



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 melangsungkan kegiatan tersebut secepatnya. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 November 2021

Angelica Phan

Perwakilan Mindskill-Mom-Community

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



MEMBINA KEBIASAAN REMAJA EFEKTIF  
*(Think Win-Win)*

**Disusun oleh:**

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

Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog

**Anggota:**

Cahaya Asyifa, S. Psi – 717202003

PRODI SARJANA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JULI 2022

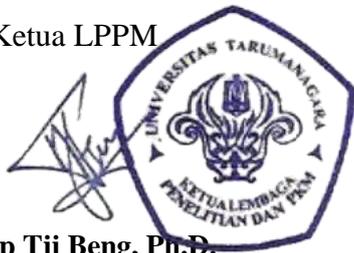
**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Judul PKM                 | : Membina Kebiasaan Remaja Efektif<br>( <i>Think Win-Win</i> )                 |
| 2. Nama Mitra PKM            | : I Love My Psychologist dan Mindskill Mom<br>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<br>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/<br>Psikolog Klinis                   |
| C. Jumlah Mahasiswa          | : 1 orang  |
| D. Nama & NIM Mahasiswa 1    | : Cahaya Asyifa, S. Psi – 717202003  |
| 4. Lokasi Kegiatan Mitra     | : Kelapa Gading  |
| A. Wilayah Mitra             | : Kepala Gading  |
| B. Kabupaten/Kota            | : Jakarta Utara  |
| C. Provinsi                  | : DKI Jakarta  |
| 5. Metode Pelaksanaan        | : <del>Luring</del> /Daring  |
| 5. Luaran yang dihasilkan    | : .....  |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan  | : Januari-Juni/ <del>Juli-Desember</del> * (pilih salah satu)                  |
| 7. Pendanaan                 |  |
| Biaya yang disetujui         | : Rp. 1.000.000,-  |

Jakarta, 11 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 membina 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 meresponi 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 ini merupakan sesi ke-empat dari *series* webinar “Membina Kebiasaan Remaja yang Efektif”, yang pada tiap sesinya memaparkan satu dari tujuh kebiasaan yang dimiliki oleh remaja yang efektif sesuai dengan yang dituliskan oleh Sean Covey pada bukunya yang berjudul *7 Habits of Highly Effective Teens*. Pada webinar kali ini membahas kebiasaan ke-empat yaitu *Think Win-Win*.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2022 pukul 10.00-12.00 WIB secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting conference*. Diikuti oleh 47 peserta yang terdiri dari orangtua dan remaja, kegiatan ini dibuka oleh Gracia M.Semeru, selaku moderator kegiatan, dengan memberikan pengenalan mengenai para pihak penyelenggara, Mindskill Mom Community dan I Love My Psychologist. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan memaparkan latar belakang dan tujuan diadakannya *series* webinar ini, dengan moderator memberikan pengenalan mengenai bagaimana krusialnya masa pra-remaja dan remaja dan pentingnya memiliki bekal pengetahuan bagi orangtua dan remaja untuk melewati masa remaja ini dengan efektif.

Moderator kemudian mempersilahkan narasumber pertama, Dr. Heryanti Satyadi, M.Si untuk memulai pemaparan mengenai berbagai cara yang dapat dilakukan untuk membina hubungan antara orangtua dan remaja yang seringkali terancam pada masa ini. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan mengenai topik webinar sesi ini, yaitu kebiasaan efektif remaja: *think win-win* yang disampaikan oleh Sindya Bisono, M.Psi. Setelah kedua pembicara menyampaikan materinya, kegiatan dikembalikan kepada moderator yang memberikan kebiasaan untuk para partisipan mengajukan pertanyaan, baik secara lisan ataupun menuliskan di kolom *chat* yang tersedia. Empat pertanyaan diajukan oleh orangtua seputar topik webinar sesi ini yang kemudian dijawab oleh kedua pembicara secara bergantian. Setelah seluruh pertanyaan terjawab, moderator memberikan kesimpulan dari hal-hal yang disampaikan oleh kedua pembicara pada sesi ini dan juga menampilkan *leaderboard* berisi nama-nama remaja dan orangtua telah mengikuti webinar dari sesi sebelumnya dan telah

mengumpulkan poin terbanyak dengan menerapkan materi-materi yang disampaikan dalam kesehariannya. Kemudian, acara pun diakhiri dengan sesi foto bersama,

## **B. Metode Pelaksanaan**

Webinar “7 Kebiasaan Remaja Efektif: *Think Win-Win*” telah dilaksanakan secara daring pada:

Hari, tanggal	: Sabtu, 2 Juli 2022
Waktu	: 10.00 – 12.00 WIB
Tempat	: Daring ( <i>Zoom Meeting Conference</i> )

Adapun pembekalan yang diberikan pada sesi webinar ini terdiri dari:

1. Mengenali masa pra-remaja dan remaja
2. *Enhanced Relationship*
3. Apa itu kebiasaan dan paradigma
4. Mengenal 7 kebiasaan remaja yang efektif
5. *Habit 4: Think Win-Win*

## **C. Luaran**

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

## BAB 3

### KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa mencari identitas diri yang menyebabkan remaja seringkali harus menghadapi berbagai perubahan, pada masa ini baik orangtua dan remaja seringkali kebingungan karena perubahan-perubahan tersebut. Masa remaja akan lebih mudah dijalani apabila remaja dan orangtua mengetahui dan menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang efektif atau kebiasaan yang tepat guna. Dengan memiliki kebiasaan-kebiasaan ini, berbagai hal dan masalah sehari-hari dapat diselesaikan tanpa susah payah. Namun, untuk membentuk kebiasaan ini banyak hambatan yang perlu diatasi. Salah satu hambatan yang mungkin ditemui ialah terancamnya relasi orangtua dan remaja. Hal ini dapat terjadi apabila “jembatan” antara orangtua dan anak putus, yang seringkali ditandai dengan orangtua merasa tidak didengarkan oleh anak, dan anak merasa orangtuanya tidak menyenangkan ketika berbicara, sehingga anak lebih memilih untuk berbicara dengan teman-temannya. Hambatan ini dapat diatasi dengan membuat tabungan emosi. Tabungan emosi adalah hal-hal yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk dapat membangun, meningkatkan, serta memperkuat relasi antara dirinya dan remajanya. Sehingga, ketika terjadi konflik, permasalahan dapat diatasi karena adanya tabungan emosi ini.

Setelah hambatan ini dapat diatasi, barulah remaja yang didukung oleh orangtua, dapat bersama-sama membentuk kebiasaan yang efektif. Salah satu kebiasaan efektif adalah *Think Win-Win* yang merupakan cara berpikir atau memandang kehidupan sebagai arena kerjasama. Kebiasaan ini ditandai dengan sikap mencari kesepakatan atau solusi yang saling menguntungkan dan memuaskan semua pihak. Untuk membentuk kebiasaan ini, remaja perlu memiliki kebiasaan proaktif, membuat rencana, mengatur prioritas, memiliki jiwa persaingan yang sehat, tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan mengembangkan karakter integritas, asertif, dan mental berkelimpahan. Dengan hal-hal tersebut, remaja diharapkan dapat memandang kehidupan ini bukan sebagai suatu kompetisi. Sehingga, remaja akan belajar untuk memandang sesuatu dari perspektif orang lain, dan kemudian mengusahakan agar semua orang mendapatkan kemenangannya masing-masing.

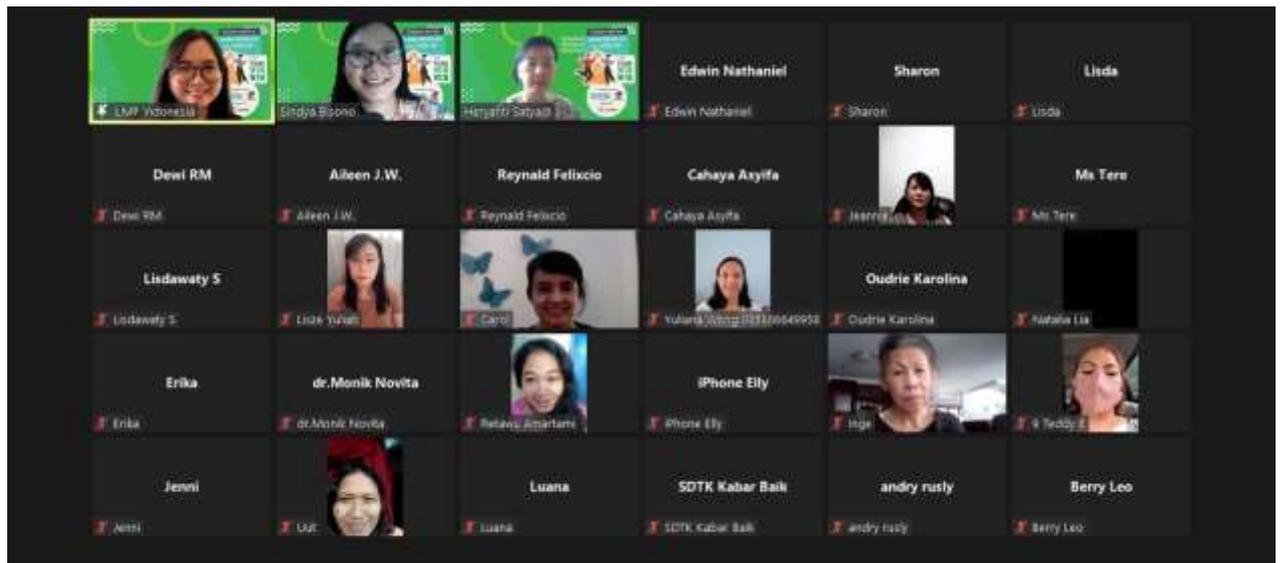
## Daftar Pustaka

- Coon, D. (2004). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior*. Australia: Wadsworth.
- Covey, S. (2014). *Seven Habits of Highly Effective Teens*. New York : 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.





2. Foto Kegiatan



## Bukti Submit Luaran ke Kolom Pintar UNTAR

Publikasi Artikel PKM 🔗

**I Love My Psychologist** -ilmu.melaniad@gmail.com 📧 3:51 PM (1 minutes ago) ☆ 📧

Salamat sore om kolom pintar,

Berikut saya lampirkan artikel untuk Luaran PKM Webinar Seri Membina Kebiasaan Remaja yang Efektif (seri 4) untuk dapat ditampilkan sebagai arsker di kolom pintar.

 Best Regard,  
I Love My Psychologist  
Komplek Ruko Gedung Bukit Indah  
Blok 1 no.9 lantai 1  
Kalapa Gedang Jakarta Utara  
0888901954 - [linktr.ee/ilmp.id](http://linktr.ee/ilmp.id)



## KWITANSI PEMBAYARAN

Nomor : 9  
Telah Terima dari : LPPM Untar  
Terbilang : # Satu Juta Rupiah #  
Untuk Pembayaran : Biaya Pelaksanaan Kegiatan 100 PKM Plus

Tanggal: 11 Juli 2022



Dr. Heryanti Satyadi, M. Si, Psikolog

MEMBINA KEBIASAAN

# ANAK REMAJA YANG EFEKTIF

WEBINAR  
SERI 4/7



HABIT 4:  
**THINK  
WIN  
WIN**

**2** SABTU  
JULI 2022

**10.00** WIB



PEMBICARA :



**Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog**

Psikolog Senior di I Love My Psychologist  
Berpengalaman dalam Konseling Keluarga & Terapi Perilaku

**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](https://linktr.ee/ILMP.id)

0 8888 901 954 @ilovemypsycho

SCAN ME



Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :





LMP Indonesia



Cindya Biono



Herjanti Satyati

Edwin Nathaniel



Edwin Nathaniel

Sharon



Sharon

Lisda



Lisda

Dewi RM



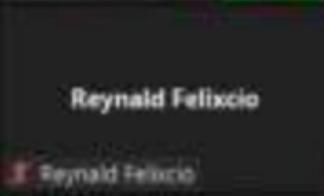
Dewi RM

Aileen J.W.



Aileen J.W.

Reynald Felixcio



Reynald Felixcio

Cahaya Axyifa



Cahaya Axyifa



Jeanne

Ms Tere



Ms Tere

Lisdawaty S



Lisdawaty S



Lida Yuhani

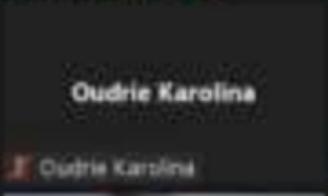


Carol



Yuliana

Oudrie Karolina



Oudrie Karolina



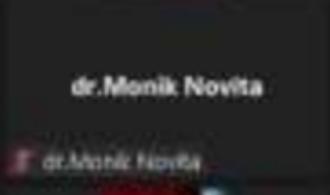
Nafala Lia

Erika



Erika

dr.Monik Novita



dr.Monik Novita



Retawati Amartani

iPhone Elly



iPhone Elly



Inge



Teddy

Jenni



Jenni



LUT

Luana



Luana

SDTK Kabar Baik



SDTK Kabar Baik

andry rusty



andry rusty

Berry Leo



Berry Leo



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT

No: 128/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 4**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**2 Juli 2022**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**