perkembangan mental remaja. Salah satu aspek penting untuk menjadi fokus utama dalam perkembangan remaja adalah kesadaran emosional (*emotional awareness*) (Garcia-Blanc et al., 2023).

Kesadaran emosional merupakan kemampuan kognitif dalam mengenali, menggambarkan, dan membedakan pengalaman emosional diri sendiri maupun orang lain. Individu yang sadar akan emosinya ditandai dengan kemampuan untuk memantau, membedakan, dan menganalisis emosi yang dialaminya (Lane et al., 1990). Pada masa remaja sudah mulai menunjukkan perubahan dalam mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih kompleks (Sukatin et al., 2020), sehingga umumnya kesadaran emosional akan terus meningkat dan menjadi lebih terdiferensiasi seiring dengan perkembangan kemampuan sosial-afektif dan sosial-kognitif yang terus berlangsung (Sendzik et al., 2017). Meskipun demikian, nyatanya perbedaan kelompok usia pada remaja tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kesadaran terhadap emosi-emosi dasar (*basic emotions*) (Burnett et al., 2011).

Berbagai bukti empiris telah menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam kesadaran emosional cenderung menunjukkan peningkatan dalam gejala psikologis, seperti gangguan kecemasan dan depresi (Hughes et al., 2011; Rieffe et al., 2008). Penelitian dari Van Beveren et al. (2018) menemukan bahwa menurunnya kesadaran emosional turut berkontribusi dalam memunculkan risiko gangguan internalisasi, seperti depresi pada remaja, sehingga peran regulasi emosi yang adaptif dalam menjembatani hubungan antara kesadaran emosional dan depresi pada remaja sangat diperlukan secara signifikan. Dalam hal ini, upaya yang mendukung peningkatan kesadaran emosional pada remaja dapat dilakukan dengan mengenali bahasa cinta (*love language*) yang menjadi langkah preventif dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan hubungan interpersonal yang positif.

Konsep bahasa cinta pertama kali diperkenalkan oleh Gary Chapman, yaitu suatu bentuk sikap individu dalam memberi dan menerima rasa kasih sayang, perhatian, penghargaan, atau afeksi kepada individu lain. Bentuk bahasa cinta menurut Chapman dibagi menjadi lima yang meliputi *physical touch*, *act of service*, *quality time*, *words of affirmation*, dan *receiving gift* (Chapman, 2010). Bahasa-bahasa cinta ini sangat penting untuk dikenali dan dipahami karena merupakan salah satu kunci sukses dalam membangun hubungan interpersonal. Meskipun sering dikaitkan dengan hubungan romantis dengan pasangan, tetapi bahasa cinta juga dapat digunakan dalam

mengekspresikan emosi dengan teman sebaya, saudara, orang tua, maupun diri sendiri karena berfokus pada pemahaman diri, empati, dan komunikasi interpersonal (Chapman, 2010).

Saat ini, trend mengenai bahasa cinta telah menjadi salah satu rujukan bagi setiap generasi, terutama remaja dalam mengenali diri sendiri. Remaja saat ini menggunakan bahasa cinta untuk memberi dan menerima kasih sayang serta penghargaan dari orang-orang terkasih dengan harapan dapat menciptakan hubungan yang berkualitas. Ungkapan dan pengekspresian cinta yang tepat dapat meningkatkan rasa cinta dan kualitas hubungan interpersonal menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengungkapkan bahasa cinta yang tepat kepada orang-orang terkasihnya, maka akan meningkatkan kualitas hubungan yang positif, sehingga meminimalisir adanya kesalahpahaman dalam komunikasi dan konflik dengan teman, saudara, dan orang tua (Giordano, 2003).

Penelitian ini merupakan penelitian preventif dengan psikoedukasi dalam bentuk workshop mengenai bahasa cinta yang bertujuan untuk membantu remaja memahami dan mengelola perasaan cinta mereka dengan lebih baik. Mengenali bahasa cinta akan membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran emosional dan mengembangkan regulasi emosi positif yang berguna untuk tahap perkembangan selanjutnya. Hal tersebut membawa peneliti untuk menjawab pertanyaan: bagaimana penerapan psikoedukasi bahasa cinta dapat meningkatkan kesadaran emosional remaja di komunitas karang taruna?.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam menjelaskan kegiatan psikoedukasi terkait bahasa cinta kepada remaja di komunitas karang taruna. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai proses dan dampak psikoedukasi yang diberikan kepada para remaja dalam konteks sosial dan kultural mereka. Fokus utama penelitian ini yaitu pada dinamika pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan psikoedukasi mengenai bahasa cinta dan perubahan secara kesadaran emosional yang mereka rasakan setelah program berlangsung melalui refleksi dalam bentuk FGD (*Focus Group Discussion*), serta *pre-test* dan *post-test* mengenai peningkatan kesadaran emosional peserta. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif akan menghasilkan gambaran mengenai proses interaksi, pemaknaan peserta terhadap materi, serta tanggapan afektif dan reflektif yang muncul selama kegiatan berlangsung.

Partisipan dan Lokasi Kegiatan

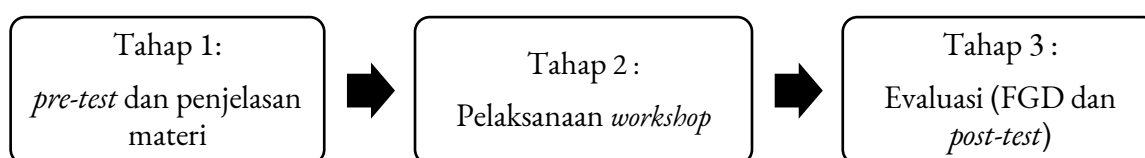
Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja anggota Karang Taruna di Kalurahan Jogotirto, Sleman, Yogyakarta, dengan rentang usia antara 15 hingga 22 tahun. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini sebanyak 12 partisipan. Pemilihan lokasi dan subjek didasarkan pada keterlibatan aktif para remaja dalam kegiatan sosial kemasyarakatan dan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran emosional dalam komunitas tersebut. Lokasi kegiatan bertempat di balai pertemuan Kalurahan Jogotirto, yang juga berfungsi sebagai ruang interaksi dan pengembangan diri bagi para pemuda karang taruna.

Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini dibagi menjadi tiga tahap utama. Tahap pertama diawali dengan *pre-test* berupa pengisian kuesioner terkait tingkat pemahaman awal peserta mengenai kesadaran emosional dan memberikan materi mengenai pengenalan dasar terhadap konsep bahasa cinta. Kegiatan ini bertujuan untuk memetakan persepsi peserta sekaligus menjadi pijakan awal dalam menyusun pendekatan psikoedukasi yang relevan dan kontekstual.

Tahap kedua merupakan inti dari pelaksanaan psikoedukasi, yang dilakukan melalui *workshop* interaktif dengan pendekatan yang melibatkan peserta secara aktif. Metode yang digunakan meliputi diskusi kelompok, kuis pemantik pemahaman, dan simulasi *role play* yang dirancang untuk membantu peserta mengenali serta mengekspresikan bahasa cinta mereka masing-masing. Sesi ini juga memfasilitasi pertukaran pengalaman antar peserta guna meningkatkan kesadaran emosional dan empati terhadap orang lain.

Tahap ketiga berfokus pada refleksi dan evaluasi dampak kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman dan kesadaran emosional peserta, serta melalui diskusi kelompok yang berfokus pada FGD (*Focus Group Discussion*) untuk menangkap kesan, kesulitan, dan dampak personal dari kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. *Flowchart* Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kegiatan ini menggunakan beberapa instrumen untuk memperoleh gambaran yang utuh dan mendalam mengenai proses serta dampak psikoedukasi. Instrumen pertama adalah observasi langsung dan catatan lapangan. Instrumen ini dilakukan selama kegiatan berlangsung, guna merekam dinamika interaksi peserta, respons verbal dan nonverbal, serta partisipasi aktif dalam setiap sesi. Selain itu, kegiatan juga didokumentasikan melalui foto, video, dan arsip kegiatan sebagai bentuk pelengkap data visual.

Instrumen berikutnya adalah refleksi peserta yang dikumpulkan melalui FGD (*Focus Group Discussion*). FGD dilakukan sebagai sarana untuk menggali pemaknaan peserta terhadap materi yang disampaikan, serta perubahan kesadaran emosional yang mereka alami. Terakhir, digunakan instrumen survei berupa kuesioner yang dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan kepada subjek penelitian. pemahaman peserta tentang konsep psikoedukasi bahasa cinta, baik sebelum maupun setelah kegiatan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam kegiatan ini dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Miles dan Huberman (1994), analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Citriadin, 2020). Analisis dilakukan dengan cara mereduksi, mengkategorikan, dan menyajikan data dari hasil observasi, catatan lapangan, dokumentasi, dan refleksi peserta selama kegiatan berlangsung.

Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, serta memahami dinamika proses pembelajaran dan perubahan yang dialami peserta.

Selain itu, dilakukan pula perbandingan data kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk melihat sejauh mana peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep bahasa cinta dan kesadaran emosional setelah mengikuti psikoedukasi. Data dari kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pergeseran persepsi atau pemahaman secara umum sebelum dan sesudah intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan FGD dalam Psikoedukasi Mengenai Bahasa Cinta

Di awal rangkaian kegiatan psikoedukasi, peserta diminta untuk mengidentifikasi gaya ekspresi kasih sayang yang mereka miliki melalui tes sederhana yang melibatkan kesadaran penuh peserta mengenai keseharian mereka. Setelah peserta mengenal bahasa cinta masing-masing, peserta diarahkan untuk membentuk suatu kelompok diskusi sesuai dengan bahasa cinta yang mereka miliki, yakni *words of affirmation*, *quality time*, *receiving gifts*, *acts of service*, dan *physical touch*. Dalam agenda FGD, peserta diberi suatu *study case*, dimana salah satu teman mereka sedang mengalami stres atau situasi yang menyulitkan. Dari kondisi tersebut, peserta pada tiap kelompok diminta untuk mengekspresikan diri menyampaikan kepeduliannya sesuai dengan gaya bahasa cinta yang dimiliki dengan menuliskannya selangkah demi selangkah pada selembar kertas. Dari *study case* tersebut, para peserta pada masing-masing kelompok saling berdiskusi untuk menentukan apa saja yang dapat dilakukan ketika menghadapi situasi tersebut. Di akhir FGD, setiap kelompok akan menjelaskan mengenai ide pada masing-masing kelompok sesuai dengan bahasa cintanya masing-masing.



Gambar 2. Peserta membentuk FGD dan saling berdiskusi

Pada kelompok *words of affirmation*, mereka menjelaskan mengenai solusi mereka yang lebih menekankan pada pemberian kata-kata yang penuh empati dan dukungan. Kelompok *quality time* menekankan pada meluangkan waktu bersama untuk membantu mengurangi rasa ‘tertekan’ teman dan memberikan perasaan tenang. Kelompok *receiving gifts* menyoroti pada pemberian hadiah sebagai penyemangat untuk teman yang sedang mengalami kesulitan. Kemudian pada kelompok *acts of service*, mereka mengekspresikan gaya kasih sayang mereka dengan menawarkan bantuan untuk teman yang sedang kesulitan atau menawarkan diri untuk jadi pendengar. Terakhir, pada kelompok *physical touch*, mereka cenderung menekankan pada pemberian sentuhan fisik yang menenangkan juga menghibur, seperti pelukan hangat, menepuk punggung, atau menggenggam

tangan. Dengan mempraktekkan cara untuk mengekspresikan bahasa cinta sesuai dengan preferensi diri sendiri, peserta dapat lebih mengerti bagaimana cara untuk mencintai orang lain dan membuat diri sendiri merasa dicintai (Azzahra, et. al., 2024). Setiap kelompok berkreasi dan berkeaktivitas untuk menemukan jawaban yang mendukung juga peduli dalam situasi *study case* yang telah diberikan sebelumnya.



Gambar 4. Peserta menyampaikan hasil diskusi FGD mengenai *study case*

Untuk menutup agenda psikoedukasi, peserta diminta merefleksikan dan mencatat apa saja yang telah mereka dapatkan dari sesi psikoedukasi yang telah diberikan lewat kuesioner yang dibagikan di akhir kegiatan. Mereka menuliskan banyak pesan positif dari pemberian materi hingga pengadaan FGD sesuai dengan gaya bahasa cinta mereka. Peserta menyampaikan, mereka telah memahami bahasa cinta secara lebih mendalam dan ada keinginan untuk menerapkan bahasa cinta yang sesuai dalam hubungan interpersonal mereka. Peserta mengungkapkan keinginannya untuk mempraktikkan gaya bahasa cinta ini, baik secara verbal maupun nonverbal.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Mengenai Pengetahuan Bahasa Cinta dan Kesadaran Emosional

Berdasarkan tabel tersebut yang menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan bahasa cinta dan kesadaran emosional pada peserta setelah kegiatan psikoedukasi lebih besar (Mean = 15,5; SD = 2,33) daripada sebelum kegiatan (Mean = 12,8; SD = 2,45). Hasil skor tersebut membuktikan bahwa para peserta pada kegiatan psikoedukasi mengenai bahasa cinta mengalami peningkatan terkait konsep dan pemaknaan terkait bahasa cinta. Dengan mengenal bahasa cinta, seseorang akan berfungsi dengan lebih baik dan mampu berkontribusi pada pengalaman relasi dengan lebih positif (Suriyah, Sbhariyanti, & Supriyadi, 2019). Selain itu, temuan dari penelitian ini juga menemukan bahwa sebelum kegiatan sebagian besar peserta masih merasa sering salah dalam menyampaikan kasih sayang dan bentuk penghargaan kepada orang lain. Meskipun demikian, peserta sudah mampu mengenali bagaimana hubungan yang sehat secara emosional, yang meliputi komunikasi asertif, saling percaya, dan rasa aman.

Tabel 1. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan bahasa cinta (n = 12)

	Mean	Median	SD	SE
Sebelum kegiatan	13.8	14.5	2.45	0.708
Setelah kegiatan	14.8	15.5	2.33	0.672

Selanjutnya, pada pelaksanaan *post-test*, sebagian besar peserta memberikan respon yang positif dan lebih memahami mengenai definisi dan pentingnya bahasa cinta. Dari kuesioner tersebut, didapati pula beberapa peserta masih merasa belum percaya diri untuk mengekspresikan cintanya sesuai dengan bahasa cinta, walaupun dalam rangkaian psikoedukasi telah diadakan praktik untuk berlatih mengekspresikan rasa sayang peserta dalam kondisi tertentu. Meskipun demikian, dalam pertanyaan mengenai kesiapan peserta untuk membangun hubungan dengan komunikasi yang lebih empati dan pengertian, mayoritas peserta menunjukkan kesiapannya untuk mempraktikkan bahasa cinta demi hubungan interpersonal yang lebih baik kedepannya.

Kuesioner ditutup dengan beberapa pertanyaan uraian untuk menggali apa yang telah dipahami peserta setelah mengikuti psikoedukasi dan apa yang ingin dipraktikkan peserta sesuai menjalani psikoedukasi ini. Dari pertanyaan pemahaman akan sesi psikoedukasi yang telah dilakukan, serempak peserta menjawab mereka mempelajari lebih dalam mengenai bahasa cinta, memahaminya, mempraktikkannya, hingga mampu berdiskusi mengenai bahasa cinta. Dengan pemahaman tersebut, peserta akan lebih saling menghargai, memahami dan berkompromi dengan orang lain (Yusuf, Iqlima, & Hersjee, 2022). Pertanyaan berikutnya mengenai hal yang ingin peserta lakukan sesuai psikoedukasi dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, peserta mengungkapkan keinginannya untuk memperbaiki praktikal bahasa cinta dan akan lebih sering menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk memperbaiki hubungan interpersonal menjadi lebih baik lagi.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa psikoedukasi mengenai bahasa cinta pada remaja dalam komunitas karang taruna dapat meningkatkan pemahaman mereka terkait bahasa cinta dan diharapkan bisa diterapkan dalam relasi interpersonal antar pasangan, keluarga, teman, maupun diri sendiri (Dewi & Sudhana, 2013; Aisyah, 2023). Pelaksanaan kegiatan ini merupakan rangkaian dari sosialisasi kesehatan mental yang berfokus pada mengedukasi peserta mengenai regulasi emosi dan hubungan interpersonal yang dirangkum dalam materi tentang bahasa cinta. Dengan psikoedukasi isi, peserta telah belajar cara mencintai dan dicintai yang disesuaikan dengan bahasa cinta dari masing-masing orang. Temuan ini sesuai dengan tujuan dari psikoedukasi, yaitu untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru dengan memperkuat praktik dan pengalaman tertentu (Latuheru & Mailoa, 2023). Sehingga, seseorang dapat menumbuhkan relasi interpersonal yang baik dan memiliki mental yang sehat (Fatah, Nursyamsiyah, & Susanti, 2024).

D. PENUTUP

Psikoedukasi mengenai bahasa cinta yang diberikan kepada remaja Karang Taruna menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka terhadap pentingnya bahasa cinta dalam menjalin relasi interpersonal yang sehat. Sebagian besar peserta mampu mengenali dan mengekspresikan gaya cintanya masing-masing, baik melalui tes awal, diskusi kelompok, maupun studi kasus yang diberikan. Meskipun masih ada beberapa peserta yang belum sepenuhnya percaya diri dalam menerapkan gaya cintanya, secara umum terjadi peningkatan pemahaman dan kesiapan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hubungan dengan pasangan, keluarga, maupun teman. Refleksi peserta juga menunjukkan adanya komitmen untuk membangun hubungan yang lebih empatik, saling menghargai, dan penuh pengertian. Dengan demikian, psikoedukasi ini terbukti efektif sebagai langkah awal dalam membentuk relasi yang lebih sehat secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2023). Hubungan Pola Komunikasi Orang Tua dengan Love Language Anak. *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PLAUD-Ku*, 2(02), 75-84. <https://doi.org/10.54801/piaudku.v2i02.229>
- Aisyaroh, N., Huda, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Azzahra, F. A., Hidayatullah, K. I. I., Wildan, M., Firmansyah, K. M., Answend, M. F. R., Saerang, V. Y., ... & Sholihatini, E. (2024). Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 214-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12522438>
- Burnett, S., Thompson, S., Bird, G., & Blakemore, S. (2011). Pubertal development of the understanding of social emotions : Implications for education. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 681–689. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.05.007>
- Chapman, G. (2010). *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. Chicago, IL: Northfield Pub.
- Chapman, G. (2010). *The 5 Love Languages of Teenagers: The Secret to Loving Teens Effectively*. Northfield Publishing.
- Citriadin, Y. (2020). Teknik analisis data penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif dalam metodologi penelitian pendekatan multidisipliner. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner* (pp. 201–218).
- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 22-31.
- Fatah, V. F., Nursyamsiyah, N., & Susanti, S. (2024). Efektifitas Psikoedukasi " Kesmen" Terhadap Status Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 402-410. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2538>
- Garcia-Blanc, N., Senar-morera, F., Ros-Morente, A., & Filella-guiu, G. (2023). Does Emotional Awareness Lead to Resilience? Differences Based on Sex in Adolescence. *Revista de Psicodidáctica*, 28(2), 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.06.001>
- Giordano, P. C. (2003). Relationships in Adolescence. *Annual Review of Sociology*, 29, 257–281. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.010202.100047>
- Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional Functioning in Children and Adolescents with Elevated Depressive Symptoms. *Journal Psychopathol Behavior Assessment*, 33, 335–345. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9220-2>
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A Cognitive-Developmental Measure of Emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1&2), 124–134.
- Latuheru, G., & Mailoa, J. (2023). Psikoedukasi dan Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4288-4297.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Meerum, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents : The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*.

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Sendzik, L., Schäfer, J. Ö., Samson, A. C., Naumann, E., & Tuschen-caff, B. (2017). Emotional Awareness in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth : A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 687–700. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0629-0>
- Sofiyati, S. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.183>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Surijah, E. A., Sabhariyanti, N. K. P. D., & Supriyadi, S. (2019). Apakah ekspresi cinta memprediksi perasaan dicintai? kajian bahasa cinta pasif dan aktif. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 1-14. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4513>
- Van Beveren, L.-M., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., & Braet, C. (2018). How do I feel right now ? Emotional awareness , emotion regulation , and depressive symptoms in youth. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(3), 389–398. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1203-3>
- Yusuf, K., Iqlima, I., & Hersjee, B. A. E. (2022). Love Languages Dalam Hubungan Persahabatan Remaja. *Konvergensi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.51353/kvg.v3i1.610>