

## **Pencegahan Perilaku Berisiko Remaja melalui Penguatan Kompetensi Interpersonal Orang Tua di Kelurahan K**

Nadiva Adhiba Assagaf<sup>1</sup>, Adnani Budi Utami<sup>2</sup>  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia<sup>1-2</sup>  
Corresponding email: adnani@untag-sby.ac.id

### **ARTICLE INFO**

#### **Article**

#### **History**

Received : 2026-03-12

Revised : 2026-03-12

Accepted : 2026-03-16

#### **Keywords**

Kompetensi Interpersonal

Perilaku Berisiko Remaja

Psikoedukasi

Regulasi Emosi

### **ABSTRACT**

Kelurahan K merupakan wilayah dengan status "waspada" penyalahgunaan narkoba, di mana kecemasan orang tua terhadap risiko lingkungan memicu pola asuh otoriter dan komunikasi satu arah yang justru menciptakan jarak emosional dengan remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan kompetensi interpersonal orang tua melalui edukasi regulasi diri sebagai upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja. Peserta kegiatan adalah 13 orang tua yang memiliki anak usia remaja di wilayah Kelurahan K. Metode pelaksanaan dilakukan melalui psikoedukasi bertajuk "Regulasi Diri, Fondasi Aman" yang mencakup pemaparan materi perkembangan remaja serta pelatihan teknik Stop & Observe (S&O) dan validasi emosional. Keberhasilan program diukur melalui perbandingan pre-test dan post-test untuk melihat tingkat kepercayaan diri (self-efficacy) peserta dalam mengelola emosi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada self-efficacy orang tua, di mana sebelum intervensi hanya 4 orang yang merasa yakin dalam bereaksi tenang, meningkat menjadi 7 orang pada kategori sangat yakin setelah intervensi. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan pemahaman dari pola asuh reaktif menjadi suportif. Disarankan bagi perangkat kelurahan dan PUSPAGA setempat untuk melakukan pendampingan berkelanjutan guna menjaga konsistensi praktik komunikasi suportif orang tua di lingkungan rumah.

### **Introduction**

Kelurahan K merupakan wilayah strategis di Kota M yang memiliki dinamika sosial tinggi karena lokasinya yang berdekatan dengan beberapa perguruan tinggi. Namun, di balik potensi tersebut, Kelurahan K menghadapi tantangan serius terkait keamanan lingkungan. Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota M tahun 2024, wilayah ini masuk dalam kategori status "waspada" penyalahgunaan narkoba. Kondisi ini menciptakan kecemasan bagi orang tua, mengingat masa remaja adalah periode transisi kritis yang ditandai dengan pencarian jati diri dan kerentanan terhadap pengaruh negatif teman sebaya (Erikson, 1968). Secara neurobiologis, perkembangan otak remaja yang

belum matang juga membuat mereka lebih impulsif dan sensitif terhadap imbalan sosial dibandingkan orang dewasa (Casey dkk., 2008).

Dalam perspektif ekologi Bronfenbrenner (1979), keluarga merupakan mikrosistem utama yang seharusnya menjadi filter dan pelindung bagi anak dari pengaruh buruk lingkungan luar. Kualitas hubungan di dalam keluarga, terutama kedekatan emosional antara orang tua dan anak, menjadi variabel kunci dalam kesehatan psikologis remaja. Merujuk pada teori attachment dari Bowlby (2008), keberadaan orang tua sebagai secure base atau dasar yang aman sangat diperlukan agar remaja tetap memiliki arah saat mengeksplorasi dunianya. Namun, temuan di lapangan melalui proses asesmen menunjukkan fenomena yang sebaliknya. Ketakutan orang tua akan pengaruh lingkungan direspons dengan pola asuh yang cenderung otoriter dan komunikasi satu arah. Orang tua berupaya memproteksi anak melalui kontrol yang ketat, tetapi mengabaikan aspek validasi emosional.

Kesenjangan persepsi antara orang tua dan remaja di Kelurahan K menjadi inti permasalahan. Data kuesioner remaja usia 12-15 tahun mengungkap bahwa mereka merasa tidak nyaman bercerita kepada orang tua karena sering kali direspons dengan teguran tanpa didengar terlebih dahulu. Kondisi ini selaras dengan pemikiran Schore (2013) mengenai disregulasi afek, di mana ketika orang tua gagal memberikan respon emosional yang tepat, anak akan kehilangan rasa aman di rumah. Ketidakmampuan orang tua dalam mengelola emosi pribadi saat menghadapi konflik juga berkaitan dengan aspek kepribadian dan cara individu merespons stres (Cloninger, 1987). Dampaknya, remaja lebih memilih mencari dukungan di luar rumah yang justru memperbesar peluang mereka terpapar perilaku berisiko di lingkungan yang berstatus waspada tersebut.

Berangkat dari fenomena tersebut, strategi yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan peserta kegiatan adalah melalui pemberian intervensi psikoedukasi bertajuk "Regulasi Diri, Fondasi Aman". Strategi ini dirancang untuk mengubah paradigma orang tua dari pola asuh yang reaktif dan kontrolif menjadi pola asuh yang suportif. Intervensi ini difokuskan pada penguatan kompetensi interpersonal yang mencakup pengenalan emosi diri, teknik menunda reaksi impulsif, dan keterampilan memberikan validasi emosional kepada remaja.

Dasar penggunaan strategi psikoedukasi ini berlandaskan pada prinsip kelekatan (Bowlby, 2008) dan regulasi afek (Schore, 2013), yang menyatakan bahwa kemampuan orang tua dalam meregulasi emosinya sendiri adalah prasyarat utama untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi anak. Penelitian terkini dalam bidang neurosains menunjukkan bahwa ketika orang tua mampu mengelola stres dan memberikan respon yang tenang, hal tersebut akan membantu menstabilkan sistem saraf remaja yang sedang berkembang, sehingga mengurangi kecenderungan remaja untuk mencari pelarian pada perilaku berisiko (Casey dkk., 2008). Penggunaan teknik Stop & Observe (S&O) dipilih sebagai instrumen praktis karena terbukti efektif dalam memutus siklus otomatisasi konflik antara orang tua dan anak yang sering kali dipicu oleh perbedaan persepsi dalam mikrosistem keluarga (Bronfenbrenner, 1979).

Target yang ingin dicapai melalui pengabdian ini adalah meningkatnya efikasi diri (self-efficacy) orang tua di Kelurahan K dalam menjalankan peran pengasuhan yang suportif. Secara spesifik, kegiatan ini menargetkan adanya peningkatan keterampilan orang tua dalam mengidentifikasi pemicu emosi mereka, sehingga mereka mampu merespons perilaku remaja dengan validasi alih-alih penghakiman. Dengan tercapainya target tersebut, diharapkan fungsi keluarga sebagai garda terdepan dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba dan perilaku berisiko lainnya di wilayah Kelurahan K dapat terwujud secara optimal.

## **Method**

### **Sasaran Kegiatan**

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah para orang tua yang memiliki anak usia remaja (rentang usia 12-15 tahun) yang berdomisili di wilayah Kelurahan K. Total peserta yang berpartisipasi aktif dalam rangkaian kegiatan ini berjumlah 13 orang. Proses pengumpulan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat Kelurahan K dan pengurus PUSPAGA setempat. Informasi kegiatan disebarkan melalui jaringan komunikasi warga (Grup WhatsApp warga) dan undangan langsung kepada orang tua yang teridentifikasi memiliki kebutuhan dalam penguatan pola asuh berdasarkan hasil pemetaan awal wilayah.

### **Prosedur Kegiatan**

Intervensi dilaksanakan dengan metode psikoedukasi bertajuk "Regulasi Diri, Fondasi Aman" yang disusun dalam beberapa tahapan prosedural sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan K untuk perizinan dan penentuan jadwal kegiatan.
2. Tahap Pembukaan & Pre-test: Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan mengisi instrumen evaluasi awal untuk mengukur tingkat efikasi diri sebelum materi diberikan.
3. Tahap Edukasi Interaktif: Pemaparan materi mengenai karakteristik perkembangan remaja dan pentingnya peran orang tua sebagai secure base. Pada tahap ini, dilakukan diskusi dua arah untuk menggali tantangan nyata yang dihadapi orang tua.
4. Tahap Pelatihan Keterampilan (Skill Building): Peserta dilatih secara praktis untuk menerapkan teknik Stop & Observe (S&O) guna menjeda reaksi impulsif, serta teknik Validasi Emosional untuk membangun komunikasi suportif.
5. Tahap Penutup & Post-test: Peserta kembali mengisi instrumen evaluasi untuk melihat perubahan pemahaman dan keyakinan diri setelah mendapatkan intervensi.

### **Analisis Data**

Dalam mengukur efektivitas intervensi, pengabdian ini menggunakan beberapa instrumen pengukuran, antara lain:

1. Wawancara & Observasi: Digunakan selama proses asesmen awal untuk memotret kondisi riil kesenjangan komunikasi antara orang tua dan remaja di Kelurahan K.
2. Skala Efikasi Diri (Self-Efficacy): Berupa kuesioner singkat yang diadaptasi untuk mengukur tingkat keyakinan orang tua dalam mengelola emosi dan menerapkan komunikasi suportif (diukur melalui pre-test dan post-test).
3. Lembar Evaluasi Materi: Untuk melihat sejauh mana peserta memahami konsep teknik S&O dan Validasi Emosional yang telah disampaikan.

## Analisis Hasil

Analisis data dilakukan dengan teknik komparatif deskriptif, yaitu membandingkan kondisi peserta kegiatan sebelum dan setelah mengikuti intervensi. Fokus analisis terletak pada perubahan skor efikasi diri peserta. Data diolah untuk melihat distribusi frekuensi peserta pada kategori "Yakin" hingga "Sangat Yakin". Selain data kuantitatif, analisis juga didukung oleh data kualitatif berupa pernyataan verbal peserta mengenai perubahan sudut pandang mereka terhadap perilaku remaja setelah mengikuti sesi psikoedukasi.

## Results

Secara kualitatif, observasi selama proses intervensi menunjukkan perubahan respons yang signifikan pada peserta kegiatan. Sebelum intervensi, peserta kegiatan menunjukkan kecenderungan pola asuh reaktif di mana mereka merasa bahwa kontrol ketat dan teguran adalah bentuk perlindungan terbaik bagi remaja di lingkungan Kelurahan K yang berstatus "waspada" narkoba. Namun, setelah mengikuti psikoedukasi, peserta kegiatan mulai menunjukkan keterbukaan terhadap konsep validasi emosional. Peserta kegiatan mampu mempraktikkan teknik Stop & Observe (S&O) secara mandiri saat sesi latihan, yang ditandai dengan kemampuan menjeda reaksi emosional sebelum merespons simulasi konflik dengan anak. Adanya pergeseran sikap dari yang semula otoriter menjadi lebih suportif menunjukkan bahwa peserta kegiatan telah menginternalisasi nilai-nilai kompetensi interpersonal yang diajarkan.

Secara kuantitatif, efektivitas kegiatan ini diukur melalui perbandingan skor efikasi diri (self-efficacy) peserta kegiatan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti kegiatan. Pengukuran dilakukan terhadap 13 orang tua peserta di PUSPAGA Kelurahan K. Data menunjukkan adanya perbedaan skor yang positif, dimana kondisi sebelum intervensi menunjukkan hasil bahwa hanya terdapat 4 orang yang merasa yakin dengan kemampuan komunikasinya, sementara mayoritas lainnya merasa ragu dalam menghadapi sikap remaja yang tertutup. Pada kondisi sesudah intervensi, hasil menunjukkan bahwa jumlah peserta yang masuk dalam kategori "Sangat Yakin" meningkat menjadi 7 orang. Sisanya menunjukkan peningkatan skor pada kategori "Yakin" dengan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik validasi emosional.

Keberhasilan peningkatan efikasi diri pada orang tua di Kelurahan K tidak terlepas dari alur intervensi psikoedukasi "Regulasi Diri, Fondasi Aman" yang dirancang secara bertahap. Strategi ini dijalankan dengan mengedepankan dialog interaktif, bukan sekadar pemberian materi satu arah. Pada tahap awal, orang tua diajak untuk mengenali kembali

dinamika perkembangan remaja dan risiko lingkungan di wilayah mereka. Hal ini penting untuk menyelaraskan persepsi bahwa kecemasan yang mereka rasakan terhadap status "waspada" narkoba adalah hal yang valid, namun respons yang otoriter justru dapat memperlemah fungsi pelindung keluarga.

Inti dari keberhasilan intervensi ini terletak pada pelatihan teknik Stop & Observe (S&O) dan Validasi Emosional. Dalam pelaksanaannya, orang tua tidak hanya diberikan teori, tetapi juga simulasi praktis. Teknik S&O membantu orang tua untuk menyadari sensasi fisik dan emosi mereka saat menghadapi perilaku remaja yang memicu stres. Dengan melakukan jeda (Stop), orang tua mampu mengobservasi pikiran impulsif mereka sebelum meledak dalam bentuk teguran atau kemarahan. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan praktik validasi, di mana orang tua belajar untuk mendengarkan perasaan remaja tanpa memberikan penghakiman. Perubahan signifikan dari 4 menjadi 7 orang pada kategori sangat yakin menunjukkan bahwa ketika orang tua dibekali dengan alat bantu praktis untuk mengelola emosi, kepercayaan diri mereka dalam membangun komunikasi suportif meningkat secara drastis. Secara teoretis, hal ini memperkuat fungsi keluarga sebagai secure base (Bowlby, 2008) yang mampu mereduksi kerentanan remaja dari pengaruh negatif lingkungan luar.

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, terdapat beberapa faktor yang menjadi pendukung utama keberhasilan intervensi. Pertama adalah dukungan penuh dari perangkat Kelurahan K dan pihak PUSPAGA, yang memfasilitasi tempat serta membantu mobilisasi peserta. Kedua, adanya kesamaan keresahan di antara orang tua mengenai kondisi keamanan lingkungan wilayah menciptakan kohesivitas kelompok yang kuat selama sesi diskusi. Keinginan yang besar dari orang tua untuk melindungi anak mereka menjadi motivasi internal yang kuat dalam mempelajari keterampilan regulasi diri yang baru.

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor penghambat yang dihadapi selama proses pengabdian. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan waktu intervensi. Karena kegiatan dilakukan dalam durasi yang terbatas, pendalaman materi untuk setiap kasus spesifik yang dialami orang tua tidak dapat dilakukan secara menyeluruh. Selain itu, kebiasaan pola asuh lama yang sudah terbentuk selama bertahun-tahun menjadi tantangan bagi beberapa peserta untuk langsung mengubah gaya komunikasi mereka secara konsisten. Faktor eksternal seperti gangguan teknis atau kesibukan peserta juga sempat menjadi hambatan dalam menjaga fokus selama sesi pelatihan berlangsung. Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa hambatan-hambatan tersebut tidak mengurangi efektivitas materi secara keseluruhan, terbukti dengan adanya peningkatan skor efikasi diri yang signifikan pada mayoritas peserta.

## **Discussion**

Temuan dalam kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan adanya transformasi signifikan pada orang tua di Kelurahan K, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Keberhasilan intervensi "Regulasi Diri, Fondasi Aman" dalam meningkatkan

efikasi diri dan mengubah pola asuh reaktif menjadi suportif dapat ditinjau dari beberapa poin utama berikut:

### **Efektivitas Teknik Stop & Observe (S&O) dalam Restrukturisasi Kognitif**

Perubahan perilaku dari pola asuh otoriter menuju validasi emosional menunjukkan bahwa peserta telah berhasil melakukan restrukturisasi kognitif. Sebelum intervensi, orang tua mengasosiasikan "kontrol ketat" sebagai bentuk perlindungan (proteksi). Melalui teknik S&O, peserta belajar menciptakan jeda antara stimulus (perilaku remaja) dan respons (tindakan orang tua). Jeda ini memungkinkan orang tua untuk mengobservasi pikiran impulsif mereka dan memilih respons yang lebih rasional. Secara teoretis, peningkatan jumlah peserta di kategori "Sangat Yakin" (dari 4 menjadi 7 orang) membuktikan bahwa penguasaan keterampilan praktis (mastery experience) adalah sumber terkuat dalam membangun efikasi diri (Bandura, 1997).

### **Fungsi Keluarga sebagai Secure Base di Lingkungan Berisiko**

Keberhasilan intervensi ini memiliki implikasi krusial mengingat status Kelurahan K yang "waspada" narkoba. Ketika orang tua mampu mempraktikkan validasi emosional, mereka sedang membangun apa yang disebut Bowlby (2008) sebagai secure base atau dasar yang aman. Remaja yang merasa divalidasi secara emosional cenderung lebih terbuka kepada orang tua, yang secara otomatis menurunkan risiko mereka mencari pelarian atau pengakuan di lingkungan luar yang negatif. Peningkatan skor post-test menegaskan bahwa orang tua kini memandang regulasi diri bukan sebagai kelemahan kendali, melainkan sebagai strategi proteksi yang lebih efektif daripada sikap otoriter.

### **Dinamika Kelompok dan Motivasi Internal**

Faktor pendukung seperti kesamaan keresahan antar orang tua menciptakan group cohesiveness (kohesivitas kelompok). Diskusi interaktif memungkinkan terjadinya vicarious learning, di mana orang tua saling belajar dari pengalaman sesama peserta. Motivasi internal yang kuat yakni keinginan melindungi anak dari ancaman narkoba—menjadi katalisator yang mempercepat internalisasi materi meskipun terdapat kendala waktu.

### **Analisis Hambatan dan Keberlanjutan**

Meskipun hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan, hambatan berupa "kebiasaan pola asuh lama" (habituasi) tetap menjadi tantangan nyata. Perubahan perilaku yang menetap memerlukan repetisi. Keterbatasan waktu dalam sesi ini berarti peserta masih berada pada tahap awareness (kesadaran) dan initial practice (latihan awal). Oleh karena itu, tantangan konsistensi yang dihadapi peserta menunjukkan bahwa psikoedukasi ini sebaiknya tidak berhenti sebagai kegiatan sekali jalan, melainkan memerlukan pendampingan berkelanjutan atau pembentukan komunitas orang tua (pembentukan support system lokal) di bawah naungan PUSPAGA.

## Conclusion

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi "Regulasi Diri, Fondasi Aman" secara signifikan berhasil meningkatkan kompetensi interpersonal orang tua di Kelurahan K dalam menghadapi tantangan lingkungan yang berstatus waspada narkoba. Melalui pemaparan materi perkembangan remaja dan pelatihan teknik praktis seperti Stop & Observe (S&O) serta validasi emosional, orang tua mengalami pergeseran paradigma dari pola asuh reaktif-otoriter menjadi lebih suportif dan reflektif. Hal ini dibuktikan dengan data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan efikasi diri partisipan, di mana jumlah orang tua yang merasa sangat yakin dalam mengelola emosi dan membangun komunikasi terbuka meningkat dari 4 menjadi 7 orang. Dengan meningkatnya kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal ini, fungsi keluarga sebagai mikrosistem pelindung dan secure base bagi remaja dapat terwujud secara lebih optimal, sehingga kerentanan remaja terhadap pengaruh negatif lingkungan luar dapat diminimalisir.

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, disarankan bagi perangkat Kelurahan K dan pengurus PUSPAGA setempat untuk melakukan pendampingan secara berkala guna menjaga keberlanjutan praktik komunikasi suportif yang telah dipelajari oleh para orang tua. Mengingat adanya kendala keterbatasan waktu dalam sesi psikoedukasi, diperlukan ruang diskusi lanjutan atau peer-support group antar orang tua agar mereka dapat saling berbagi pengalaman dan menguatkan konsistensi dalam menerapkan teknik regulasi diri di lingkungan rumah. Selain itu, bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, diharapkan dapat melibatkan kedua belah pihak orang tua (ayah dan ibu) secara lebih intensif untuk menghindari pola asuh yang inkonsisten, serta memperluas jangkauan edukasi kepada tokoh masyarakat agar tercipta lingkungan makrosistem yang lebih sinkron dalam mendukung tumbuh kembang remaja yang sehat secara psikologis.

## References

- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain: Changes in structure, function, and connectivity. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(10), 405–413. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.002>
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573–588. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Schore, A. N. (2013). *Affect dysregulation and disorders of the self*. W. W. Norton & Company.