



Kepada Yth.
Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog
di tempat

Dengan hormat,

Kami dari Mindskill-Mom-Community bermaksud meminta kesediaan Ibu Heryanti untuk mengadakan kegiatan yang bertujuan melatih para ibu mengasuh anaknya dengan cara yang lebih efektif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan orangtua terutama para ibu untuk berkomunikasi dengan anak. Selain itu juga agar terjadi kedekatan emosional orangtua-anak dan sekaligus membina ibu-ibu agar dapat membangun kebiasaan-kebiasaan positif pada anaknya,

Berangkat dari banyaknya keluhan ibu-ibu dalam komunitas kami terkait permasalahan anak di sekolah maupun kendala komunikasi dengan anak sehingga dibutuhkan arahan dari ahli mengenai cara-cara yang tepat untuk menjalin relasi dan menanamkan karakter serta kemampuan dasar yang sangat dibutuhkan anak untuk berkembang secara intelektual, emosional dan sosial sehingga menjadi anak yang bahagia.

Harapan kami, Ibu Heryanti dapat menerima permohonan kami dan melaksanakan kegiatan tersebut secepatnya. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 November 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Angelica Phan", written over a light blue horizontal line.

Angelica Phan

Perwakilan Mindskill-Mom-Community

MEMBINA KEBIASAAN ANAK REMAJA YANG EFEKTIF

WEBINAR
SERI 5/7

HABIT 5:
SEEK
FIRST
TO
UNDER
STAND



THEN
TO BE
UNDER
STOOD

16 SABTU
JULI 2022

10.00 WIB



PEMBICARA :



Edwin Nathaniel, M.Psi., Psikolog

Psikolog di I Love My Psychologist
Berpengalaman dalam training, seminar & konseling remaja

Sindya Bisono, M.Psi., Psikolog

Psikolog di I Love My Psychologist
Berpengalaman dalam layanan psikologis untuk remaja & dewasa muda



MODERATOR:



Gracia M. Semeru, M.Psi., Psikolog

Psikolog di I Love My Psychologist
Berpengalaman dalam layanan psikologis untuk remaja & dewasa muda

GRATIS!

registrasi :

linktr.ee/ILMP.id

☎ 0 8888 901 954 @ilovemypsychologist

SCAN ME



Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :



LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



MEMBINA KEBIASAAN REMAJA EFEKTIF
(*Seek First To Understand, Then To Be Understood*)

Disusun oleh:

Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog
[8860680018/10717002]

Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog

Anggota:

Eirene Adeleine Silaen, S. Psi - 717181009

PRODI SARJANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JULI 2022

Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Judul PKM : Membina Kebiasaan Remaja Efektif
(*Seek First To Understand Then To Be Understood*)
2. Nama Mitra PKM : I Love My Psychologist dan Mindskill Mom Community
3. Ketua Tim Pelaksana : Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog
B. NIDN/NIK : 8860680018/10717002
C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap dengan perjanjian
D. Program Studi : Sarjana
E. Fakultas : Psikologi
F. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis
G. Alamat Kantor : Komplek GBI Kelapa Gading Kirana Barat
Raya blok i no. 9-10 Jakarta 14240
H. Nomor HP/Tlp : 08121100212
3. Anggota Tim PKM
A. Jumlah Anggota (Psikolog) : 1 orang
B. Nama Anggota/Keahlian : Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog/
Psikolog Klinis
C. Jumlah Mahasiswa : 1 orang
- D. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Eirene Adeleine Silaen, S. Psi - 717181009
4. Lokasi Kegiatan Mitra : Kelapa Gading
A. Wilayah Mitra : Kepala Gading
B. Kabupaten/Kota : Jakarta Utara
C. Provinsi : DKI Jakarta
5. Metode Pelaksanaan : Luring/Daring
5. Luaran yang dihasilkan :
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/~~Juli-Desember~~* (pilih salah satu)
7. Pendanaan : Rp. 1.000.000,-
Biaya yang disetujui

Jakarta, 22 Juli 2022

Menyetujui

Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

NIK:10381047

Ketua Pelaksana

Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog

[8860680018/10717002]

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Remaja adalah individu yang sedang berada dalam tahap transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai dari umur 12 tahun dan berakhir di umur belasan akhir atau awal dua puluhan (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2004). Menurut Erikson (1982 dalam Plotnik, 2008), masa remaja berada dalam tahap pencarian jati diri. Seorang yang berada dalam tahap pencarian jati diri akan berusaha mencari tahu siapa dirinya dan apa yang diinginkannya pada masa depan (Suls, 1989 dalam Coon, 2004). Hal ini bisa terjadi karena pada masa remaja, ada banyak perubahan yang terjadi pada diri seseorang baik dalam segi fisik, kognitif, maupun hubungannya dengan orang lain sehingga individu tersebut akan berusaha memahami siapa dirinya (Grotevant & Cooper, 1998 dalam Desmita, 2006).

Banyaknya perubahan ini menimbulkan kebingungan bagi diri remaja sehingga masa remaja disebut juga sebagai periode “badai-topan”. Perubahan-perubahan tersebut bagi remaja kadang-kadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2007). Oleh sebab itu dibutuhkan suatu kondisi lingkungan yang dapat memperhatikan dan membimbing perkembangan karakter, sikap, perilaku remaja sehingga dapat melewati masa-masa ini dengan baik.

Seorang remaja berasal dari keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil yang semestinya memiliki kedekatan yang kuat dengan diri remaja. Melalui keluarga, remaja akan diajari dengan pelbagai macam nilai-nilai kehidupan, yang kelak (secara langsung atau tidak langsung) akan mempengaruhi kehidupan remaja. Itu sebabnya keluarga memegang peran signifikan dalam menentukan bagaimana remaja bersikap terhadap tantangan maupun tuntutan dari lingkungan. Meski demikian, seiring dengan bertambahnya tanggung jawab dan kemandirian, remaja biasanya sudah lebih banyak beraktivitas dengan lingkungan di luar keluarga.

Interaksinya dengan dunia luar ini membuat remaja berhadapan dengan beragam nilai, pandangan, dan ide-ide yang mungkin berbeda dengan yang selama ini diketahuinya dan membuatnya mempertanyakan kembali segala hal yang selama ini diajarkan oleh orangtua sebagai suatu kebenaran (Desmita, 2006). Remaja pun mulai lebih mementingkan relasi dengan temannya daripada orangtua sehingga banyak orangtua yang mengeluhkan perubahan sikap anak remajanya. Pengaruh orangtua terhadap remaja tersebut pun semakin merenggang. Meski demikian, remaja sebenarnya masih membutuhkan pengarahan dari orangtuanya asalkan orangtua dapat memosisikan diri dengan benar untuk memperkuat kembali pengaruhnya dalam diri remaja. Orangtua membutuhkan pendampingan psikologis yang memberi edukasi bagaimana memosisikan diri saat berinteraksi dengan remaja agar tetap dapat membimbing anaknya melewati masa remaja ini dengan baik.

Di sisi lain, remaja membutuhkan metode penanaman nilai, karakter, dan sikap yang cukup sederhana untuk dilakukan namun efektif. Metode ini adalah dengan menjadikan nilai, karakter, dan sikap yang ingin ditanamkan ini sebagai suatu kebiasaan. Sebuah kebiasaan akan terbentuk dalam respon-respon ketika menghadapi sebuah keadaan atau stimulus yang datang berulang-ulang (Gardner, 2016).

Pembentukan perilaku dan membinanya sampai menjadi sebuah kebiasaan membutuhkan waktu yang panjang dan proses pengulangan. Anak-anak yang dibiarkan berlama-lama dengan gawainya akan mengalami pembentukan perilaku yang penuh dengan frustrasi karena terjadi banyak pengulangan sampai ia berhasil melewati prosesnya untuk kemudian beradaptasi dan menguasai sebuah kebiasaan. Sebuah contoh perilaku bermain *game*, mulai dari *trial and error*, kalah berulang-ulang dan mengalami frustrasi, namun diberi *reward* oleh permainan itu untuk mencoba lagi. Ketika proses belajar terjadi, ia mampu beradaptasi dengan aturan dan tuntutan permainan, anak berhasil membina sebuah keterampilan bermain *game*. Proses menguasai sebuah keterampilan dapat diterapkan pada macam-macam pembentukan sebuah kebiasaan.

Terkait dengan penanaman nilai dan karakter, terdapat seorang tokoh bernama Stephen R. Covey yang memiliki konsep mengenai bagaimana kebiasaan-kebiasaan baik dapat membuat remaja menjadi seorang yang lebih efektif dalam menjalani kehidupannya. Covey menyatakan dalam kehidupan manusia terdapat prinsip-prinsip yang bersifat universal. Prinsip merupakan hukum alam yang sifatnya eksternal diluar diri manusia dan pada dasarnya yang mengendalikan perbuatan manusia. Covey juga

menemukan hubungan korelatif antara kebiasaan efektif dan tingkat aktualisasi kemampuan dasar manusia berdasarkan prinsip untuk membentuk manusia yang berkarakter.

B. Permasalahan Mitra dan Solusinya

Tim pelaksana menyelenggarakan webinar series bersama pusat layanan psikologis I Love My Psychologist (ILMP) dan komunitas ibu-ibu pembelajar Mindskill Mom Community (MMC) sebagai mitra. Berdasarkan kasus-kasus yang dialami, ada banyak sekali orangtua yang mengkonsultasikan anak remajanya karena merasa anak remajanya berubah. Anaknya yang dulu penurut sekarang sering membantah, bahkan tidak jarang juga akhirnya hubungan antara orangtua dengan anak remajanya menjadi merenggang. Di sisi lain, remaja juga merasa kebingungan dengan kondisi dirinya saat ini. Remaja merasa dirinya menjadi lebih sensitif secara emosional, mudah sedih berkepanjangan, frustrasi, bahkan juga mudah tersinggung dan melampiaskannya dengan cara yang agresif sehingga relasi dengan lingkungan menjadi tidak harmonis. Memang, pada dasarnya masa remaja adalah masa yang cukup krusial karena terjadi banyak perubahan signifikan pada diri remaja yang bila tidak dipahami dan dikelola dengan baik, berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis orang-orang yang terlibat, baik remaja sendiri maupun keluarga dan orangtuanya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan, yakni orangtua perlu mendapatkan pengetahuan bagaimana cara yang tepat untuk berinteraksi dengan remaja supaya tetap memiliki pengaruh dan dapat membimbing anak remajanya melewati masa-masa ini dengan efektif. Selain itu, remaja juga perlu mendapatkan pengetahuan mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan bagaimana mengelola perubahan dan rasa tidak nyaman yang terjadi agar tidak sampai berdampak pada perkembangan dirinya di kemudian hari. Remaja juga perlu ditanamkan karakter, nilai, dan sikap yang tepat untuk merespon berbagai situasi yang mungkin terjadi dalam kesehariannya sebagai remaja sehingga ia dapat melewati masa-masa ini dengan efektif. Hal-hal ini perlu dilatih dan diasah terus menerus. Cara paling efektif adalah dengan menjadikannya kebiasaan. Oleh karena itu ILMP dan MMC ingin memberikan edukasi kepada remaja dan orangtua mengenai bagaimana membina kebiasaan remaja yang efektif.

Acara ini melibatkan remaja serta orangtua dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Remaja yang Efektif”. Kebiasaan-kebiasaan yang dipilih untuk digunakan dalam membina remaja, diambil dari buku pengembangan karakter dengan judul Tujuh Kebiasaan Remaja yang Efektif (Covey, 2014). Tema-tema yang diangkat untuk membina remaja memiliki kebiasaan yang berdampak positif dan hidup lebih efektif. Prinsip-prinsip yang dipelajari adalah bertanggung jawab, membuat perencanaan, menghormati orang lain, bekerja sama, dan menjaga keseimbangan.

Berpedoman pada prinsip kebiasaan yang perlu dilakukan berulang-ulang dan terus-menerus, acara ini diadakan dalam bentuk webinar yang membahas mengenai kebiasaan baik yang perlu ditanamkan pada diri remaja. Kebiasaannya yaitu menjadi proaktif, memulai dengan visi, mendahulukan yang utama, berpikir menang menang, berusaha memahami terlebih dulu-baru dipahami, mewujudkan sinergi, dan yang terakhir adalah menjaga keseimbangan fisik, jiwa dan rohani di dalam diri.

BAB 2

PELAKSANAAN

A. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan diawali dengan permintaan dari Mindskill Mom Community kepada I Love My Psychologist (ILMP) untuk mengadakan acara untuk orangtua terkait dengan pengasuhan remaja, yang ditindaklanjuti dengan diskusi internal pihak ILMP, yakni mengenai rencana kegiatan PKM yang meliputi tujuan, manfaat, waktu dan media pelaksanaan kegiatan. Pihak ILMP kemudian mengajukan proposal kegiatan ke LPPM UNTAR.

Kegiatan ini merupakan sesi ke-lima dari serangkaian webinar yang diadakan guna membina kebiasaan remaja yang efektif. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk webinar pada tanggal 16 Juli 2022 pukul 10.00-12.00 WIB secara dalam jaringan melalui aplikasi *zoom meeting conference*. Kegiatan webinar ini diberi judul acara yaitu “Membina Kebiasaan Anak Remaja yang Efektif: *Seek First to Understand, then to be Understood*”. Kebiasaan-kebiasaan yang dipaparkan diambil dari buku *7 Habits of Highly Effective Teens* yang ditulis oleh Sean Covey, berisi kebiasaan-kebiasaan positif yang membentuk remaja yang efektif.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan narasumber yang dimoderatori oleh pihak ILMP. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembekalan dari narasumber pertama dari Edwin Nathaniel, M. Psi., Psikolog mengenai mengenali masa pra-remaja dan remaja dan bagaimana cara memperkuat hubungan dengan remaja. Kemudian dilakukan foto bersama sebelum lanjut ke tahap selanjutnya yaitu pembekalan dari narasumber ke-dua yaitu dari Sindya Bisono, M.Psi., Psikolog mengenai kebiasaan, paradigma dan membahas mengenai kebiasaan ke-lima yang hari ini akan diajarkan yakni *Seek First to Understand then to be Understood*. Kegiatan ini difokuskan untuk remaja dan orangtua. Berikutnya, peserta diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan baik dengan mengetikkan pertanyaan di kolom chat maupun secara lisan. Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian dijawab oleh Ibu Heryanti Satyadi, Ibu Sindya Bisono, dan Bapak Edwin Nathaniel. Untuk menutup kegiatan, moderator memberikan kesimpulan yang terkait dengan topik yang dipaparkan pada sesi tersebut.

B. Metode Pelaksanaan

Webinar “7 Kebiasaan Remaja Efektif : *Seek First to Understand then to be Understood*” telah dilaksanakan secara dalam jaringan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 16 Juli 2022

Waktu : Pukul 10.00 – 12.00 WIB

Tempat : Daring (*Zoom Meeting Conference*)

Adapun garis besar pembekalan yang diberikan oleh Bapak Edwin Nathaniel dan Ibu Sindya Bisono selaku pembicara adalah sebagai berikut :

1. Mengenal Masa Pra-Remaja dan Remaja
2. *Enchanced Relationship*
3. Apa itu Kebiasaan dan Paradigma
4. Mengenal 7 Kebiasaan Remaja yang Efektif
5. Habit 5: *Seek First to Understand, then to be Understood.*

C. Luaran

Luaran yang dihasilkan melalui program ini adalah pembuatan artikel yang akan diterbitkan pada media massa *online*.

BAB 3

KESIMPULAN

Salah satu kebiasaan yang perlu dibina guna membentuk remaja yang efektif adalah dengan membangun kebiasaan untuk memahami terlebih dahulu baru kemudian dipahami oleh orang lain (*seek first to understand, then to be understood*). Komunikasi merupakan keterampilan yang sangat penting dimiliki oleh manusia, dengan kebiasaan memahami terlebih dahulu baru dipahami sangat berpengaruh untuk individu agar memiliki pengaruh terhadap hidup orang lain karena jalur komunikasi antar individu menjadi terbuka dan ketika orang merasa dipahami maka individu tersebut akan menerima apa yang dikatakan oleh orang lain. Kebiasaan kelima ini merupakan keterampilan seni untuk mendengarkan agar dapat memahami orang lain kemudian baru akan dipahami orang lain. Namun tidak jarang individu memiliki gaya mendengarkan yang buruk dan terjadi kekeliruan, sehingga dalam sesi ini orangtua dan remaja pun dibekali psikoedukasi mengenai 5 gaya mendengarkan yang buruk dan juga kekeliruan yang biasanya terjadi dalam komunikasi.

Kebiasaan memahami terlebih dahulu, baru dipahami merupakan kunci keberhasilan dalam berkomunikasi dan relasi dengan orang lain baik antara orangtua dan remaja maupun remaja dengan teman-temannya. Kebiasaan ini mampu memperkuat atau meningkatkan hubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya. Individu belajar untuk mendengarkan terlebih dahulu baru kemudian dapat dimengerti oleh orang lain. Kunci utama dari kebiasaan yang kelima ini adalah untuk mendengarkan terlebih dahulu kemudian belajar memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain kemudian setelah itu ketika individu sudah dapat memahami dengan mendengarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain maka barulah individu akan dipahami oleh orang lain dengan mencoba untuk menyampaikan apa yang ia rasakan dan pikirkan.

Daftar Pustaka

- Coon, D. (2004). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior*. Australia: Wadsworth.
- Covey, S. (2014). *Seven Habits of Highly Effective Teens*. NewYork : Simon & Schuster
- Desmita. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda.
- Gardner, Benjamin. (2016). Memahami kebiasaan: Menerapkan ilmu pembentukan kebiasaan ke dunia nyata. Psikologi Kesehatan Praktikal.
<https://practicalhealthpsychology.com/id/2016/01/getting-into-the-habit-applying-the-science-of-habit-formation-to-the-real-world/>
- Hurlock, E. (2007). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Monks, F. J., Knoers, A., & Haditono, S. (2004). *Psikologi perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S., & Feldman, R. (2009). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2008). *Introduction to psychology*. Belmont, CA : Wadsworth.

Lampiran

1. Materi PPT

Tema hidup saat pra-remaja sampai remaja

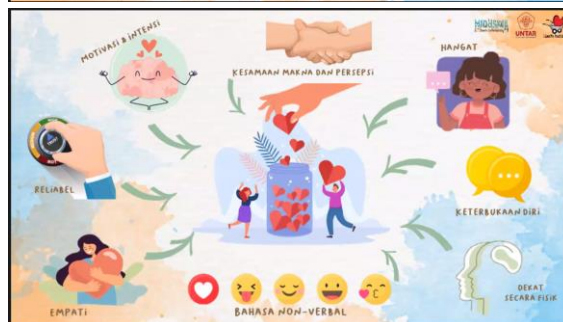
Kejadian dan event yang khas terjadi di masa perkembangan ini mulai dari fisik (biologis), emosi-pikiran (psikologis), sampai kepada hubungan dengan keluarga dan pertemanan (sosial)

BIOLOGIS	PSIKOLOGIS	SOSIAL
- Tinggi badan - Orbit - Bentuk wajah - Tumbuh gigi pada tubuh - Suara berubah Perubahan dipicu oleh hormon perkembangan tubuh	- Cara pikir semakin kompleks - Ekspresi perasaan makin kaya - Rampai karies dalam gigi - Muncul lebih sadar diri - Kontak lebih dengan teman sebayanya Perubahan emosi yang ditandai terdapat respon yang mudah terangsang oleh stimuli kognitif (gangguan psikis)	- Pemahaman interaksi yang dalam - Konflik perbedaan pendapat - Lebih terbuka pada pertemanan - Mengembangkan frekuensi yang ada - Mulai berpacaran Gesekan dalam hubungan dengan orang tua mulai terjadi karena mulai ada keinginan untuk mandiri (otonomi)

Perubahan ini terjadi setiap hari dan memicu sebuah pola adaptasi dalam hidup anak remaja...

ENHANCED RELATIONSHIP

Mengapa perlu ada peningkatan dalam hubungan?



1. Apa itu Seek First to Understand, then to be Understood?



- Kebiasaan memahami terlebih dahulu baru dipahami merupakan kunci keberhasilan dalam komunikasi
- Kunci komunikasi agar kita memiliki pengaruh terhadap orang lain
- Seek first to understand, then to be understood = emphatic communication

2. Mengapa Seek First to Understand, then to be understood?



Kebutuhan paling dalam di hati manusia adalah
DIPAHAMI dan DIDENGARKAN

3. Bagaimana cara Seek First to Understand, then to be Understood?

1. MENDENGARKAN DENGAN MATA, TELINGA, DAN HATI

HANYA 7% KOMUNIKASI YANG TERKANDUNG DALAM KATA-KATA YANG DIUCAPKAN

53% KOMUNIKASI ADA PADA BAHASA TUBUH (CARA MENGUCAPKANNYA)

40% DARI NADA DAN PERASAAN YANG TERCERMIN DIDALAMNYA

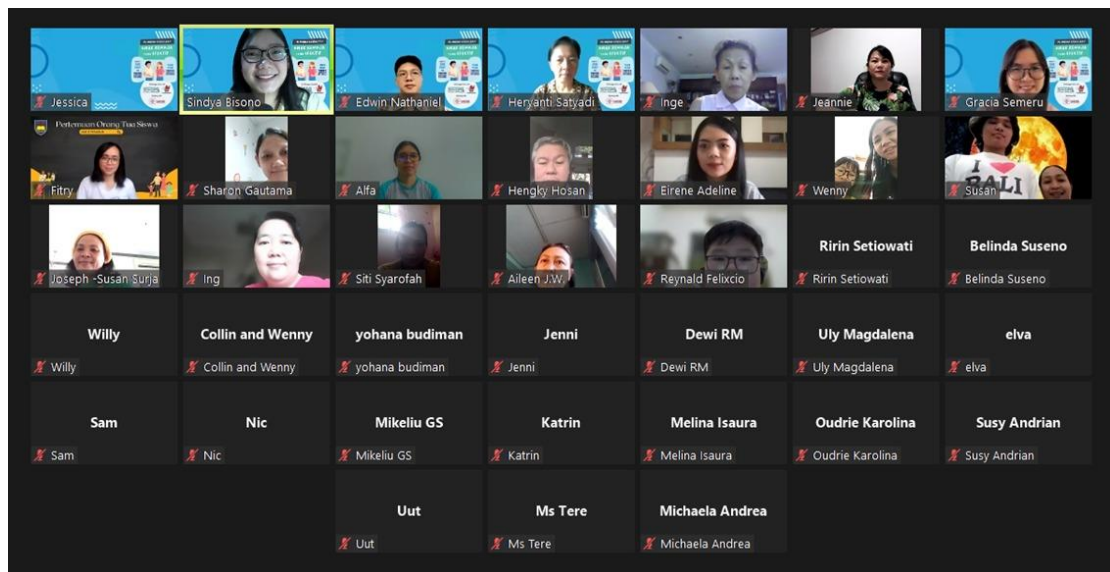
Setelah Memahami, barulah DIPAHAMI

INGAT THINK WIN-WIN ...

MEMAHAMI -- MENDENGARKAN APA YANG ORANG LAIN PIKIR DAN RASAKAN

DIPAHAMI -- MENYAMPAIKAN APA YANG SAYA PIKIR DAN RASAKAN

2. Foto Kegiatan



Bukti Submit Luaran ke Kolom Pintar UNTAR

Publikasi Artikel PKM



I Love My Psychologist <ilmp.indonesia@gmail.com>
to kolom ▾

9:33 AM (0 minutes ago) ☆ ↩ ⋮

Selamat pagi tim kolom pintar,

Berikut saya lampirkan artikel untuk luaran PKM Webinar Seri Membina Kebiasaan Remaja yang Efektif (seri 5) untuk dapat ditampilkan sebagai artikel di kolom pintar.

--



Best Regard,
I Love My Psychologist
Komplek Ruko Gading Bukit Indah
Blok i no.9 lantai 1
Kelapa Gading Jakarta Utara
[08888901954](tel:08888901954) - linktr.ee/ilmp.id

WhatsApp: 08888901954
Email: ilmp.indonesia@gmail.com

KWITANSI PEMBAYARAN

Nomor : 10
Telah Terima dari : LPPM Untar
Terbilang : # Satu Juta Rupiah #
Untuk Pembayaran : Biaya Pelaksanaan Kegiatan 100 PKM Plus

Tanggal: 22 Juli 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heryanti S', is positioned above the printed name.

Dr. Heryanti Satyadi, M. Si, Psikolog

 Jessica	 Sindya Bisono	 Edwin Nathaniel	 Heryanti Satyadi	 Inge	 Jeannie	 Gracia Semeru
 Fitry	 Sharon Gautama	 Alfa	 Hengky Hosan	 Eirene Adeline	 Wenny	 Susan
 Joseph -Susan Surja	 Ing	 Siti Syarofah	 Aileen J.W.	 Reynald Felixcio	Ririn Setiowati Ririn Setiowati	Belinda Suseno Belinda Suseno
Willy Willy	Collin and Wenny Collin and Wenny	yohana budiman yohana budiman	Jenni Jenni	Dewi RM Dewi RM	Uly Magdalena Uly Magdalena	elva elva
Sam Sam	Nic Nic	Mikeliu GS Mikeliu GS	Katrin Katrin	Melina Isaura Melina Isaura	Oudrie Karolina Oudrie Karolina	Susy Andrian Susy Andrian
		Uut Uut	Ms Tere Ms Tere	Michaela Andrea Michaela Andrea		



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

No: 133/D/PKM100Plus/VI/2022

DIBERIKAN KEPADA

Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog

sebagai:

NARASUMBER

Program Pengabdian kepada Masyarakat

KEGIATAN PKM 100 PLUS

dengan tema:

Membina Kebiasaan Remaja yang Efektif - Sesi 5

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

16 Juli 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

SERI 5 MEMBINA KEBIASAAN ANAK REMAJA YANG EFEKTIF: SEEK FIRST TO UNDERSTAND THEN TO BE UNDERSTOOD

* Heryanti Satyadi

** Eirene Adeleine Silaen

Editor: Frangky Selamat

Kegiatan yang diprakarsai oleh Universitas Tarumanagara (Untar) dan Kantor Psikologi I Love My Psychologist (ILMP) ini merupakan salah satu bentuk kegiatan pelayanan kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya remaja terkait pembentukan kebiasaan remaja yang efektif. Sesi kelima pada kegiatan ini dilakukan hari Sabtu, 16 Juli 2022 pukul 10.00-12.00 WIB melalui *zoom meeting conference*, dan dihadiri oleh kurang lebih 45 peserta. Peserta dalam kegiatan psikoedukasi ini terdiri dari remaja, orangtua, pengajar, dan pemerhati remaja. Materi dalam kegiatan ini disampaikan oleh dua pembicara secara bergantian, diawali oleh Edwin Nathaniel, M.Psi., Psikolog terkait dengan mengenali masa pra-remaja dan remaja dan bagaimana cara memperkuat hubungan dengan remaja. Kemudian dilanjutkan oleh Sindya Biso, M.Psi., Psikolog yang memaparkan mengenai kebiasaan dan paradigma kemudian mengenal 7 kebiasaan remaja yang efektif khususnya mengenai kebiasaan yang kelima yaitu *seek first to understand, then to be understood*.

Kegiatan ini merupakan sesi kelima dari serangkaian *webinar series* yang dilakukan untuk memberikan edukasi terkait kebiasaan-kebiasaan remaja yang efektif. Masa remaja merupakan masa di antara kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa transisi ini remaja mengalami berbagai kejadian mulai dari fisik (biologis), emosi-pikiran (psikologis), hingga hubungan pertemanan dan keluarga (sosial). Perubahan ini terjadi setiap hari dan memicu sebuah pola adaptasi dalam hidup remaja. Dalam masa transisi ini perlu adanya peningkatan atau memperkuat hubungan antara remaja dengan orang tua karena dengan adanya perkembangan zaman dan adanya *gap* antar generasi yang membuat remaja cenderung lebih mendengarkan teman daripada orang tua. Bahkan

tidak jarang remaja akan merasa kesal terhadap orangtua karena ada beberapa hal yang mungkin tidak selaras yang membuat remaja menjadi menutup diri dan menghambat hubungan dengan orangtua. Untuk itu remaja perlu dibimbing dan bersama-sama dengan orangtua membangun suatu kebiasaan yang baik dengan harapan pola komunikasi remaja dan orangtua menjadi lebih baik sehingga hubungan menjadi lebih kuat dan positif. Kebiasaan merupakan hal yang penting dan efektif untuk memperkuat hubungan dan membentuk kehidupan yang lebih positif.

Pada sesi ini dipaparkan cara-cara untuk memperkuat hubungan dengan menambah motivasi dan intensi, tujuannya adalah memberi benefit untuk anak. Kemudian orang tua menjadi reliabel ketika anak membutuhkan orangtua dan orang tua bisa belajar untuk berempati yaitu orangtua peka dan memahami remaja lebih dalam lagi, orangtua mulai menyadari perasaan anak ketika mereka berekspresi kemudian mulai memahami dan merasakan perasaan anak lalu menangkap perasaan anak secara mendalam agar dapat mengetahui cara yang lebih positif untuk menanggapi perasaan anak tersebut. Setelah itu orangtua lebih hangat dengan mengetahui apa yang diinginkan anak. Perlu juga adanya keterbukaan diri karena anak memiliki kebutuhan untuk menyampaikan apa yang ia rasakan. Dengan menggunakan bahasa nonverbal seperti memberikan kontak mata dan memperhatikan perubahan postur tubuh orangtua bisa lebih mengerti dan membuat anak merasa diterima. Lalu orangtua belajar mengerti istilah-istilah anak, mengetahui kesukaan atau hobi yang dimiliki oleh anak agar hubungan semakin kuat.

Kebiasaan yang dipaparkan dalam sesi ini adalah mengenai kebiasaan untuk memahami terlebih dahulu kemudian dipahami oleh orang lain. Kebutuhan yang paling dalam di hati manusia adalah untuk dipahami dan didengarkan sebagai individu yang *authentic* dengan kekurangan dan kelebihan. Anak ingin dipahami oleh orang tua begitupun orang tua ingin dipahami oleh anak, dengan adanya perasaan dipahami dan kehangatan maka individu akan lebih mudah untuk dapat mengungkapkan isi hati mereka. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak dihakimi dan diterima apa adanya hubungan dan kerjasama individu dengan orang lain akan lebih kuat dan positif.

Satu tips yang dapat dilakukan oleh remaja agar tidak merasa dihakimi atau tidak dipahami oleh orangtua ketika berkomunikasi adalah dengan mendengarkan sebagai teman. Remaja mencoba

untuk memahami orang tua terlebih dahulu, kemudian hal ini dilakukan berulang kali hingga terbentuk menjadi sebuah kebiasaan, mendengar tidak hanya dengan telinga namun juga dengan mata dan hati untuk melihat apa makna yang sebenarnya dimaksudkan oleh orangtua melalui kata-kata yang disampaikan, cara pengungkapan dengan bahasa tubuh dan nada yang digunakan untuk mencerminkan perasaan yang dirasakan. Selanjutnya individu dapat belajar untuk memahami perasaan dan perspektif orang yang berbicara dengan kita. Kemudian individu dapat bersikap seperti cermin, caranya dengan mengulangi apa yang dipikirkan dan dirasakan lawan bicara dengan kata-kata sendiri. Ketika remaja sudah dapat mendengarkan maka ia juga dapat memahami, ketika individu merasa diterima dan dipahami maka ia akan lebih mudah untuk terbuka dengan orang lain dan respons menjadi lebih positif sehingga orang tua pun akan memahami anaknya dan para anak remaja ini akan merasa dipahami. Hal ini dapat dilakukan sebaliknya oleh orangtua terhadap anak remaja. Kunci kesuksesan dalam kebiasaan yang kelima ini adalah individu tidak ragu untuk mendengarkan lawan bicara.

Kegiatan ini tidak hanya berguna untuk remaja namun juga berguna bagi orangtua untuk memperkuat hubungan dengan anak remaja. Mengajarkan remaja dan orangtua untuk memiliki paradigma yang positif agar dapat membantu individu berkembang dan memberi keyakinan terhadap diri sendiri dan juga mengajarkan individu untuk memandang sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda agar tidak menjadi kaku dan keliru sehingga komunikasi bisa lebih baik kemudian hubungan menjadi lebih kuat.

* Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

** Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara