

PSIKOEDUKASI KELUARGA DALAM MENGHADAPI TAWURAN REMAJA



Tim Penyusun:

Prof. Henni Susanti, S.Kp., M.N., Ph.D

Ns. Ice Yulia Wardani, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J

Ria Utami Panjaitan, S.Kp., M.Kep

Ns. Dian Fitria, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

Mahraniy, S.Kep, Ns

Sarah Indah Jayanti, S.Kep, Ns

Irma Sofiani Kusmara, Ners

Nur Aima Siagian, S.Kep, Ns

Laras Steffiani, S.Kep.Ns.

Buku Referensi: Psikoedukasi Keluarga dalam Menghadapi Tawuran Remaja

Penulis:

Prof. Herni Susanti, S.Kp., M.N., Ph.D
Ns. Ice Yulia Wardani, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J
Ria Utami Panjaitan, S.Kp., M.Kep.
Ns. Dian Fitria, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
Mahranliy, S.Kep., Ns
Sarah Inda Jayanti, S.Kep., Ns
Irma Sofiani Kusmara, Ners
Nur Aiman Siagian, S.Kep., Ns.
Laras Steffiani, S.Kep., Ns.

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Penata Letak: Helmi Syaukani, S.Pd.

ISBN: (Diisi oleh Tim Optimal)

Cetakan Pertama: April, 2026

Hak Cipta 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2026

by Penerbit PT Optimal Untuk Negeri

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : optimaluntuknegeri.com

Instagram : @bimbel.optimal

Tiktok : @maskokooo



PENERBIT:

PT OPTIMAL UNTUK NEGERI

Kencana Tower Lt. Mezzanine
Jl. Raya Meruya Ilir No. 88
RT. 001 RW. 005, Kel. Meruya Utara, Kec.
Kembangan
Jakarta Barat, DKI Jakarta

Anggota IKAPI No. 635/DKI/2025



PRAKATA



Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia- Nya, tim penulis dapat menyelesaikan penyusunan Buku Psikoedukasi Keluarga Dalam Menghadapi Tawuran Remaja. Buku ini mengedepankan pendekatan Family Psychoeducation (FPE) sebagai solusi berbasis keluarga dalam mencegah dan menghadapi tawuran remaja.

Family Psychoeducation (FPE) dalam modul ini dirancang sebagai intervensi komprehensif yang mencakup:

1. Edukasi keluarga tentang dampak tawuran pada kesehatan fisik dan mental remaja
2. Pelatihan praktis untuk orang tua dalam membangun komunikasi efektif, pola asuh adaptif dan manajemen stres
3. Sistem pendukung melalui kolaborasi dengan tenaga profesional dan institusi terkait

Buku ini menawarkan keunikan yaitu:

1. Menggunakan bahasa dialogis kepada orang tua yang merupakan keluarga utama yang menghadapi remaja dengan masalah tawuran. Panduan konkret berupa jadwal terstruktur.
2. Pendekatan holistik yang memperhatikan kesehatan mental seluruh anggota keluarga
3. Teknik intervensi berbasis bukti seperti latihan tarik nafas dalam, berdzikir, dan *butterfly hug*.

Kami terbuka terhadap masukan untuk penyempurnaan buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi solusi praktis dalam mewujudkan keluarga yang harmonis dan remaja yang bebas dari tawuran.

Depok, April 2026

Tim Penulis



UCAPAN TERIMA KASIH



Penyusunan Buku Psikoedukasi untuk Keluarga Menghadapi Tawuran Remaja ini tidak akan terwujud tanpa dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, kami menyampaikan penghargaan yang tulus kepada:

1. **Direktorat Pengabdian dan Inovasi Sosial Universitas Indonesia (DPIS UI)** atas dukungan pendanaan, fasilitas, dan kepercayaannya sehingga program pengabdian masyarakat dan penyusunan buku ini dapat terlaksana dengan baik.
2. **Pimpinan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI)**, yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk terus berkontribusi nyata bagi masyarakat.
3. **Divisi Riset Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (RPP) FIK UI**, atas koordinasi, dukungan administratif, dan kolaborasinya yang sangat berharga dalam setiap tahapan kegiatan.
4. **Kelurahan Manggarai, Kecamatan Tebet Kota Administrasi Jakarta Selatan**, yang telah berkolaborasi dalam terlaksananya pelatihan program pengabdian masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Tim Penyusun



DAFTAR ISI



Sampul	
Halaman	
Prakata	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Daftar Isi	
BAB 1: MEMAHAMI MASALAH TAWURAN PADA REMAJA	1

BAB 1

MEMAHAMI MASALAH TAWURAN PADA REMAJA

Ayah Bunda pasti merasa khawatir ketika mendengar berita tentang para remaja yang terlibat tawuran. Masa remaja memang sering digambarkan sebagai fase perubahan yang bergejolak pada remaja. Ini adalah masa ketika remaja sedang aktif mencari jati diri, penuh rasa ingin tahu, dan rentan terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Sebagai orang tua, Ayah Bunda justru memegang peran kunci untuk mencegah atau membantu remaja keluar dari masalah tawuran.

Pada bab ini, kita akan membahas secara mendalam mengenai karakteristik, tugas perkembangan, dan berbagai perubahan multidimensi pada remaja sebagai landasan untuk membangun strategi pendampingan yang tepat dan penuh empati.



A. Remaja

1. Definisi Remaja

Tahukah Ayah Bunda pengertian remaja?

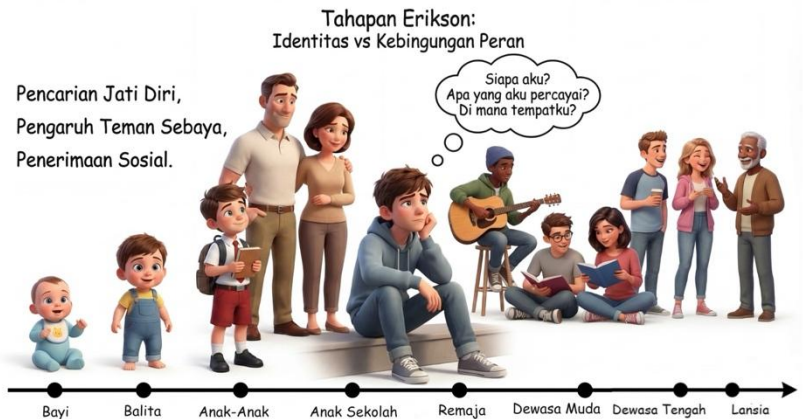
Masa remaja merupakan transisi atau peralihan yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Gowers, 2005; Greydanus & Patel, 2008). Pada fase ini, yang umumnya terjadi pada usia 10-19 tahun, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik seperti pertumbuhan tubuh yang cepat, perkembangan seksual, dan fluktuasi (naik-turun) hormonal menjadi ciri khas masa remaja yang sering diistilahkan dengan masa puber/pubertas (Gowers, 2005; Greydanus & Patel, 2008; Rosen, 2004). Di sisi lain, perkembangan psikologis dan sosial mereka juga mengalami dinamika yaitu remaja mulai mengeksplorasi identitas diri, mengembangkan otonomi/kemandirian, namun sering kali belum sepenuhnya siap untuk berperan secara mandiri dalam masyarakat (Dietrich & Hertweck, 2008; McKnight, 2014; Merrick et al., 2014).

Nah, beberapa pertanyaan sering muncul saat menghadapi remaja antara lain:

“Mengapa remaja itu emosinya bergejolak? Mengapa remaja lebih dekat dengan teman sebaya, dan bersikap kritis?”

Ternyata, semua pertanyaan diatas menunjukkan karakteristik remaja dan sangat terkait dengan perubahan yang sedang mereka alami.

Karakteristik remaja yang paling menonjol adalah emosi yang bergejolak, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon dan tekanan sosial, membuat mereka rentan mengalami konflik psikologis (Karila et al., 2014). Selain itu, keinginan kuat untuk diterima oleh teman sebaya sering kali menjadi pemicu perilaku berisiko, termasuk tawuran (Trejos-Castillo & Vazsonyi, 2011; Wong et al., 2022). Rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru, termasuk yang berbahaya, serta sikap kritis terhadap otoritas.



2. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja menurut teori perkembangan Erik Erikson, remaja berada pada tahap perkembangan "Identitas versus Kebingungan Peran" (Greydanus & Patel, 2008; McKnight, 2014; Merrick et al 2014)

Jika berhasil melewati fase ini, remaja akan membentuk identitas yang jelas, memiliki rasa percaya diri, dan mampu menetapkan tujuan hidup. Sebaliknya, jika gagal, mereka bisa mengalami kebingungan peran, mudah terpengaruh hal-hal negatif, dan kesulitan mengambil keputusan yang baik.



Masa remaja merupakan fase kritis yang ditandai dengan serangkaian developmental tasks atau tugas perkembangan yang harus dilalui untuk transisi menuju dewasa yang sehat. Tugas-tugas inti ini mencakup pembentukan identitas diri, di mana remaja mengeksplorasi dan berkomitmen pada nilai, keyakinan, serta tujuan hidupnya (Becht et al., 2016; Coyne-Beasley et al., 2024; Dreibeibis et al., 2025). Proses ini berjalan beriringan dengan upaya mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua sambil tetap menjaga ikatan keluarga, yang melibatkan pemisahan secara psikologis dan pengembangan kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri (Gaete, 2015; Resch, 2016). Dalam aspek sosial, remaja dituntut untuk membangun dan memelihara hubungan yang stabil dengan teman sebaya, termasuk persahabatan dan hubungan romantis, yang berperan utama dalam mengasah keterampilan sosial dan regulasi emosi (Miller, 2011; Scherf et al., 2013).

Selanjutnya, perkembangan kognitif juga menjadi fondasi penting. Remaja mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, penalaran moral, dan sistem nilai pribadi untuk menghadapi situasi sosial yang kompleks dan membuat keputusan yang tepat (Anderman et al., 2022; Hansen & Jessop, 2017). Selain itu, mereka harus belajar mengelola dorongan, seperti perilaku agresif, remaja dapat mengalihkannya dengan aktivitas yang konstruktif (Miller, 2011). Komitmen terhadap tujuan pendidikan dan karir dengan mengeksplorasi berbagai pilihan yang

selaras dengan minat dan kemampuan mereka menjadi tugas yang krusial untuk masa depannya (Dreibeibis et al., 2025; Hurrelmann & Quenzel, 2018).

Tabel 1.1
Tugas Perkembangan Remaja

No	Tugas Perkembangan	Deskripsi
1	Pembentukan identitas diri	Mengeksplorasi dan berkomitmen pada nilai, keyakinan, serta tujuan hidup
2	Kemandirian dan Otonomi	Mengeksplorasi dan berkomitmen pada nilai, keyakinan, serta tujuan hidup
3	Hubungan dengan teman sebaya	Membangun dan memelihara persahabatan serta hubungan romatis untuk mengasah keterampilan sosial
4	Mengelola Dorongan	Belajar mengelola dorongan agresif
5	Tujuan Pendidikan dan Karir	Menjelajahi pilihan dan membentuk komitmen terhadap tujuan masa depan

Proses pencapaian tugas-tugas perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain konteks budaya yang membentuk norma dan proses pencarian identitas (Dreibeibis et al., 2025; Resch, 2016), lingkungan psikosial yang suportif dan mampu mengatasi ketidakadilan (Coyne-Beasley et al., 2024), dinamika keluarga yang dapat mendukung atau justru menghambat kemandirian (Resch, 2016), serta pengaruh teman sebaya yang menjadi sumber validasi dan dukungan emosional (Jones & Deutsch, 2013; Scherf et al., 2013).



Tantangan dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat mendorong remaja melakukan perilaku berisiko sebagai cara membuktikan jati diri dan kemandiriannya.

Jika tidak mendapat dukungan untuk mengelola stres, hal ini berpotensi memicu masalah psikologis yang

lebih serius (Resch, 2016). Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh terhadap tugas-tugas perkembangan remaja beserta faktor-faktor yang memengaruhinya adalah kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keberhasilan transisi mereka menuju masa dewasa.

3. Aspek Perkembangan Remaja

Yuk Ayah Bunda, selanjutnya kita mengenali aspek perkembangan remaja. Apa saja aspek perkembangan remaja?

a. Perkembangan Biologis

Ayah Bunda mungkin merasakan betapa pesatnya perubahan yang terjadi pada buah hatinya yang beranjak remaja. Mulai dari tubuh yang tiba-tiba tinggi melebihi Ayah Bunda, sampai dengan tingkah laku yang kadang membuat geleng-geleng kepala. Ayah Bunda tidak perlu khawatir, ini semua normal terjadi pada masa remaja yang penuh dengan perubahan, baik secara fisik maupun di dalam otak (Green, 2018; Pfeifer & Allen, 2021; St. Pierre, 2022).

Perubahan fisik seperti peningkatan tinggi dan berat badan yang cepat, serta munculnya ciri-ciri pubertas—seperti suara yang menjadi berat pada remaja laki-laki atau perkembangan payudara pada remaja perempuan—semuanya dipicu oleh lonjakan hormon. Proses ini dapat menyebabkan timbulnya jerawat dan sering menimbulkan rasa kurang percaya diri pada remaja.

Nah, yang perlu Ayah Bunda ketahui, hormon-hormon

ini tidak hanya mengubah tampilan luar tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, cara mereka memandang hubungan sosial, dan interaksi dengan teman- temannya (Blakemore et al., 2010; Pfeifer & Allen, 2021).

b. Perkembangan Kognitif

Kemampuan berpikir pada remaja menjadi lebih kompleks. Remaja mulai bisa memahami konsep abstrak, menganalisis masalah, dan mengatur cara belajarnya sendiri. Namun, kadang mereka masih kurang mempertimbangkan risiko. Ayah Bunda dapat mengajak diskusi tentang konsekuensi tindakan, memberi kepercayaan untuk mengambil keputusan kecil (seperti mengatur jadwal belajar), dan membiasakan mereka menimbang pro-kontra sebelum bertindak (Anderman et al., 2022; Salmela-Aro, 2011a; Sipovskaya, 2020).

c. Perkembangan Bahasa

Seiring perkembangan kognitif, remaja juga semakin terampil berkomunikasi. Mereka bisa menyampaikan pendapat dengan lebih jelas, berdebat, atau memahami makna tersirat. Ayah Bunda dapat sering mengobrol tentang topik sehari-hari atau isu sosial, mendengarkan tanpa menghakimi, dan melatih mereka menyampaikan pendapat dengan sopan (Anderman et al., 2022; Sipovskaya, 2020).

Perkembangan Biologis dan Otak Remaja



d. Perkembangan Emosi

Emosi remaja seperti *rollercoaster*—kadang senang, tiba-tiba marah atau sedih tanpa alasan jelas, karena otak dan hormon mereka masih berkembang. Ayah Bunda dapat mengajarkan teknik menenangkan diri (seperti tarik napas dalam), memberi contoh cara mengelola emosi, dan tidak langsung marah saat mereka meluapkan perasaan. Katakan, "*Ayah Bunda dulu juga pernah merasakan ini*" (Aslanyan et al., 2021; Leonte et al., 2014; Smith & Stamoulis, 2023). Perkembangan emosi juga dipengaruhi oleh sistem di otak. Nah, kalau sering khawatir dengan sikap mereka yang terkesan "nekat" atau impulsif, ternyata alasannya ada di dalam otaknya!

Jadi, begini, Ayah Bunda otak remaja itu berkembangnya tidak bersamaan. Bagian otak yang disebut dengan sistem limbik yang mengatur emosi dan rasa senang dapat matang terlebih dahulu, seperti mobil yang gasnya sudah diinjak kencang. Oleh karena

itu, remaja sangat peka terhadap emosi, mudah tertarik pada hal-hal seru, dan sangat ingin diterima oleh teman sebaya. Sementara itu, bagian "rem" yang disebut *prefrontal cortex* bertugas untuk mengontrol rangsangan seperti merencanakan dan mengambil keputusan bijak, justru masih terus berkembang sampai nanti usia pertengahan 20. Jadi, wajar jika mereka susah mengendalikan diri dan penilaian risikonya masih belum matang (Eckert et al., 2009; Green, 2018; Pozuelo & Kilford, 2021).

Kombinasi antara perubahan fisik dan "ketimpangan" kematangan otak inilah yang membuat remaja lebih rentan secara emosional. Mereka menjadi lebih mudah cemas, perasaannya naik-turun, atau bahkan dalam beberapa kasus menunjukkan perilaku berisiko seperti menyakiti diri sendiri dan orang lain seperti tawuran (Ghosh & Kumar, 2024; Pfeifer & Allen, 2021). Di sisi lain, mereka juga sedang dalam proses pencarian jati diri dan sangat dipengaruhi oleh teman-temannya, termasuk dalam hal pola makan dan pengambilan keputusan (Dalzell & Cavanagh, 2021; Desbrow, 2021; Salmela-Aro, 2011b).

e. Perkembangan Kepribadian

Remaja sedang mencari jati diri: "Siapa aku?" dan "Apa yang aku percayai?" Mereka mungkin mencoba gaya berpakaian, hobi, atau nilai-nilai baru.

Ayah Bunda dapat memberi ruang untuk mencoba hal baru selama tidak berbahaya, berdiskusi

tentang nilai keluarga, dan menjadi pendengar yang sabar saat mereka bercerita tentang identitasnya (Avery & Lewis, 2023; Leonte et al., 2014).



f. Perkembangan Moral

Remaja mulai memahami konsep benar-salah lebih dalam dan peduli pada keadilan sosial. Mereka mungkin mempertanyakan aturan atau tradisi. Ayah Bunda dapat mendiskusikan kasus nyata (seperti berita atau pengalaman keluarga), menanyakan pendapat mereka, dan mengajak berpikir kritis tentang dampak tindakan terhadap orang lain (Avery & Lewis, 2023; Singh & Nandy, 2024).

g. Perkembangan Spiritual

Nilai-nilai agama atau spiritual dapat menjadi pegangan remaja dalam menghadapi perubahan. Ini membantu mereka merasa tenang, bersyukur, dan berperilaku baik. Ayah Bunda dapat mengajak mereka beribadah bersama, berdiskusi tentang makna

kehidupan, atau melakukan kegiatan sosial sebagai bentuk praktik nilai agama (Smith & Stamoulis, 2023).

h. Perkembangan Keterampilan Sosial

Remaja mulai mandiri dari keluarga dan lebih dekat dengan teman sebaya. Mereka belajar bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan menyesuaikan diri di sekolah atau kelompok. Ayah Bunda dapat mengizinkan mereka bergaul dengan teman baik, mengajarkan cara menolak tekanan negatif (seperti narkoba), dan membicarakan ciri pertemanan yang sehat (Anderman et al., 2022; Kulik & Kozieł, 2020; Mitic et al., 2021; Wong et al., 2022).

i. Perkembangan Bakat

Remaja dengan kemampuan kognitif dan emosi yang lebih matang, bisa menggali potensi diri lebih dalam, seperti olahraga, musik, atau sains. Ayah Bunda dapat mengamati minat mereka, menyediakan alat atau kesempatan untuk mengembangkan bakat (misalnya les atau komunitas), dan menghargai proses mereka meski hasil belum sempurna (Anderman et al., 2022; Sipovskaya, 2020).

j. Perkembangan Kreativitas

Remaja mulai mampu menghasilkan ide-ide baru, baik dalam seni, tulisan, atau pemecahan masalah. Ayah Bunda dapat menyediakan waktu untuk proyek kreatif (seperti menggambar atau *coding*), memuji ide orisinal mereka, dan menghindari komentar seperti "itu tidak mungkin" (Sipovskaya, 2020).

B. Tawuran

Ayah Bunda, berdasarkan uraian sebelumnya, tampak semasa remaja itu penuh dengan warna, ya? Mulai dari suka, duka, sampai masalah yang kadang membuat stres. Nah, salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah **tawuran**.

Yuk Ayah Bunda lebih dekat mengenal tentang tawuran.



1. Definisi Tawuran

Apa itu Tawuran?

Tawuran adalah perkelahian beramai-ramai; perkelahian masal. Tawuran sebagai salah satu bentuk kenakalan remaja tidak terjadi begitu saja. Ada beberapa faktor risiko yang melatarbelakanginya, seperti tekanan teman sebaya yaitu remaja takut dikucilkan dari kelompok emosi yang tidak stabil akibat perubahan hormonal dan tekanan psikologis, lingkungan keluarga yang kurang harmonis serta pengaruh budaya kekerasan yang menormalkan penyelesaian masalah dengan cara fisik (Karila et al., 2014; Trejos-Castillo & Vazsonyi, 2011; Wong et al., 2022).

2. Dampak Tawuran

Tawuran merupakan masalah yang sangat serius dan kompleks, dengan konsekuensi multidimensi yang berdampak ke berbagai aspek kehidupan, baik bagi remaja, keluarganya, maupun masyarakat luas, termasuk kerusakan pada fasilitas dan infrastruktur umum. Bagi remaja, dampak fisik yang timbul dapat bervariasi, mulai dari cedera serius, cacat permanen, hingga yang paling tragis adalah kematian. Dampak psikologis, remaja yang terlibat tawuran berisiko mengalami trauma psikologis yang mendalam, ketakutan berkelanjutan, stres pasca-trauma, serta berbagai gangguan mental lainnya yang dapat membayangi masa depan mereka (Balasooriya Lekamge et al., 2025; Karila et al., 2014).

Dampak sosial, keterlibatan dalam tawuran tidak hanya berpotensi mengakibatkan pengucilan dari lingkungan pertemanan yang sehat dan positif, tetapi juga dapat berujung pada putus sekolah, yang berdampak pada masa depan nantinya. Lebih jauh lagi, remaja juga harus menghadapi konsekuensi hukum yang berat, yang dapat membebani catatan kriminal mereka di kemudian hari (Karila et al., 2014).



Bagi keluarga, dampak yang harus ditanggung sangatlah berat. Selain beban emosional yang dalam akibat kekhawatiran akan keselamatan anak, keluarga juga kerap menghadapi beban finansial yang besar, baik untuk biaya pengobatan, perbaikan kerusakan, maupun biaya hukum. Keluarga juga sering kali harus menanggung stigma sosial dari masyarakat sekitar, yang memandang orang tua sebagai pihak yang gagal dalam mendidik anak (Goldbeter-Merinfeld, 2008).

Pada tingkat yang lebih luas, masyarakat sekitar ikut merasakan dampak yang signifikan. Lingkungan yang sebelumnya damai berubah menjadi lingkungan yang penuh ketegangan dan ketidaknyamanan. Kerusakan fasilitas umum, seperti lampu jalan, halte bus, dan taman, memperparah kondisi ini. Hubungan sosial antarwarga menjadi renggang, ditandai dengan rasa saling curiga dan menurunnya tingkat kepercayaan. Dari perspektif ekonomi, wilayah yang sering terjadi tawuran akan dianggap tidak aman, sehingga menghambat aktivitas perdagangan, mengurangi minat investasi, dan pada akhirnya menurunkan perekonomian lokal. Dengan memahami keseluruhan dampak yang sedemikian luas ini, menjadi jelas bahwa pencegahan tawuran memerlukan usaha bersama dari seluruh elemen masyarakat.

3. Cara menghadapi tawuran pada remaja
Peran Ayah Bunda dalam mencegah dan mengatasi masalah tawuran:
- a. Membangun Komunikasi Efektif
 - 1) Menjadi pendengar aktif untuk anak.
 - 2) Menghindari sikap menghakimi selama berkomunikasi.
 - b. Membimbing Pengelolaan Emosi
 - 1) Mengajarkan cara mengelola emosi dengan sehat. Misalnya, Tarik nafas dalam (Faisol, 2022).
 - 2) Mengarahkan remaja pada kegiatan positif misalnya, kegiatan olahraga dan seni sebagai penyalur emosi (Balasooriya Lekamge et al., 2025).
 - c. Melakukan Pengawasan Pergaulan
 - Mengenalkan dan mendorong remaja untuk bergaul dalam lingkungan yang positif (Trejos-Castillo & Vazsonyi, 2011; Wong et al., 2022).
 - d. Teladan Perilaku
 - Mencontohkan cara menyelesaikan masalah dan konflik tanpa menggunakan kekerasan
 - e. Bekerja sama dengan Berbagai Pihak yang relevan
 - Bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti pihak sekolah, puskesmas, dan kelurahan untuk memantau perkembangan sosial-emosional remaja (Balasooriya Lekamge et al., 2025).

Sebagai penutup, masa remaja memang penuh dengan gejolak dan tantangan, termasuk risiko terlibat tawuran. Pada momen inilah peran sebagai orang tua

sangat penting. Dengan terus membimbing, mendengarkan, dan memberi contoh yang baik dapat membantu anak-anak melewati fase ini dengan baik. Mari bimbing mereka untuk menjadi pribadi yang tangguh, bisa mengontrol diri, dan pandai menyelesaikan masalah tanpa kekerasan.



Di Bab selanjutnya, akan membahas penilaian kondisi keluarga dalam menghadapi remaja yang terlibat tawuran. Penilaian ini bertujuan untuk memetakan dan memahami dinamika psikologis serta beban emosional yang dihadapi orang tua dan keluarga.

Penilaian ini menjadi dasar yang penting untuk membangun strategi penanganan yang efektif dan penuh empati, memberikan "cermin" bagi keluarga untuk merefleksikan keadaan saat ini, sehingga langkah-langkah pendampingan yang diambil ke depan dapat lebih terarah, bijaksana, dan tepat sasaran dalam mendukung buah hati Ayah Bunda.

BAB 2

PENILAIAN KONDISI KELUARGA DALAM MENGHADAPI REMAJA YANG TERLIBAT

Kuesioner Keluarga yang ditampilkan di dalam buku ini merupakan adaptasi dari penilain keluarga yang dilakukan oleh Wiedemann et al. (2002) dan sudah diaplikasikan di penelitian adaptasi FUSION (*Culturally adapted family intervention for people with schizophrenia in Indonesia*) tentang pemberian intervensi pada keluarga dengan masalah mental (Renwick, Susanti et al., 2023, 2026). Kuesioner ini disusun sebagai alat bantu bagi orang tua untuk memahami secara mendalam dampak tawuran terhadap dinamika keluarga. Melalui kuesioner yang mencakup dua variable yaitu komentar kritis dan keterlibatan emosi yang berlebihan, kami ingin membantu Ayah Bunda mengenali berbagai aspek penting dalam situasi yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pengalaman kami mendampingi banyak keluarga, masalah tawuran sering kali merupakan puncak gunung es dari berbagai persoalan yang saling terkait. Kuesioner ini akan memandu Ayah Bunda untuk melihat dengan lebih jelas bahwa stres akibat tawuran dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, mulai dari pola komunikasi dalam keluarga hingga kemampuan mengelola emosi

Setiap pernyataan dalam kuesioner dirancang untuk mengungkap tantangan spesifik yang mungkin selama ini sulit diungkapkan atau bahkan tidak disadari. Proses pengisian kuesioner sebaiknya dilakukan dalam suasana tenang. Jawablah

setiap pernyataan yang sesuai dengan kondisi Ayah Bunda rasakan, tanpa perlu khawatir tentang jawaban tersebut "benar" atau "salah". Pilihan jawaban yang tersedia ada empat yaitu (Tidak Pernah/Sangat Jarang, Jarang, Sering dan Sangat Sering) yang akan membantu mengukur frekuensi dan intensitas berbagai pengalaman yang dirasakan. Ayah Bunda memerlukan waktu pengisian diperkirakan sekitar 15-20 menit.

Hasil dari kuesioner ini nantinya akan memberikan gambaran menyeluruh tentang:

1. Komentar kritis Ayah Bunda terhadap anak yang ikut tawuran
2. Keterlibatan emosi yang berlebihan



Kami memahami bahwa mengakui adanya masalah dalam keluarga bukanlah hal yang mudah. Namun justru dengan keberanian untuk melihat masalah secara menyeluruh, maka Ayah Bunda dapat menemukan jalan keluar yang tepat. Kuesioner ini bukan alat untuk menghakimi, melainkan sarana untuk memahami dan menemukan solusi.

Bagi keluarga yang mendapati banyak jawaban di kategori "Sering" atau "Sangat Sering", ini merupakan sinyal penting bahwa sudah saatnya mencari dukungan lebih lanjut

dari tenaga profesional. Hasil kuesioner akan menjadi dasar untuk menyusun rencana pendampingan yang tepat sasaran, baik berupa konseling keluarga, terapi individu untuk remaja, maupun pelatihan keterampilan pengasuhan untuk orang tua.

Tidak ada keluarga yang sempurna, dan setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Dengan kerja sama yang baik antara keluarga, sekolah, dan tenaga profesional, yakinlah bahwa situasi yang saat ini terasa berat perlahan-lahan bisa diatasi. Hal yang paling penting adalah memulai langkah pertama dengan kesadaran penuh akan kondisi yang sebenarnya.

Bagaimana pun rumitnya masalah, selalu ada benang yang bisa Ayah Bunda pegang untuk mulai menguraikannya. Kuesioner ini adalah ujung benang pertama itu

Perlu kami tegaskan bahwa buku dan kuesioner ini bersifat edukatif, bukan pengganti konsultasi profesional. Bila Ayah Bunda menghadapi kesulitan serius dalam menangani perilaku remaja, kami sangat menyarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga ahli seperti perawat spesialis kesehatan jiwa, psikolog keluarga, konselor remaja, atau psikiater remaja jika diperlukan.

Memahami adalah langkah pertama menuju perubahan. Kejujuran yang Ayah Bunda sampaikan hari ini menjadi langkah berharga untuk membangun keharmonisan keluarga.

Kuesioner Keluarga Untuk Menilai Dinamika Keluarga

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Tujuan

Kuesioner ini dirancang untuk memahami dinamika dan perasaan dalam hubungan keluarga. Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

2. Cara Mengisi:

- a. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
- b. Pilihlah satu jawaban yang paling mencerminkan perasaan atau pengalaman Ayah Bunda dalam 3 (tiga) bulan terakhir dengan cara melingkari (O) atau memberi tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.
- c. Jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi Ayah Bunda yang sebenarnya.

3. Keterangan Pilihan Jawaban dan Skor: setiap pilihan jawaban memiliki nilai skor sebagai berikut:

- a. Tidak Pernah / Sangat Jarang = 1 poin
- b. Jarang = 2 poin
- c. Sering = 3 poin
- d. Sangat Sering = 4 poin

KUESIONER KELUARGA

No	Pernyataan	Tidak Pernah / Sangat Jarang	Jarang	Sering	Sangat Sering
1	Saya cenderung mengabaikan diri saya sendiri karena anak yang ikut tawuran				
2	Saya harus terus meminta anak yang ikut tawuran untuk melakukan sesuatu yang baik				
3	Saya sering berpikir tentang apa yang akan terjadi pada anak saya yang ikut tawuran (misalnya, ditangkap polisi, dikeluarkan dari sekolah).				
4	Anak saya yang ikut tawuran membuat saya kesal dengan perilakunya				
5	Saya sering memikirkan mengapa anak saya ikut tawuran				
6	Saya harus berusaha untuk tidak mengkritik anak saya yang ikut tawuran				
7	Saya tidak bisa tidur karena mengkhawatirkan anak saya ikut tawuran				
8	Sulit bagi keluarga untuk menyepakati banyak hal yang berhubungan dengan anak yang ikut tawuran				

9	Ketika sesuatu tentang anak saya yang ikut tawuran mengganggu, aku menyimpannya untuk diriku sendiri.				
10	Anak saya yang ikut tawuran tidak menghargai apa yang saya lakukan untuknya.				
11	Saya menganggap kebutuhan saya sendiri kurang penting dibandingkan dengan masalah yang dihadapi anak yang ikut tawuran.				
12	Anak yang ikut tawuran terkadang membuat saya jengkel.				
13	Saya sangat khawatir tentang keselamatan anak yang ikut tawuran.				
14	Anak yang ikut tawuran melakukan beberapa hal karena dendam atau balas dendam.				
15	Saya pikir saya sendiri akan menjadi sakit akibat memikirkan anak yang ikut tawuran.				
16	Ketika anak saya yang ikut tawuran terus- menerus menginginkan sesuatu dari saya, itu mengganggu saya.				
17	Anak saya yang ikut tawuran adalah bagian penting dalam hidup saya.				
18	Saya harus berusaha keras untuk bisa membuat anak saya yang ikut tawuran merubah perilaku menjadi lebih baik.				

19	Saya rela mengorbankan banyak hal demi membantu anak saya yang ikut tawuran.				
20	Saya sering marah pada anak saya yang ikut tawuran karena perbuatannya.				

4. Cara Penilaian (Menskor):

Cara Menghitung

a. Skor "Komentar Kritis" (CC) Jumlahkan nilai dari pernyataan berikut:

- 1) Pernyataan 2: Saya harus terus meminta anak yang ikut tawuran untuk melakukan sesuatu yang baik
- 2) Pernyataan 4: Anak saya yang ikut tawuran membuat saya kesal dengan perilakunya
- 3) Pernyataan 6: Saya harus berusaha untuk tidak mengkritik anak saya yang ikut tawuran
- 4) Pernyataan 8: Sulit bagi keluarga untuk menyepakati banyak hal yang berhubungan dengan anak yang ikut tawuran
- 5) Pernyataan 10: Anak saya yang ikut tawuran tidak menghargai apa yang saya lakukan untuknya
- 6) Pernyataan 12: Anak yang ikut tawuran terkadang membuat saya jengkel
- 7) Pernyataan 14: Anak yang ikut tawuran melakukan beberapa hal karena dendam atau balas dendam
- 8) Pernyataan 16: Ketika anak saya yang ikut tawuran terus-menerus menginginkan sesuatu dari saya, itu mengganggu saya.
- 9) Pernyataan 18: Saya harus berusaha keras untuk bisa membuat anak saya yang ikut tawuran merubah perilaku menjadi lebih baik.
- 10) Pernyataan 20: Saya sering marah pada anak

saya yang ikut tawuran karena perbuatannya

Total Skor EOI:

b. Skor "Keterlibatan Emosi yang Berlebihan" (EOI)
Jumlahkan nilai dari pernyataan berikut:

- 1) Pernyataan 1: Saya cenderung mengabaikan diri saya sendiri karena anak yang ikut tawuran
- 2) Pernyataan 3: Saya sering berpikir tentang apa yang akan terjadi pada anak saya yang ikut tawuran
- 3) Pernyataan 5: Saya sering memikirkan mengapa anak saya ikut tawuran
- 4) Pernyataan 7: Saya tidak bisa tidur karena mengkhawatirkan anak saya ikut tawuran
- 5) Pernyataan 9: Ketika sesuatu tentang anak saya yang ikut tawuran mengganguku, aku menyimpannya untuk diriku sendiri.
- 6) Pernyataan 11: Saya menganggap kebutuhan saya sendiri kurang penting dibandingkan dengan masalah yang dihadapi anak yang ikut tawuran
- 7) Pernyataan 13: Saya sangat khawatir tentang

keselamatan anak yang ikut tawuran

- 8) Pernyataan 15: Saya pikir saya sendiri akan menjadi sakit akibat memikirkan anak yang ikut tawuran
- 9) Pernyataan 17: Anak saya yang ikut tawuran adalah bagian penting dalam hidup saya
- 10) Pernyataan 19: Saya rela mengorbankan banyak hal demi membantu anak saya yang ikut tawuran

Total Skor EOI:

Apa Arti Skor Ayah Bunda?

Status Keluarga Secara Keseluruhan:

1. Jika salah satu atau kedua skor TINGGI (>23 untuk CC ATAU >27 untuk EOI): menandakan bahwa tekanan dalam keluarga cukup tinggi. Situasi ini wajar terjadi dalam menghadapi masalah besar, tetapi perlu perhatian agar komunikasi dan dukungan dalam keluarga bisa lebih baik.
2. Jika kedua skor RENDAH (≤ 23 untuk CC DAN ≤ 27 untuk EOI): menandakan bahwa lingkungan keluarga cukup suportif dan tenang dalam menghadapi masalah ini.

Agar lebih memudahkan Ayah Bunda untuk mengartikan skor yang didapat, gunakan panduan pada tabel.

Tabel 2.1
Panduan Membaca Skor Kuesioner Keluarga

Perasaan yang diukur	Jika Skor Rendah	Jika Skor Tinggi
Komentar Kritis (CC)	<23 : Kekesalan dan kritik yang ayah bunda rasakan masih dalam batas wajar	>23 : Ayah bunda mungkin sering merasa kesal, jengkel, dan ingin mengkritik anak yang terlibat. Ini wajar , tetapi jika berlebihan, anak bisa merasa diserang dan tidak didukung.
Keterlibatan emosi yang berlebihan (EOI)	<27 : Emosi ayah bunda mairh terkendali dan tidak sampai mengabaikan diri sendiri	>27 : Ayah bunda sangat emosi dan mengorbankan diri untuk anak yang terlibat tawuran. Sikap ini muncul dari rasa kasih sayang, tetapi dapat membuat ayah bunda kelelahan dan kurang tepat dalam memenuhi kebutuhan anak

Contoh dan Saran Bagi Ayah Bunda

Misalnya, skor Ayah: CC = 26 dan EOI 30.

Artinya:

1. Ayah sering merasa kesal dan jengkel (CC tinggi) terhadap perilaku anak.
2. Di sisi lain, Ayah juga sangat khawatir dan rela berkorban (EOI tinggi) untuk anak.
3. Kombinasi ini sangat umum dan manusiawi. Ayah sedang berjuang antara marah dan sayang.

Saran untuk Situasi dengan Skor Tinggi:

1. Kelola kekesalan: coba cari cara untuk menyalurkan rasa kesal, misalnya dengan curhat kepada teman atau ahli perawat jiwa, olahraga, atau menulis. Hindari mengkritik anak saat emosi sedang tinggi.
2. Jaga diri sendiri: kekhawatiran berlebihan akan membuat Ayah Bunda kelelahan. Ingat, untuk bisa membantu anak dengan baik, Ayah Bunda juga harus sehat secara fisik dan mental. Luangkan waktu untuk istirahat dan melakukan hobi.
3. Komunikasi yang baik: coba ajak anak berbicara dari hati ke hati, bukan untuk menyalahkan, tetapi untuk memahami perasaannya dan menyampaikan kekhawatiran Ayah Bunda dengan tenang.

4. Mencari bantuan: tidak ada salahnya mencari bantuan dari perawat spesialis jiwa, konselor keluarga atau psikolog. Mereka dapat memberikan strategi yang tepat untuk menghadapi situasi ini dan memperbaiki komunikasi dalam keluarga.

Hasil ini adalah cermin untuk memahami perasaan Ayah Bunda sendiri. Dengan memahami apa yang dirasakan, Ayah Bunda bisa mengambil langkah yang lebih efektif untuk menciptakan rumah yang lebih tenang dan suportif bagi anak untuk berubah.

BAB 3

PSIKOEDUKASI KELUARGA

Ayah Bunda yang kami hormati,

Pada sesi ini, Ayah Bunda akan bersama-sama mempelajari tentang Psikoedukasi Keluarga.

Apa itu Psikoedukasi Keluarga? secara sederhana, ini bisa disebut sebagai "sekolah untuk keluarga". Di sekolah ini, Ayah Bunda akan belajar berbagai keterampilan baru untuk saling mendukung, mengatasi konflik dengan cara yang sehat, dan menciptakan rumah yang aman serta nyaman bagi tumbuh kembang remaja (Kehoe et al., 2020; Tafà et al., 2025).

Pendekatan ini awalnya dikembangkan oleh para ahli seperti Anderson, Fallon, Goldstein, dan McFarlane, khusus untuk membantu keluarga yang menghadapi masalah kesehatan mental (Motlová, L., 2005). Tujuannya adalah agar Ayah Bunda memiliki bekal yang cukup untuk:

1. Mengenali dan memahami masalah yang dihadapi oleh remaja.
2. Merawat dan mengelola masalah kesehatan remaja.
3. Mengenali masalah kesehatan pengasuh
4. Memahami cara mengelola stres

Dengan bekal ini, diharapkan beban yang Ayah Bunda rasakan dapat berkurang dan Ayah Bunda menjadi lebih tangguh. Proses belajar ini nantinya akan dipandu oleh tenaga profesional yang dapat disebut terapis, seperti dokter, perawat, atau psikolog, yang akan mendampingi Ayah Bunda setiap langkahnya.

Psikoedukasi keluarga biasanya terdiri dari beberapa sesi. Pada buku ini terapis akan membimbing Ayah Bunda dalam melakukan psikoedukasi keluarga dalam dua sesi. Psikoedukasi dilakukan secara berkelompok selama 60 menit setiap sesinya dan terdiri dari 10 orang.

Ayah Bunda, setiap sesi memerlukan lingkungan yang nyaman, tenang, dan kondusif. Kehadiran dan partisipasi aktif dari Ayah Bunda sangat diharapkan pada setiap sesi. Jangan ragu untuk berbagi informasi dan pengalaman yang dialami. Mari Ayah Bunda saling menghormati pendapat masing-masing dan fokus penuh pada sesi demi mendapatkan manfaat yang optimal untuk keluarga.



A. Sesi Pertama

Sesi Pertama: mengidentifikasi masalah kesehatan yang dihadapi dalam merawat remaja yang terlibat tawuran dan merawat masalah kesehatan keluarga (pengasuh)

Pada sesi ini Ayah Bunda akan mengidentifikasi masalah kesehatan remaja. Tujuan sesi satu ini adalah pertama, Ayah Bunda akan diajak untuk mengenali masalah kesehatan yang dialami remaja, baik fisik maupun psikologis, khususnya yang terkait dengan perilaku berisiko seperti

tawuran. Kedua, mengenali masalah kesehatan keluarga, dan ketiga, merawat masalah kesehatan remaja.

Langkah-Langkah:

1. Pembukaan (5 menit)

Pertama Ayah Bunda dapat memperkenalkan diri terlebih dahulu. Selanjutnya Ayah Bunda akan mengisi kuesioner keluarga (Bab II).

2. Diskusi dan edukasi (15 menit)

Ayah Bunda akan mendapat penjelasan mengenai Pengertian masalah (misal: trauma fisik/psikologis pasca-tawuran), penyebab (tekanan teman sebaya, lingkungan tidak aman), tanda dan gejala (luka, mimpi buruk, takut keluar rumah), dampak (gangguan belajar, isolasi sosial, risiko hukum), cara merawat (pertolongan luka, pendekatan komunikasi).

Ayah Bunda, mari latihan komunikasi yang baik dengan remaja. Ada tiga langkah Ayah Bunda. Langkah pertama yaitu Ayah Bunda mendengarkan dengan penuh perhatian.

Contohnya:

- a. Apa yang harus dilakukan: Ayah Bunda perlu menghentikan aktivitas lainnya, tatap mata anak, dan anggukkan kepala. Tunjukkan bahwa Ayah Bunda fokus.
- b. Contoh kalimat: "Ayah Bunda ada di sini untuk mendengarkan kamu."

Langkah kedua yaitu dengan validasi perasaannya. Hal ini penting yaitu jangan buru-buru menyangkal atau menasehatinya. Katakan bahwa perasaannya wajar.

Contoh kalimat:

- a. Daripada: "Jangan takut, itu tidak ada apa-apanya!" (ini menyangkal)
- b. Lebih Baik: "Wajar kamu merasa takut setelah mengalami kejadian seperti itu, Nak. Itu adalah reaksi yang normal." (Ini yang disebut Validasi Emosi).
- c. Contoh lain: "Bunda mengerti kamu mungkin merasa sangat kesal dan ingin membela teman."

Langkah terakhir yaitu Ayah Bunda perlu menanyakan kebutuhannya. Setelah emosi anak Ayah Bunda lebih tenang, lalu tanyakan apa yang bisa Ayah Bunda bantu.

Contoh Kalimat:

"Apa yang kira-kira bisa membuat kamu merasa lebih tenang?" atau "Adakah yang bisa Ayah Bunda lakukan untuk membantumu?"

Latihan Komunikasi Efektif Ayah Bunda & Remaja



3. Pengisian Tabel Masalah Kesehatan Remaja (20 menit)
Ayah Bunda mari mengenali masalah remaja. Mari identifikasi seperti pada contoh pengisian tabel sebagai berikut. Ayah Bunda dapat latihan mengenali masalah remaja pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Contoh Identifikasi Masalah Remaja

No	Tanggal	Masalah Remaja	Masalah yang Dipilih
1	1/2/25	Remaja sering pulang dengan luka/biru	√(Contoh)
2	1/2/25	Emosi tidak stabil (marah, menarik diri)	
3	1/2/25	Prestasi sekolah menurun	

Kesehatan Ayah Bunda sebagai pengasuh remaja yang ikut tawuran serta mengisi pada tabel 3.2. Ayah Bunda dapat melihat contoh tabel masalah kesehatan Ayah Bunda seperti pada contoh dibawah ini.

Tabel 3.2
Contoh Identifikasi Masalah Ayah Bunda

No	Tanggal	Masalah Ayah Bunda	Masalah yang Dipilih
1	2/2/25	Sulit tidur karena khawatir	√(Contoh)
2	2/2/25	Lelah fisik dan emosional	
3	2/2/25	Konflik dengan pasangan soal pengasuhan	

4. Merawat Masalah Kesehatan Remaja (10 menit).

Ayah Bunda mari latihan cara merawat masalah kesehatan remaja. Cara merawat masalah kesehatan remaja ini bergantung dari masalah yang dipilih untuk diselesaikan, misalnya cara membersihkan luka, dan teknik menenangkan remaja yang panik. Lalu buat jadwal Ayah Bunda merawat masalah kesehatan remaja yang dipilih, misalnya membersihkan luka dijadwalkan Senin, Rabu, dan Jumat. Lalu Ayah Bunda mencatat manfaatnya pada kolom keterangan.

Contohnya seperti tabel di bawah ini. Ayah Bunda dapat latihan pengisian merancang cara merawat remaja pada Tabel 3.3

Tabel 3.3

Contoh Pengisian Merancang Cara Merawat Remaja

Masalah Kesehatan Remaja :
Luka memar di tangan anak

No	Cara Merawat	Jadwal	Keterangan
1	Membersihkan luka setiap dua hari	Senin, rabu, Jumat	Luka bersih
2	Mengajak remaja ngobrol 15 menit sebelum tidur	Selasa, Kamis, Sabtu	Menjadi dekat dengan anak
3	Konseling di Puskesmas	Jumat	Perubahan perilaku

5. Penutup (10 menit)

Baik, Ayah Bunda sesi pertama sudah selesai. Bagaimana perasaan Ayah Bunda? Ayah Bunda sudah memiliki kemampuan mengenali masalah remaja dan masalah Ayah Bunda sebagai pengasuh, dan Ayah Bunda sudah mampu merawat masalah kesehatan remaja.

Jangan lupa Ayah Bunda praktekan di Rumah dan memiliki tugas mandiri (3 kali latihan dalam 1 minggu) dengan mengisi pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4.

Latihan Identifikasi Masalah Remaja

No	Tanggal	Masalah Remaja	Masalah yang dipilih
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Pilih 1 masalah prioritas untuk ditangani pertama kali.

Nah, selanjutnya Ayah Bunda juga perlu mengidentifikasi masalah kesehatan Ayah Bunda

Tabel 3.5

Masalah Kesehatan Ayah Bunda

Nama Pengasuh:

No	Tanggal	Masalah Ayah Bunda	Masalah yang Dipilih
1			
2			
3			

Tabel 3.6

Cara Merawat Remaja dan Manfaat

Masalah Kesehatan Remaja:

No	Cara Merawat	Jadwal	Keterangan
1			
2			
3			

B. Sesi Kedua

Ayah Bunda berjumpa kembali di sesi kedua yaitu Manajemen Stres Orang Tua.

Namun sebelum memulai sesi kedua. Terapis akan mengevaluasi tugas mandiri yang sudah Ayah Bunda lakukan lalu melihat manfaat yang dirasakan serta perubahan perilaku pada remaja.

Nah, lanjut sesi kedua ya Ayah Bunda. Tujuan sesi ini adalah Ayah Bunda mampu mengenali sumber stres dan dampaknya dalam merawat remaja dengan masalah perilaku (seperti tawuran), mempelajari teknik praktis mengelola stres sehari-hari, dan membuat rencana nyata untuk menerapkan manajemen stres secara terjadwal.



Berikut langkah-langkah sesi kedua:

1. Pembukaan (10 menit)

Ayah Bunda dapat menyampaikan tugas sebelumnya. Sesi kedua ini bertujuan untuk membantu Ayah Bunda mengatasi stres akibat masalah kesehatan remaja.

2. Edukasi tentang Stres (15 menit)

Sebelum melakukan manajemen stres. Ayah Bunda perlu tahu nih pengertian stres. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan, baik fisik maupun emosional.

- a. Penyebab stres pengasuh meliputi: kelelahan merawat anak dengan masalah kompleks, kekhawatiran akan masa depan anak, dan konflik dalam keluarga atau dengan lingkungan.
 - b. Tanda-tanda stres: sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan nafsu makan berubah.
 - c. Dampak stres: menurunnya kemampuan merawat anak, hubungan keluarga yang tegang dan renggang.
 - d. Cara mengatasi: Tarik nafas dalam, berzikir, dan *butterfly hug*
- ## 3. Melakukan manajemen stres/mengatasi masalah kesehatan yang dialami keluarga (pengasuh) secara terjadwal (10 menit).

Ayah Bunda, mari isi tabel berikut dimulai dengan menuliskan masalah yang dialami keluarga (pengasuh). Lalu pilih cara mengatasi masalah kesehatan keluarga (pengasuh) dengan cara antara lain tarik nafas dalam, berzikir, dan *butterfly hug*.

Ayah Bunda dapat mengisi kolom seperti contoh ini.

Masalah yang dialami keluarga:

Khawatir anak kembali tawuran

No	Cara manajemen stress/mengatasi masalah kesehatan keluarga (pengasuh)
1	Tarik nafas dalam
2	Berzikir
3	<i>Butterfly Hug</i>

Jadwal manajemen stres/mengatasi masalah kesehatan keluarga (pengasuh):

- Tarik nafas dalam 3 kali latihan dalam 1 minggu
- Berzikir 5 kali dalam sehari
- *Butterfly Hug* dalam sekali pagi hari 3 kali latihan dalam seminggu

Ayah Bunda dapat latihan manajemen stres dengan mengisi Tabel 4 (Cara manajemen stres dan jadwal).

Tabel 3.7

Cara Manajemen Stres dan Jadwal

Masalah yang dialami keluarga (pengasuh):

No	Cara manajemen stres/mengatasi masalah kesehatan keluarga (pengasuh)
1	
2	
3	

Jadwal manajemen stress/mengatasi masalah kesehatan keluarga
(Pengasuh)

Latihan Teknik Manajemen Stres (15 menit)

1. Tarik Nafas Dalam

Tarik nafas 4 hitungan, tahan 4 hitungan, buang napas 6 hitungan.

2. Spiritual dengan Berzikir.

Berzikir sebagai bentuk manajemen stres spiritual berfungsi dengan menciptakan ketenangan batin yang mendalam melalui pengulangan kalimat-kalimat suci, seperti Asmaul Husna atau kalimat thayyibah. Aktivitas ini memfokuskan pikiran hanya pada Sang Pencipta, sehingga mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan dan kekhawatiran duniawi yang sering kali memicu stres. Secara psikologis, ritme pernafasan yang teratur dan terukur selama berzikir menyerupai teknik meditasi *mindfulness*, yang terbukti dapat menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres), menstabilkan detak jantung, serta memberikan perasaan tenang, aman, dan optimis karena merasa dekat dan berada dalam lindungan Allah SWT.



3. Butterfly Hug

Butterfly hug adalah cara mudah untuk menenangkan diri dengan memeluk bahu sambil menepuk-nepuk secara bergantian, terbukti efektif mengurangi kecemasan dan membuat perasaan lebih nyaman.

Cara Cepat Tenang dengan Butterfly Hug

Silangkan tangan di dada, letakkan jari di bawah tulang bahu seperti sayap kupu-kupu

Tutup mata, fokus pada napas

Ucapkan kalimat penguat hati: "Saya kuat", "Semua akan membaik"



Tujuan: Menunjukkan fokus penuh kepada diri sendiri

Catatan Penting: Jangan buru-buru, bernapas perlahan

Syarat Langkah: Dilakukan setelah emosi lebih tenang

Caranya mudah: silangkan kedua tangan di dada, letakkan jari tengah di bawah tulang selangka, lalu posisikan jempol dan jari lainnya seperti sayap kupu-kupu. Tutup mata perlahan, fokus pada ujung hidung, lalu tepuk bahu secara bergantian dengan lembut sambil menarik napas dalam. Sambil menepuk, ucapkan kalimat positif seperti "Saya kuat" atau "Semua akan baik-baik saja". Latihan ini bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, hanya dalam 5 menit, untuk membantu mengembalikan ketenangan hati dan pikiran. Praktekkan ya Ayah Bunda tiga Teknik Manajemen Stres.

Penyusunan Rencana Aksi (15 menit)

Ayah bunda membuat jadwal manajemen stress:

Tabel 3.8

Contoh Jadwal Manajemen Stres

Hari/Tanggal	Teknik yang Dilakukan	Waktu	Manfaat
Senin	Tarik nafas dalam	10 Menit	
Rabu	Berzikir	15 menit	
Jumat	Butterfly high	10 Menit	

Ayah Bunda dapat latihan menjadwalkan manajemen stress dan manfaat yang dirasakan pada Tabel 3.9 (Jadwal Manajemen Stres dan Manfaat)



Tabel 3.9

Jadwal Manajemen Stres dan Manfaat

Hari/Tanggal	Teknik yang Dilakukan	Waktu	Manfaat

Penutup (5 menit)

Ayah Bunda sesi ini sudah berakhir. Ayah Bunda dapat mengevaluasi perasaan Ayah Bunda setelah latihan manajemen stres? Ayah Bunda sudah mampu ya tarik nafas dalam, berzikir, dan *butterfly hug*. Jangan lupa Ayah Bunda praktikkan di rumah dan memiliki tugas mandiri (3 kali latihan dalam 1 minggu):

1. Ayah Bunda mempraktikkan teknik manajemen stres sesuai jadwal yang telah dibuat.
2. Mencatat dampaknya dalam buku kerja (contoh: "lebih tenang", dan "tidur lebih nyenyak").
3. Berbagi pengalaman dengan pasangan atau keluarga inti.

Tindak Lanjut Ayah Bunda:

1. Konsisten menjalankan teknik manajemen stres minimal 3x seminggu.
2. Terbuka untuk mengungkapkan perasaan tanpa rasa bersalah.
3. Menghubungi terapis jika menghadapi krisis emosional.

"Merawat diri bukanlah egois, melainkan bentuk tanggung jawab agar tetap mampu mendukung tumbuh kembang anak dengan maksimal."

Beberapa tips penting yang perlu Ayah Bunda ingat:

1. Hindari memarahi remaja di tempat umum;
2. Luangkan waktu untuk memahami lingkaran pertemanan remaja;
3. Penting untuk menjalin kerja sama yang baik dan berkelanjutan tidak hanya dengan pihak sekolah untuk memantau perkembangan akademik dan perilaku remaja, tetapi juga dengan berbagai layanan kesehatan di masyarakat, seperti puskesmas, untuk memastikan kesejahteraan fisik dan mental mereka terpantau.
4. Hubungan yang kuat dengan kader kesehatan di posyandu remaja dan karang taruna di tingkat RW/desa mutlak diperlukan, karena merekalah ujung tombak yang berinteraksi langsung dengan remaja dalam lingkungannya, sehingga dapat memberikan pendampingan, informasi, dan menciptakan kegiatan positif yang mencegah remaja dari perilaku berisiko.

Seperti mengurai benang kusut, masalah tawuran membutuhkan ketelatenan dan teknik yang tepat. Mari selesaikan satu persatu dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih.



BAB 4

PENUTUP

A. Membangun Masa Depan Remaja yang Sehat dan Berdaya

Ayah Bunda yang kami hormati,

Perjalanan panjang melalui bab-bab dalam buku ini telah membawa kita pada pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas masa remaja, akar permasalahan tawuran, serta strategi praktis yang dapat diterapkan dalam keluarga. Kami percaya, dengan bekal pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari, Ayah Bunda kini memiliki fondasi yang lebih kokoh untuk mendampingi buah hati melewati fase remaja dengan penuh keyakinan dan kasih sayang.

B. Refleksi Perjalanan Psikoedukasi

Melalui Bab I, kita bersama-sama memahami karakteristik unik remaja, tugas perkembangannya, serta berbagai aspek perubahan yang mereka alami. Pemahaman ini menjadi kunci untuk melihat dunia dari sudut pandang mereka, sehingga pendekatan yang kita lakukan menjadi lebih empatik dan efektif.

Pada Bab II, kita diajak untuk melakukan introspeksi melalui kuesioner penilaian keluarga. Alat ini bukan untuk

menghakimi, melainkan untuk memberikan cermin jernih tentang dinamika keluarga, khususnya dalam merespons tekanan akibat perilaku berisiko remaja. Kejujuran dalam mengisi kuesioner tersebut adalah langkah awal yang sangat berharga menuju perbaikan.

Kemudian, di Bab III, kita mempraktikkan langsung intervensi melalui Psikoedukasi Keluarga dalam dua sesi terstruktur. Mulai dari identifikasi masalah kesehatan remaja dan pengasuh, hingga pelatihan manajemen stres dengan teknik pernapasan, zikir, dan *butterfly hug*. Semua ini dirancang agar Ayah Bunda tidak hanya mampu merawat remaja, tetapi juga menjaga kesejahteraan diri sendiri.

C. Keluarga sebagai Fondasi Utama

Kami ingin menegaskan kembali: keluarga adalah lingkungan pertama dan utama dalam membentuk karakter, ketahanan mental, dan masa depan remaja. Komunikasi yang hangat, pengawasan yang penuh perhatian, serta keteladanan dalam menyelesaikan konflik tanpa kekerasan, adalah kunci mencegah remaja terjerumus dalam tawuran.

D. Ajakan untuk Terus Bergerak

Buku ini hanyalah sebuah awal. Keberhasilan sesungguhnya terletak pada konsistensi Ayah Bunda dalam menerapkan ilmu yang telah didapat, serta kemauan untuk terus belajar dan beradaptasi dengan dinamika yang dialami remaja. Jangan ragu untuk melanjutkan konsultasi dengan tenaga profesional, seperti perawat jiwa, psikolog, atau konselor jika diperlukan.

E. Penutup

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih atas ketulusan dan komitmen Ayah Bunda dalam mengikuti seluruh materi psikoedukasi ini. Semoga buku ini tidak hanya menjadi bacaan, tetapi menjadi sahabat dalam perjalanan pengasuhan yang penuh makna. Bersama, kita wujudkan generasi remaja yang bebas tawuran, berakhlak mulia, dan siap menyongsong masa depan gemilang.



REFERENSI



- Anderman, E. M., Allsop, Y., Ching, K., & Ha, S. Y. (2022). Key developments during adolescence: implications for learning and achievement. In *International Encyclopedia of Education: Fourth Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818630-5.14057-6>
- Aslanyan, A. H., Avetisyan, L. R., Khachikyan, N. Z., Saroyan, J., & Gasparyan, K. V. (2021). Do the Social and Emotional Behaviors of High School Adolescents in Yerevan Determine Mental and Emotional Well-Being? *Child Indicators Research*, *14*(3), 10551074. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09796-8>
- Avery, L. C., & Lewis, M. (2023). Emerging Adolescence: Current Status and Potential Advances in Bioarchaeology. *Bioarchaeology International*, *7*(2), 103–110. <https://doi.org/10.5744/bi.2023.0006>
- Balasoorya Lekamge, R., Jain, R., Sheen, J., Solanki, P., Zhou, Y., Romero, L., Barry, M. M., Chen, L., Karim, M. N., & Ilic, D. (2025). Evidence and Gap Map of Whole-School Interventions Promoting Mental Health and Preventing Risk Behaviours in Adolescence: Programme Component Mapping Within the Health-Promoting Schools Framework: An evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*, *21*(1). <https://doi.org/10.1002/cl2.70024>
- Becht, A. I., Nelemans, S. A., Branje, S. J. T., Vollebergh, W. A. M.,

- Koot, H. M., Denissen, J. J. A., & Meeus, W. H. J. (2016). The quest for identity in adolescence: Heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years. *Developmental Psychology, 52*(12), 2010 – 2021. <https://doi.org/10.1037/dev0000245>
- Blakemore, S.-J., Burnett, S., & Dahl, R. E. (2010). The role of puberty in the developing adolescent brain. *Human Brain Mapping, 31*(6), 926 – 933. <https://doi.org/10.1002/hbm.21052>
- Coyne-Beasley, T., Miller, E., & Svetaz, M. V. (2024). Racism, Identity-Based Discrimination, and Intersectionality in Adolescence. *Academic Pediatrics, 24*(7), S152 – S160. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2024.02.009>
- Dalzell, E. L., & Cavanagh, C. (2021). Adolescents' Perceptions of Physical Development Relative to Peers and Antisocial Behaviors. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology, 7*(2), 176 – 194. <https://doi.org/10.1007/s40865-021-00160-0>
- Desbrow, B. (2021). Youth Athlete Development and Nutrition. *Sports Medicine, 51*, 3 – 12. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01534-6>
- Dietrich, J. E., & Hertweck, S. P. (2008). Adolescent sexuality. In *Clinical Pediatric and Adolescent Gynecology*. <https://doi.org/10.3109/9780203091784-18>
- Dreibeibis, M. A. P., Flores, E. U., Chacon, C. M. A., Concepción, M. S. G., & Podestá, M. F. L. (2025). Exploration and commitment in precarious contexts. Construction of psychosocial identity in adolescents from four schools in the city of Lima; [Exploración y

compromiso en contextos de precariedad. Construcción de identidad psicosocial en adolescentes de . *Desde El Sur*, 17(1).
<https://doi.org/10.21142/DES-1701-2025-0011>

Eckert, K. L., Loffredo, V. A., & O'Connor, K. (2009). Adolescent physiology. In *Behavioral Approaches to Chronic Disease in Adolescence: A Guide to Integrative Care*.
https://doi.org/10.1007/978-0-387-87687-0_4

Faisol. (2022) *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*.
https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam

Foto Artikel : Tahapan Teori Perkembangan Psikologis Menurut Erik Erikson - Kompasiana.com. (n.d.). Retrieved August 18, 2025, from
<https://www.kompasiana.com/image/elvin54262/61a1065162a7046e01769812/tahapan-teori-perkembangan-psikologis-menurut-erik-erikson?page=1>

Gaete, V. (2015). Adolescent psychosocial development; [Desarrollo psicosocial del adolescente]. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436 – 443.
<https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Ghosh, D., & Kumar, A. (2024). Anxiety and depression-related problems associated with adolescents. In *Lifestyle Diseases in Adolescents: Addressing Physical, Emotional, and Behavioral Issues*
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85203102105&partnerID=40&md5=0a4fd56b0328458653ae972298b05516>

- Goldbeter-Merinfeld, E. (2008). Adolescence: from individual crisis to generational crisis; [Adolescence : De la crise individuelle à la crise des générations]. *Cahiers Critiques de Therapie Familiale et de Pratiques de Reseaux*, 40(1), 13 – 26.://doi.org/10.3917/ctf.040.0013
- Gowers, S. (2005). Development in adolescence. *Psychiatry*, 4(6), 6 – 9. <https://doi.org/10.1383/psyt.4.6.6.66353>
- Green, J. F. (2018). Identifying and intercepting behavioral health problems in adolescents. In *Behavioral Pediatric Healthcare for Nurse Practitioners: A Growth and Developmental Approach to Intercepting Abnormal Behaviors*. <https://doi.org/10.1891/9780826116819.0023>
- Greydanus, D. E., & Patel, D. R. (2008). Health Issues of Adolescents. In *Adolescent Rheumatology*. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-56749125534&partnerID=40&md5=1aff44218e7b94dc2baf592b92e67a9f>
- Hansen, D. M., & Jessop, N. (2017). A context for self-determination and agency: Adolescent developmental theories. In *Development of Self-Determination Through the Life-Course*. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_3
- Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2018). Developmental tasks in adolescence. In *Developmental Tasks in Adolescence*. <https://doi.org/10.4324/9780429452055>
- Jones, J. N., & Deutsch, N. L. (2013). Social and Identity

Development in an After-School Program: Changing Experiences and Shifting Adolescent Needs. *Journal of Early Adolescence*, 33(1), 17 – 43. <https://doi.org/10.1177/0272431612462628>

Karila, L., Larrar, M., & Ferreri, M. (2014). Adolescent behavioral disorders; [Troubles du comportement del'adolescent]. *Revue Du Praticien*, 64(4), 505–508. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84899857399&partnerID=40&md5=9addeafea2a73355f15060225e04292a>

Kehoe, M., Ott, N., & Hopkins, L. (2020). Responding to Adolescent Violence in the Home – A Community Mental Health Approach. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(4), 342 – 354. <https://doi.org/10.1002/anzf.1432>

Kulik, T., & Koziel, S. (2020). Social position in a peer group of school-aged boys and selected biological parameters. *Anthropological Review*, 83(4), 439 – 447. <https://doi.org/10.2478/anre-2020-0032>

Leonte, N., Drăgulin, I., Pricop, A., Becea, L., Popescu, O., & Netolitzchi, M. (2014). Research regarding the influences of the human motricity on the emotional intelligence. *Applied Mechanics and Materials*, 555, 609 – 615. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.555.609>

McKnight, A. S. (2014). The impact of cutoff in families raising adolescents. In *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives*.

<https://doi.org/10.4324/9781315809144-25>

- Merrick, J., Tenenbaum, A., & Omar, H. A. (2014). School, adolescence and health issues. In *School, Adolescence and Health Issues*. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84954603050&partnerID=40&md5=76f940c6f8e868dac1066ff07238e093>
- Miller, F. C. (2011). Adolescent transition: Ordinary people (1980), fly away home (1996), and (500) days of summer (2009). *American Journal of Psychoanalysis*, 71(2), 94 – 109. <https://doi.org/10.1057/ajp.2011.2>
- Mitic, M., Woodcock, K. A., Amering, M., Krammer, I., Stiehl, K. A. M., Zehetmayer, S., & Schrank, B. (2021). Toward an Integrated Model of Supportive Peer Relationships in Early Adolescence: A Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589403>
- Motlová, L. (2005). Family psychoeducation in schizophrenia; [Rodinná psychoedukace u schizofrenie]. *Psychiatrie*, 9(3), 221 – 226. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-25444434694&partnerID=40&md5=5568d1122c9c52a2d6e0aa2ca8299a91>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty Initiates Cascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. *Biological Psychiatry*, 89(2), 99 – 108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>

- Pozuelo, J. R., & Kilford, E. J. (2021). Adolescent Health Series: Adolescent neurocognitive development in Western and Sub-Saharan African contexts. *Tropical Medicine and International Health*, 26(11), 1333 – 1344. <https://doi.org/10.1111/tmi.13656>
- Renwick, L., Susanti, H., Brooks, H., Keliat, B., Bradshaw, T., Bee, P., & Lovell, K. (2023). Culturally adapted family intervention for people with schizophrenia in Indonesia (FUSION): a development and feasibility study protocol. *Pilot and Feasibility Studies*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01280-8>
- Renwick, L., Brooks, H., Keliat, B., Wulandari, D., Fadilah, R., Diorarta, R., ... & Susanti, H. (2026). Delivering culturally adapted family interventions for people with schizophrenia in Indonesia: A feasibility randomised controlled trial and nested process evaluation. *Plos One*, 21(1), e0338371. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0338371>
- Resch, F. (2016). Identity and detachment - developmental tasks of adolescence; [Identität und Ablösung-Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz]. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 167(5), 137 – 146. <https://doi.org/10.4414/sanp.2016.00411>
- Rosen, D. S. (2004). Physiologic growth and development during adolescence. *Pediatrics in Review*, 25(6), 194 – 200. <https://doi.org/10.1542/pir.25-6-194>
- Salmela-Aro, K. (2011a). Stages of Adolescence. In *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951->

3.00043-0

- Salmela-Aro, K. (2011b). Stages of Adolescence. In *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 360–368). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00043-0>
- Scherf, K. S., Smyth, J. M., & Delgado, M. R. (2013). The amygdala: An agent of change in adolescent neural networks. *Hormones and Behavior*, 64(2), 298 – 313. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.05.011>
- Singh, A., & Nandy, A. (2024). Introduction to adolescent health and lifestyle-related diseases. In *Lifestyle Diseases in Adolescents: Addressing Physical, Emotional, and Behavioral Issues*. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85203103297&partnerID=40&md5=379a9b1baf5efd6587371c56beb1d523>
- Sipovskaya, Y. I. (2020). Network modeling of the structure of conceptual experience in the context of intellectual competence in older adolescence. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 1037, 1252 – 1262. https://doi.org/10.1007/978-3-030-29516-5_92
- Smith, C., & Stamoulis, C. (2023). Effects of multidomain environmental and mental health factors on the development of empathetic behaviors and emotions in adolescence. *PLoS ONE*, 18(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293473>
- St. Pierre, C. M. (2022). Specific Health Issues for Adolescents. In *Textbook of Adult-Gerontology Primary Care*

Nursing. Springer Publishing Company.
<https://doi.org/10.1891/9780826184146.0011>

Tafà, M., Cerniglia, L., & Cimino, S. (2025). The Role of Parental and Adolescent Psychosocial Factors in Different Aggression Profiles: A Comparative Approach. *Journal of Clinical Medicine*, 14(6).
<https://doi.org/10.3390/jcm14061924>

Trejos-Castillo, E., & Vazsonyi, A. T. (2011). Transitions into Adolescence. In *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 1).
1). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00013-2>

Wiedemann, G., Rayki, O., Feinstein, E., & Hahlweg, K. (2002). The Family Questionnaire: Development and validation of a new self-report scale for assessing expressed emotion. *Psychiatry Research*, 109(3), 265–279.
[https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(02\)00023-9](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(02)00023-9)

Wong, M. D., Quartz, K. H., Saunders, M., Meza, B. P. L., Childress, S., Seeman, T. E., & Dudovitz, R. N. (2022). Turning Vicious Cycles Into Virtuous Ones: the Potential for Schools to Improve the Life Course. *Pediatrics*, 149(5).
<https://doi.org/10.1542/PEDS.2021-053509M>



PROFIL PENULIS



Prof. Herni Susanti, S.Kp., M.N., Ph.D. adalah seorang akademisi dan profesor yang lahir di Jakarta pada 6 Desember 1975. Beliau merupakan dosen berdedikasi di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, yang telah membaktikan karirnya untuk pengembangan pendidikan, serta ilmu keperawatan dan kesehatan jiwa.



Ns. Ice Yulia Wardhani, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J. merupakan spesialis keperawatan jiwa yang lahir di Bogor pada 13 Juli 1976. Sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan, beliau berkomitmen untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui pendidikan dan pelayanan.



Ria Utami Panjaitan, S.Kp., M.Kep. adalah seorang pendidik dan praktisi keperawatan kelahiran Pontianak, 27 Februari 1971. Sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan, beliau membawa kekayaan pengalaman dan pengetahuan untuk membentuk generasi perawat masa depan.



PROFIL PENULIS



Ns. Dian Fitria, M.Kep., Sp.Kep.J. lahir di Jakarta pada 18 Oktober 1988, merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Departemen Keperawatan Jiwa. Ia menyelesaikan pendidikan spesialis keperawatan jiwa di FIK UI pada tahun 2019. Saat ini aktif sebagai pengurus DPP PPNI di bidang Balitbang serta Wakil Ketua Bidang Pemberdayaan Politik PW IPKJI DKI Jakarta.



Mahraniy, S.Kep., Ns., adalah seorang profesional keperawatan berdarah Medan, lahir pada 14 Oktober 1993. Saat ini, beliau aktif mengembangkan kompetensinya sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan, sambil terus berkontribusi dalam dunia kesehatan.



Sarah Indah Jayanti, S.Kep., Ners., adalah perawat profesional kelahiran Banda Aceh, 24 Mei 1996. Sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan, aktif mengembangkan keahliannya dan berkomitmen untuk memberikan pelayanan keperawatan terbaik.



PROFIL PENULIS



Ns. Irma Sofiani Kusmara, Ners., Seorang perawat profesional yang lahir di Tasikmalaya pada 14 Oktober 1982. Sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan, beliau terus mengembangkan kompetensi klinis dan akademiknya dengan semangat yang tak kenal lelah, dan berkomitmen memberikan kontribusi nyata dalam dunia kesehatan.



Nur Aima Siagian, S.Kep., Ners., adalah perawat kompeten yang lahir di Ujungbatu pada 31 Juli 1995. Aktif mengembangkan kompetensinya sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan, berkomitmen untuk memberikan kontribusi nyata dalam dunia kesehatan.



Laras Steffiani, S.Kep., Ners., perawat jiwa di RSJ. dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor yang lahir di Palembang, 20 Juli 1988. Aktif mengembangkan kompetensinya sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, berkomitmen untuk memberikan kontribusi nyata dalam dunia kesehatan.

Sinopsis

Buku *Psikoedukasi Keluarga dalam Menghadapi Tawuran Remaja* menghadirkan panduan praktis bagi orang tua dalam memahami dan menghadapi dinamika perilaku remaja yang kompleks. Buku ini menjelaskan karakteristik perkembangan remaja sebagai fase pencarian jati diri yang penuh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Buku ini mengungkap berbagai faktor risiko yang mendorong remaja terlibat tawuran, seperti tekanan teman sebaya, emosi yang belum stabil, serta kurangnya dukungan keluarga.

Buku ini menguraikan dampak tawuran secara menyeluruh terhadap remaja, keluarga, dan masyarakat. Buku ini menunjukkan bahwa tawuran tidak hanya menimbulkan cedera fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, serta masa depan remaja. Buku ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam mencegah dan mengatasi masalah tersebut melalui pendekatan yang empatik dan terarah.

Buku ini membimbing orang tua menilai kondisi keluarga melalui kuesioner sederhana untuk memahami pola komunikasi, emosi, dan keterlibatan dalam pengasuhan. Buku ini membekali orang tua dengan keterampilan komunikasi efektif, pengelolaan emosi, serta strategi pendampingan remaja yang aplikatif. Buku ini juga melatih orang tua menerapkan teknik manajemen stres secara terstruktur agar tetap kuat dalam menghadapi tekanan pengasuhan.

Buku ini menempatkan keluarga sebagai fondasi utama dalam membentuk perilaku remaja. Buku ini mendorong orang

tua menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan penuh empati. Buku ini membantu keluarga membangun hubungan yang lebih harmonis serta membentuk remaja yang tangguh, sehat, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan tanpa kekerasan.